

ІНТЕРАКТИВНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Мурашко М., Почерніна М., Кривенко О.

Харківська державна академія дизайну та мистецтв

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Харківська державна академія фізичної культури

Наукові керівники: Єрмаков С.С., Козіна Ж.Л., Россоха І.Є.

Анотація. У роботі розроблено інформаційні засоби впливу на свідомість щодо формування здорового способу життя студентів шляхом застосування інтерактивних технологій у вигляді відеофільмів, відеокліпів, сайтів. Поряд з фізичними факторами здоров'я вперше визначені психологічні, такі, як щастя кохання, спілкування з природою, пізнання нового, творча активність. Показано ефективність реалізації різних аспектів здорового способу життя шляхом занять з екологічного туризму. Кількісно визначено вплив інформаційних технологій на спосіб життя студентів, їх фізичну активність, фізичну підготовленість, функціональний стан організму.

Ключові слова: інтерактивні технології, здоровий спосіб життя, студенти, функціональний стан, вегетативний баланс.

Вступ. Студенти — це майбутня еліта суспільства, його розумовий потенціал. Студенти — це також майбутні творці матеріальних і духовних придбань країни, а в теперішній час — це лице нації, її краса, енергія, активність, творчість. Крім того, студенти — це майбутні батьки й матері дітей, і тому вони несуть потенціал здоров'я майбутніх поколінь. І тому збереження і поліпшення здоров'я студентської молоді є найважливішим завданням сучасності [1, 2, 3].

Але в теперішній час здоров'я студентів перетворилося в справжню проблему, що пов'язано з рядом зовнішніх і внутрішніх факторів — погіршенням екологічного середовища, збільшенням різних залежностей, таких, як паління, вживання алкоголю, наркоманія, ігроманія, ІНТЕРНЕТ-залежності, підвищенням розумових та психічних навантажень, зменшенням фізичної активності, появою нових інфекційних захворювань, таких, як СПІД, зменшенням вольового контролю поведінки [2, 4, 5].

Вирішення цих проблем пов'язане, в першу чергу, із підвищенням свідомого відношення студентів до свого здоров'я. І велика роль в цій справі належить саме інформаційним технологіям, які комплексно впливають на різні сторони сприйняття і сприяють швидкому формуванню поглядів, способу мислення і навіть потреб.

Саме тому створення відеофільмів, сайтів, відеокліпів із застосуванням інтерактивних технологій, які висвітлюють негативні фактори здоров'я та формують потребу здорового способу життя, є важливим завданням сучасності.

Обрана тема дослідження зв'язана з програмою наукових досліджень ХДАФК, ХНПУ ім. Г.С. Сковороди, ХДАДМ.

Формулювання мети роботи.

Мета роботи — розробити засоби формування здорового способу життя студентів шляхом застосування інтерактивних технологій і науково обґрунтувати вплив цих засобів на фізичну підготовленість, функціональний стан та спосіб життя студентів.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, анкетування, методи визначення функціонального стану організму (визначення ЧСС спокою та ЧСС порога анаеробного обміну, артеріального тиску, ударного об'єму кровотоку, вегетативного балансу, субмаксимальної працездатності, ємності систем енергозабезпечення фізичної роботи), педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи відеозйомки та лінійного відеомонтажу, методи створення ІНТЕРНЕТ- сайтів, методи математичної статистики.

Вимір ЧСС проводився методом електронного фіксування показників серцевого ритму «Пульс» та за допомогою системи функціональної діагностики «КАРДІОЛАБ+». Ударний обсяг кровообігу (УОК) розраховували по формулі Старра.

Визначення функціонального стану організму проводилось за допомогою системи багатофакторної експрес-діагностики за методикою С.А. Душаніна, відповідно до якої, функціональний стан організму можна визначити шляхом непрямой діагностики ємності метаболічних систем — креатин-фосфатної, лактацидної і аеробної [1, 2].

Результати дослідження. Застосування ІНТЕР-НЕТ-технологій та комп'ютерних відео-технологій для інформування учнів щодо позитивних і негативних факторів здоров'я.

Для того, щоб людина змінила свій спосіб життя, насамперед необхідна інформація, яка б зворушила її свідомість таким чином. Тільки тоді людина починає щось робити для того, щоб змінитися. Це стосується і розповсюдження здорового способу життя, звільнення від залежностей (паління, вживання алкоголю, наркоманії, ігроманії). Найбільш діючим засобом впливу на свідомість є інтерактивні технології, тобто такі, які діють відразу на кілька сигнальних систем людини. До інтерактивних технологій належать сучасні відео-технології із застосуванням комп'ютерних програм «Flash», Adobe Premier» та інші.

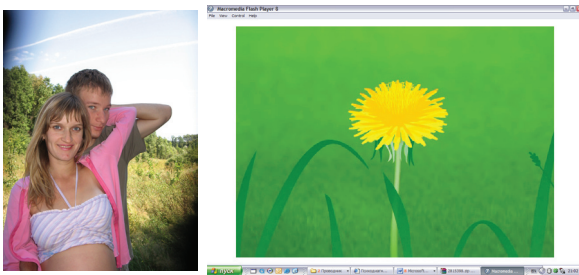


Рис. 1. Ілюстрація краси життя засобами комп'ютерних відео-технологій

Художні роботи, виконані за допомогою інтерактивних технологій, створюють умови для цілісного сприйняття інформації, тим більш, якщо ці роботи виконуються на високому технічному та художньому рівні, мають глибинний сенс, достатньо доступні для сприйняття людей. Проблема сучасного розповсюдження інформації щодо здорового способу життя полягає в тому, що більшість засобів рекламної масової інформації працюють на розповсюдження негативних факторів здоров'я: сигарет, алкоголю та ін. І тому формування здорового способу життя зустрічає певні перепони. У нашому дослідженні ми зробили упор на створення відеофільмів, які активізують потребу у здоровому способі життя, прагнення до краси, гармонії, збереження життя.

У нашому дослідженні були розроблені сайти, а також — відеофільми, які розкривають негативні фактори здоров'я та наголошують на позитивних.

У розробці відеофільмів ми спиралися на положення, що здоров'я — це не тільки фізичний стан людини, але й її психічний стан, відчуття глибинного сенсу життя, духовна задоволеність, тощо. Тому наші відеофільми ілюструють, насамперед красу, неповторність, чарівність життя (рис. 1), яке довго розвивається, але легко ламається із-за безглуздої поведінки людини.

Як приклад розробленої інтерактивної технології, яка висвітлює один з негативних факторів здоров'я — СПІД — можна навести авторський сайт <http://www.anti-aids.net>, присвячений міжнародній виставці плакату проти СПІДу (рис. 2). На даному рисунку представлено також висвітлений в одному з відеокліпів негативний фактор здоров'я — паління, і зокрема, паління вагітною жінкою.

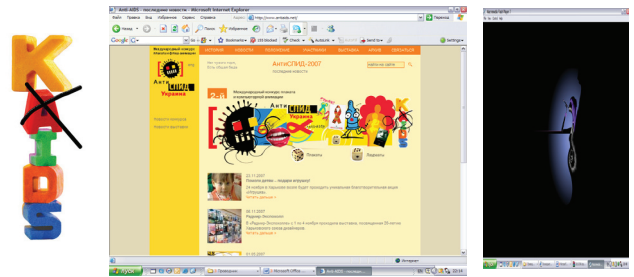


Рис. 2. Ілюстрація факторів негативного впливу на здоров'я на авторському сайті <http://www.anti-aids.net> та на відеороліку проти паління



Рис. 3. Ілюстрація краси любові та материнства засобами відео-технологій

В якості альтернативи паління вагітною жінкою у відеосюжеті представлено щастя кохати і бути коханою, бути матір'ю здорової дитини (рис. 3).

Іншою частиною відеосюжетів були картини природи, як зруйнованої людьми, так і незруйнованої, представленої у всій своїй красі (рис. 4). Сюжети екологічної гибелі природи супроводжується картинами загибелі живих істот, забрудненням повітря та води, що глибоко вражає та активізує свідомість людей. Поряд із негативними екологічними картинами показані відеосюжети, які відображують красу та життєву силу природи, спонукають до збереження природних багатств.

В якості одного із засобів реалізації принципів здорового способу життя було запропоновано заняття екологічним туризмом. Екологічний туризм — це подорожі в місця з відносно недоторканою природою. Такі подорожі порушують цілісності екосистем і орієнтовані не одержання подання про



Рис. 4. Ілюстрація засобами відео-технологій необхідності зберігання природи та екологічно чистого середовища: позитивний (ліворуч) та негативний (праворуч) сюжети

природні й культурно-етнографічні особливості даної території. Основні цілі екологічного туризму — поглиблення екологічного утворення й виховання різних груп населення.

- Основні завдання ЕТ — дотримання в максимальному ступені строгих екологічних норм і обмежень.

Заняття екологічним туризмом та краєзнавчою діяльністю проводились в навчальному процесі учнів як факультативні заняття з фізичного виховання (2 рази на місяць), так і як самостійні заняття (рис. 5).



Рис. 5. Реалізація принципів здорового способу життя в навчальному процесі учнів засобами екологічного туризму

Таким чином, у фільмі були виділені такі джерела здоров'я, як рухова активність, щастя кохання, природа, тобто чистота навколишнього середовища та здатність людини до її збереження, пізнання навколишнього світу, творча активність.

Під впливом серії проведених виховних заходів студенти стали більше уваги приділяти своєму здоров'ю, багато хто з них відмовились від шкідливих звичок, багато хто із студентів почали займатися спортом, і, зокрема, запропонованим нами екологічним туризмом. У результаті у них підвищився також рівень здоров'я, що було зафіксовано за результатами анкетування, виконання тестів з фізичної культури та за показниками функціональної діагностики.

У результаті річного проведення експерименту в експериментальній групі юнаків, кількість тих, хто не палить, збільшилася з 45% до 76%, кількість тих, хто випалює пачку сигарет на день, зменши-

лась від 13% до 7% (рис. 6). Подібні закономірності спостерігаються і з вживанням алкоголю. Аналогічні зміни відбулися і в групі дівчат.

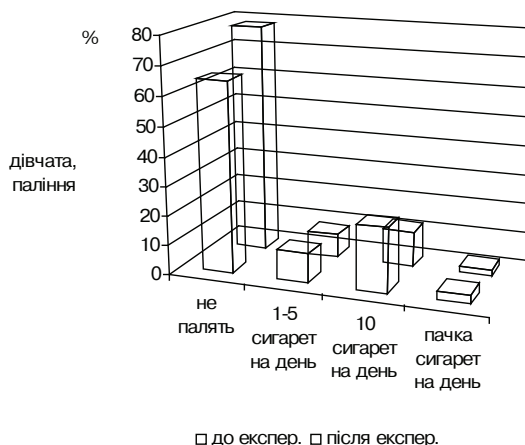
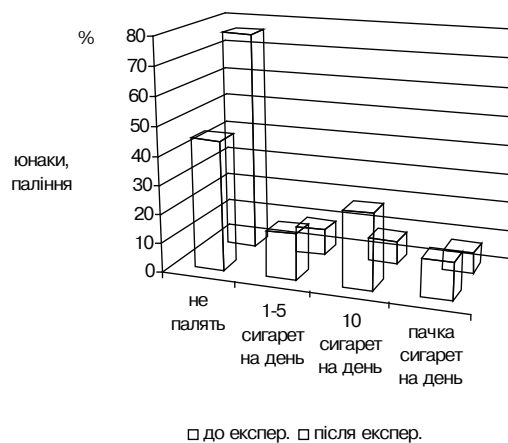


Рис. 6. Результати впливу розроблених інтерактивних технологій на паління студентами

У юнаків експериментальної групи спостерігалось достовірне підвищення ударного об'єму кровообігу — від 59,9 мл до 64,3 мл, у контрольній групі юнаків і дівчат подібні зміни недостовірні. У стані спокою у юнаків експериментальної групи знизилась також показники ЧСС від 74,8 уд/хв до 64,8 уд/хв, у контрольній групі ці зміни недостовірні. ЧСС_{пано} достовірно підвищилась в експериментальній групі (рис.7). Аналогічні зміни відбулися в експериментальній і контрольній групах дівчат (рис. 8).

У юнаків експериментальної групи ємність креатинфосфатної системи енергозабезпечення підвищилась від 28,5 ум.од. до 30,9 ум.од., ємність лактацидної системи енергозабезпечення підвищилась від 28,7 ум.од. до 30,5 ум.од. (рис. 9). У контрольній групі юнаків подібного поліпшення не спостерігалось. Подібні зміни характерні для груп дівчат.

Відбулося зниження симпатикотонії у дівчин експериментальної групи, за рахунок зниження ЧСС

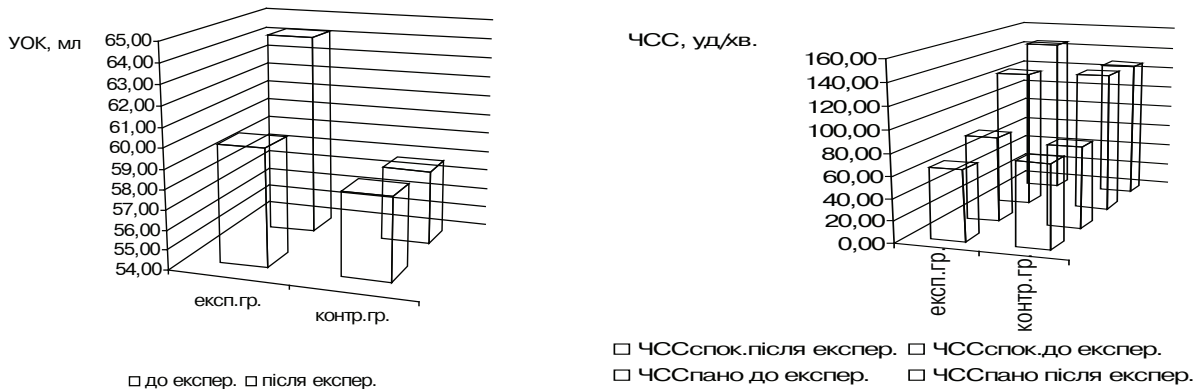


Рис. 7. Зміна показників функціонального стану серцево-судинної системи (ударний об'єм кровотоку та ЧСС) у юнаків у результаті застосування проведення експерименту

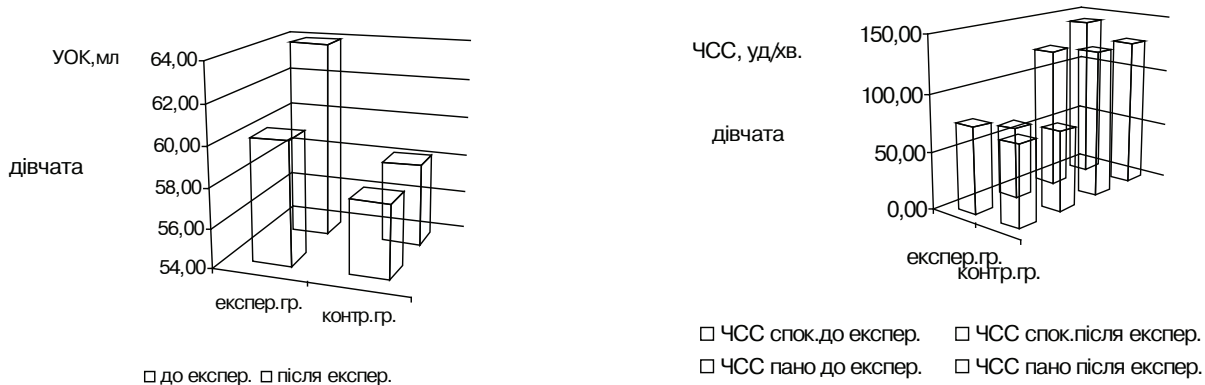


Рис. 8. Зміна показників функціонального стану серцево-судинної системи (ударний об'єм кровотоку та ЧСС) у дівчат в результаті проведення експерименту

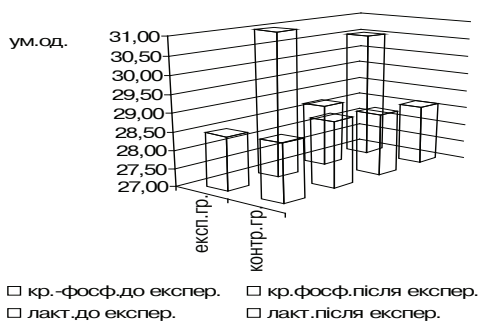


Рис. 9. Зміна показників функціонального стану системи енергозабезпечення фізичної роботи (ємність креатинфосфатної, лактатної та аеробної систем) у юнаків в результаті проведення експерименту

спокою з 86 уд/хв. до 68 уд/хв., а у юнаків підвищилася варіативність серцевого ритму від 323,08 мс до 356,15 мс, знизилася амплітуда моди RR-інтервалів від 43,08% до 30,62%, знизилася до нормальних величин показники АТ.

У результаті застосування розробленої методики поліпшилися показники фізичної підготовленості, зокрема біг на витривалість у юнаків і дівчат, стрибок у довжину у дівчат, покращилася самооцінка стану здоров'я, збільшилася кількість часу, що виділяється на рухову активність.

Висновок. Таким чином, застосування інтерактивних технологій є ефективним, легким у застосуванні та досить доступним у вік інформатизації засобом формування здорового способу життя студентської молоді.

Використання розробленої методики застосування інтерактивних технологій у формуванні здорового способу життя позитивно вплинуло на функціональний стан та фізичну підготовленість студентів. Це пов'язано з підвищенням фізичної активності, нормалізацією психічного стану та зменшенням залежностей студентів від паління та алкоголю.

У перспективі подальших досліджень планується розширення засобів застосування інтерактивних технологій для формування здорового способу життя студентської молоді.

Список літератури

1. *Апанасенко Г.Л.* Валеология: первые шаги и ближайшие перспективы // Теория и практика физ. культуры. — 2001. — № 6. — С. 2—8.
2. *Баевский Р.М.* Оценка и классификация уровней здоровья с точки зрения теории адаптации // Вестник АМН СССР. — 1989. — № 8. — С. 73—78.
3. *Бородин Ю.А., Добровольский В.Б., Мальцев А.А., Сухорада Г.И.* Современные проблемы физической культуры в формировании здоровья нации // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. науч. тр. — Харьков: ХХПИ, 2000. — № 6. — С. 43—56.
4. *Ермаков С.С.* Интернет в системе подготовки подростков к самостоятельным занятиям физической культурой // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХГАДИ (ХХПИ). — Харьков, 2002. — № 2. — С. 86—91.
5. *Зеленюк О.В.* Комплексна оцінка оздоровчого впливу занять з фізичного виховання студентів як засіб індивідуалізації навчального процесу // Молода спортивна наука України: Зб. наук, праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 8: у 4-х т. — Львів: НФВ «Українські технології», 2004. — Т. 3. — С. 131—135.

Надійшла до редакції 26.06.2008

Мурашко М., Почернина М., Кривенко О. Интерактивные технологии в формировании здорового образа жизни студенческой молодежи.

В работе разработаны информационные средства влияния на сознание при формировании здорового образа жизни студентов путем применения интерактивных технологий в виде видеофильмов, видеоклипов, сайтов. Наряду с физическими факторами здоровья впервые определены психологические, такие, как счастье любви, общение с природой, познание нового, творческая активность. Показана эффективность реализации разных аспектов здорового образа жизни путем занятий экологическим туризмом. Количественно определено влияние информационных технологий на образ жизни студентов, их физическую активность, физическую подготовленность, функциональное состояние организма.

Ключевые слова: интерактивные технологии, здоровый образ жизни, студенты, функциональное состояние, вегетативный баланс.

Murashko of M., Pochernina of M., Krivenko O. Interaktivnyye technologies in forming of healthy way of life of student young people.

Informative facilities of influence are in-process developed on consciousness at forming of healthy way of life of students by application of interactive technologies as видеофильмов, video clips, sites. Along with the physical factors of health first certain psychological, such, as happiness of love, socializing with nature, cognition of new, creative activity. Efficiency of realization of different aspects of healthy way of life is rotined by employments by ecological tourism. In number influence of information technologies is certain on the way of life of students, their physical activity, physical preparedness, functional state of organism.

Keywords: interactive technologies, healthy way of life, students, functional state, vegetative balance.



Є91 **Єфіменко П.Б.** Техніка та методика класичного масажу. — Харків: «ОВС», 2007. — 216 с. ISBN 966-7858-49-9.

Навчальний посібник вміщує докладний опис техніки виконання основних та додаткових масажних прийомів. Детально описано методику масажу окремих частин тіла людини з точки зору процедури загального гігієнічного масажу. Значна увага приділяється спрямованості механічної дії окремих прийомів, що сприятиме більш чіткому диференціюванню структури часткового масажу з урахуванням анатомічної побудови масажованої ділянки тіла. Автором зроблено спробу уніфікувати термінологію щодо назв окремих масажних прийомів.

Розділи зі спортивного та лікувального масажу вміщують необхідний методичний матеріал для роботи як у спортивній команді, так і лікувальних установах.

Навчальний посібник розрахований на студентів та викладачів вищих навчальних закладів де викладається масаж, а також для тренерів, реабілітологів і масажистів різного профілю.