

Белокопытова Светлана Викторовна

инструктор-методист ЛФК

ГУЗ «Липецкая городская больница

скорой медицинской помощи №1»

г. Липецк, Липецкая область

Белокопытов Руслан Николаевич

аспирант

ФГБОУ ВО «Липецкий государственный

технический университет»

г. Липецк, Липецкая область

ПРОГРАММНО-ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

***Аннотация:** в российских школах применяются традиционные методы физического воспитания. Данные методы сводятся к обычному выполнению физических упражнений, но при выполнении данных мероприятий у подростков отсутствует интерес, знания, критическое мышление и анализ собственной здоровьесберегающей деятельности. Программно-информационное обеспечение способствует тому, что подростки получают знания, умения, навыки, которые они реализуют в практической деятельности, направленной на сохранение здоровья и на основе учета индивидуальных запросов.*

***Ключевые слова:** программно-информационное обеспечение, проект, подростки.*

В последнее десятилетие в нашей стране сложилась критическая ситуация со здоровьем детей и молодёжи.

В связи с этим политика государства направлена на сохранение и укрепление здоровья подростков, воспитания у них ценностного отношения к собственному здоровью, сохранение его на основе использования программно-информационного обеспечения в учебном процессе.

Программно-информационное обеспечение в учебном процессе позволяет повысить готовность подростков к здоровьесбережению и дает возможность осуществлять дифференцированный подход к обучению с учетом их индивидуальных особенностей. Выбор подросткового возраста актуален тем, что он является сенситивным периодом для реализации двигательных действий, сконцентрированных на воспитании двигательных качеств, представляя собой период повышенной пластичности, когда структура и функции организма способны к модификационной изменчивости в соответствии со спецификой внешних условий.

Определяющим в процессе здоровьесбережения являются не количество полученной подростками информации, а система ключевых компетенций, в числе которых определяются – способность находить, систематизировать, генерировать новую информацию на основе существующей и в процессе самостоятельной работы [10, с. 104].

Сочетание традиционных методов и средств обучения, направленных на здоровьесбережение, с современными компьютерными технологиями стимулирует развитие самостоятельной работы подростков.

В процессе самостоятельной здоровьесберегающей работы подростки широко используют информационные ресурсы, которые можно получить с помощью компьютерных технологий. Опыт использования таких программ позволяет сделать вывод о том, что они являются важным средством самоорганизации труда и самообразования подростков. Следует отметить, что при этом в голове создаются образы, благодаря которым человек понимает информацию [5, с. 66] и воспринимает её на должном уровне.

Обобщая сказанное, в логике нашего исследования важно подчеркнуть, что средства информационных технологий позволяют осуществлять взаимодействие между учителем и подростком в диалоговом режиме.

В то же время вариант самостоятельного ознакомления с учебным материалом и последующим закреплением на занятии под руководством учителя, методиста ЛФК значительно повышает готовность подростков к здоровьесбереже-

нию. Известно, что энергия организма огромна, а тело – самоисцеляющаяся система. Но сам организм может восстановиться лишь при условии, что ему будет оказана помощь в организации правильного режима работы, сна, отдыха, питания и ежедневной физической активности в разумном объеме [7, с. 14].

Программно-информационное обеспечение здоровьесбережения подростков, может осуществляться средствами информационного проекта самостоятельно и является обязательным элементом обучения, направленного на здоровьесбережение. Таким образом «Пусть он узнает не потому, что вы ему сказали, а потому, что сам понял; пусть он не выучивает науку, а выдумывает ее» [6].

При современных темпах развития информационного пространства это возможно при трансформации процесса обучения и самообразования.

Ориентация на самостоятельную работу подростков при хорошо организованном программно-информационном обеспечении средствами проектной деятельности в научно обоснованном методическом обеспечении повышает качественные показатели здоровьесберегающего процесса. Познавательный интерес способствует развитию самостоятельности, реализует принцип активности.

Здесь следует подчеркнуть, что для формирования готовности подростков к здоровьесберегающей деятельности целесообразно применять специальный проект, содержащий «ядро жизненно важных инициатив», «умение принимать решение, и нести за них ответственность», «находить выход из сложных жизненных ситуаций», «мыслить творчески и критически, формировать умение общаться, сопереживать, умение владеть эмоциями и бороться с дистрессом» [1; 2].

Программно-информационное обеспечение здоровьесбережения подростков позволяет наращивать потенциал знаний в любое удобное время. Таким образом эффективно реализуются следующие цели: индивидуализация и дифференциация процесса здоровьесбережения; осуществляется самоконтроль и самокоррекция; осуществляется тренировка в процессе усвоения материала и самоподготовка подростка.

Следовательно, можно говорить, что интеграция программно-информационного обеспечения здоровьесбережения позволяет осуществить личностно-ориентированный подход в обучении подростка.

Использование информационных технологий в обучении позволяет создать условия для самостоятельного приобретения подростком знаний за счет:

- автоматизации контроля результатов обучения, что позволяет индивидуально каждому подростку иметь полную и объективную информацию о ходе процесса усвоения знаний (его достижения в ходе здоровьесберегающей деятельности);
- технических возможностей компьютера, как дидактического средства обучения, обеспечивающего эффективную реализацию развивающего обучения;
- развития способностей к творчеству и формирования готовности к самореализации.

Программно-информационное обеспечение здоровьесбережения подростков реализует развивающие цели обучения:

- развитие мышления (пространственное, интуитивное, алгоритмическое, теоретическое, творческое);
- формирует умения выбирать оптимальное решение из возможных вариантов;
- развивает умения осуществлять экспериментально-исследовательскую деятельность (за счет реализации возможностей компьютерного моделирования);
- формирует информационную культуру (умения осуществлять обработку информации).

В некоторых исследованиях по поводу «Программно-информационного обеспечения», применяемого в образовании отмечается, что имеющиеся «технические средства (компьютерные программы) не раскрывают весь потенциал (учебно-исследовательской деятельности) и, таким образом, (эти средства) не обладают бесспорным качеством и не приносят ощутимого результата» (В.А. Трайнев и др.) [8, с. 7].

Говоря о программно-информационном обеспечении, необходимо отметить, что большинство здоровьесберегающих проектов создается при помощи компьютера, что вызывает «бурную» негативную реакцию со стороны физиологов.

Таким образом, нужно учитывать тот факт, что компьютер как средство обучения создаёт повышенные нагрузки на организм. К негативным сторонам применения компьютерной техники в учебном процессе следует отнести худшее восприятие текста с экрана монитора в сравнении с текстом на бумажном носителе [3; 9].

Физиологи объясняют затруднения в восприятии информации с экрана тем, что органы зрения и мозг человека «работают в противоестественном режиме»: рабочее поле зрения сужается (телесный угол экрана много меньше естественного телесного угла зрения, следовательно, периферийная зрительная система оказывается недогруженной, центральная – перегруженной), существенно уменьшается скорость обработки зрительной информации, восприятие текста ухудшается.

Поскольку при этом зрительная система работает в малоэффективном режиме с узким полем концентрации внимания, что делает неактивной часть мозга и не позволяет рационально использовать резервы человеческого интеллекта. Фактором, способствующим быстрому утомлению глаз, является контраст между фоном и символами на экране. Недостаточная контрастность затрудняет различение символов, однако и слишком большая создаёт затруднения в восприятии.

Поэтому контраст должен находиться в пределах от 3:1 до 1,5:1. Угловой размер знака должен быть в пределах от 16 до 60 угловых минут, что составляет от 0,46 до 1,75 см, если пользователь смотрит на экран с расстояния 50 см (*минимальное рекомендуемое расстояние). СанПиН включает несколько параметров, определяющих допустимую форму и размеры знака. В частности, нормируется отношение ширины знака к высоте (0,5–1,0, лучше 0,7–0,9). Отражательная способность экрана не должна превышать 1% [4, с. 25].

Список литературы

1. Загвязинский В.И. Исследовательская деятельность педагога: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Академия, 2010. – 176 с.
2. Зеер Э.Ф. Личностно ориентированное профессиональное образование: Монография. – Екатеринбург: Изд-во Урал. гос. проф.-пед. ун-та, 1998. – 146 с.
3. Извозчиков В.А. Инфоноосферная эдукология. Новые информационные технологии обучения. – СПб.: РГПУ, 1991. – 120 с.
4. Насонов А.А. Применение информационных и коммуникационных технологий в лабораторном практикуме студентов факультета физической культуры // Культура физическая и здоровье – 2009. – №3 (22). – С. 25.
5. Педагогические технологии: вопросы теории и практики внедрения. Справочник для студентов / Авт.-сост. А.В. Винеvская; под ред. И.А. Стеценко. – Ростов н/Д: Феникс, 2014. – 253. с.
6. Руссо Ж.-Ж. Эмиль, или О воспитании // Педагогические сочинения: В 2 т. / Под ред. Г.Н. Джибладзе; сост. А.Н. Джуриhский. – М.: Педагогика, 1981.
7. Ситель А.Б. Соло для позвоночника. – М.: Метафора, 2006. – 224 с.
8. Трайнев В.А. Дистанционное обучение и его развитие / В.А. Трайнев, В.Ф. Гуркин, О.В. Трайнев. – М.: Дашков и К, 2010. – 294 с.
9. Селеvко Г.К. Современные образовательные технологии. – М., 1998.
10. Факторович А.А. Педагогическая деятельность преподавателя вуза в современных условиях // Педагогика. – 2010. – №5. – С. 103–108.