

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации ЭЛ №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: akademnova.ru

e-mail: akademnova@mail.ru

Плаксина О.А. Некоторые аспекты формирования у бакалавров университета ценностного отношения к физической культуре и здоровому образу жизни // Материалы по итогам VI – ой Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные вопросы развития современного образования: теория и практика», 01 – 10 октября 2018 г. – 0,3 п. л. – URL: http://akademnova.ru/publications_on_the_results_of_the_conferences

СЕКЦИЯ: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Плаксина О.А.
РГУ имени С.А. Есенина,
г. Рязань, Рязанская область,
Российская Федерация

Некоторые аспекты формирования у бакалавров университета ценностного отношения к физической культуре и здоровому образу жизни

Сегодня физическая культура и спорт – общепризнанные материальные и духовные ценности общества в целом и каждого человека в отдельности. Следовательно, формирование ценностного отношения личности к здоровому образу жизни является важнейшим направлением педагогической науки и практики, без решения которого невозможно повысить уровень культуры и здоровья бакалавра.

Аксиологический компонент М.Я. Виленский рассматривает "как совокупность относительно устойчивых ценностей физической культуры, овладевая которыми студент субъективирует их, делая личностно значимыми. Субъективное восприятие и присвоение ценностей студентом определяется богатством его личности, развитым общекультурным мышлением и сознанием, опытом деятельности в сфере физической культуры, наличием индивидуальной системы использования ее средств, соответствующих

направленности личности, ее интересам, актуальному состоянию психофизических и функциональных возможностей и способностей

В этой связи, среди многочисленных проблем педагогической науки особую актуальность приобретает проблема формирования ценностного отношения бакалавров к здоровому образу жизни. От ее решения зависит качество подготовки современных специалистов, вдумчивых педагогов, истинных профессионалов. Ценностное отношение к здоровому образу жизни формируется в процессе проживания студентом определенных ценностей, что адекватно становлению личностного смысла ценностного отношения к здоровью и физической культуре. В нарастающем потоке публикаций и диссертационных работ по проблемам ценностей, ценностных ориентаций и ценностного отношения свое достойное место занимают работы М.А. Арвисто, В.К. Бальсевича, М.Я. Виленского, Л.И. Лубышевой, В.И. Столярова.

Утверждение здорового образа жизни молодых людей вообще и студенчества, в частности, сегодня рассматривается как одно из приоритетных направлений развития системы российского образования. Значимость формирования ценностей здорового образа жизни обусловлена необходимостью сохранения и преумножения здоровья студентов и совершенствования их физического, психического и социального благополучия. Хорошее самочувствие, физическая работоспособность являются условием и базисом для раскрытия творческого потенциала личности, его профессиональной самореализации.

Вместе с тем, здоровье представляет собой важнейшую ценность не только для самого человека, но и для социума в целом. Поэтому общество крайне заинтересовано в сохранении и укреплении здоровья подрастающего

поколения – это проявляется как социальный заказ на воспитание здорового гражданина.

Формирование ценностного отношения бакалавров к здоровому образу жизни рассматривается нами как неотъемлемая часть профессионально-педагогической подготовки бакалавров университета.

Говоря о ценностном потенциале здорового образа жизни, физической культуры и спорта современного социума, необходимо иметь в виду два уровня ценностей: общественный и личностный, и представить механизм преобразования общественных ценностей в личное достояние каждой личности.

К общественным ценностям здорового образа жизни мы относим накопленные человечеством специальные знания, технологию спортивной подготовки, методику оздоровления, здоровьесберегающие технологии– все то, что создано людьми для физического совершенствования, оздоровления и организации здорового образа жизни.

Личностный уровень освоения ценностей здорового образа жизни и физической культуры определяется знаниями человека в области физического совершенствования, двигательными умениями и навыками, способностью к самоорганизации здорового стиля жизни, социально- психологическими установками, ориентацией на знания физкультурно-спортивной деятельностью.

Особое значение для личности имеет освоение и мобилизационных ценностей физической культуры, именно они помогают человеку выжить в экстремальных ситуациях, которые не столь уж редки в жизни современного общества: болезни, травмы, экологические кризисы.

Ценностные отношения являются важнейшим компонентом структуры личности, так как в них аккумулируется жизненный опыт, накопленный личностью в ее индивидуальном развитии, следы внешних воздействий со стороны природы, общества, образования.

Философским основанием здорового образа жизни является утверждение целостного подхода к сущности человека, а также осознание человеком и обществом культурной ценности физкультурно-спортивной деятельности.

Опираясь на основные положения философской теории ценности, мы предлагаем считать здоровый образ жизни одной из человеческих ценностей по следующим основаниям:

во-первых, здоровый образ жизни является ориентиром, идеалом, к которому должен стремиться человек, желающий сохранить и укрепить свое здоровье;

во-вторых, он служит средством формирования, укрепления и сохранения здоровья;

в-третьих, здоровый образ жизни - это цель, осуществление которой позволяет человеку отказаться от вредных привычек, повысить социальную активность и социальный статус, реализовать потребности в самоактуализации, достигнуть высокой работоспособности и рациональной организации всей жизнедеятельности;

в-четвертых, здоровый образ жизни наделен смыслом, благодаря чему наполняется смыслом и жизнь человека, который максимально приближается к реализации его принципов.

Сложная структура здорового образа жизни, включающая компоненты физической, психической, духовной и интеллектуальной сфер жизнедеятельности человека, не позволяет нам отнести его к какому-либо одному из предложенных классов ценностей. С одной стороны он является терминальной ценностью (целью), но вместе с тем он служит и инструментальной ценностью (средством сохранения здоровья). Подобная двойственность указывает не на противоречия в смысловых значениях понятия "здорового образа жизни", а на его сложную природу и подтверждает тезис о возможном переходе ценностей-целей в ценности-средства и наоборот.

С одной стороны здоровый образ жизни как терминальная ценность инициирует становление потребностей в здоровой жизни, а с другой стороны он как инструментальная ценность служит средством достижения здоровья.

Технологическим основанием формирования здорового образа жизни выступают личностный и деятельностный подход, новое понимание образовательного подхода, учет эмоционального аспекта физкультурных занятий, дающий эффект удовольствия и успеха.

Решая проблему воспитания, важно понять характер отношения личности к здоровому образу жизни. Для педагога важно, на чем строятся эти отношения, какими мотивами предопределяются, с какими переживаниями связаны, к формированию каких качеств личности приводят.

В университетской системе физкультурного воспитания востребованы современные педагогические технологии, способствующие формированию ценностного отношения бакалавров к физической культуре и здоровому образу жизни. Важнейшие слагаемые здоровья и здорового образа жизни – систематические занятия физической культурой и спортом. Их роль состоит не только в непосредственном влиянии на организм занимающихся, но и в

воспитании ценностных ориентаций на здоровье, в формировании умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, использовать их в целях досуга, отдыха и самосовершенствования. Отношение к здоровью представляет собой систему индивидуальных, избирательных связей личности с различными явлениями окружающей действительности, способствующими или наоборот, угрожающими здоровью людей, а также определенную оценку индивидом своего физического и психического состояния.

Ценностные отношения являются важнейшим компонентом структуры личности бакалавра, так как в них аккумулируется жизненный опыт, накопленный личностью в ее индивидуальном развитии. Ценностные отношения студентов к здоровому образу жизни рассматриваются как способы, с помощью которых учащиеся дифференцируют объекты физической культуры по их значимости. В структуре спортивно-оздоровительной деятельности университета ценностные отношения тесно связаны с эмоциональными, познавательными и волевыми ее сторонами, образующими содержательную направленность личности бакалавра.

Говоря о ценностном потенциале физической культуры и здорового образа жизни современного социума, необходимо иметь в виду два уровня ценностей: общественный и личностный. Необходимо разработать механизм преобразования общественных ценностей в личное достояние каждой личности. К общественным ценностям относим накопленные человечеством специальные знания, спортивную технику, технологию спортивной подготовки, методику оздоровления, лучшие образцы моторной деятельности, спортивные достижения – все то, что создано людьми для физического совершенствования, оздоровления и организации здорового образа жизни. Личностный уровень освоения ценностей физической культуры и здорового

образа жизни определяется знаниями человека в области физического совершенствования, двигательными умениями и навыками, способностью к самоорганизации здорового стиля жизни, социально- психологическими установками, ориентацией на занятия физкультурно-спортивной деятельностью. Физическая культура является частью общей культуры и представлена в университете как учебная дисциплина и неотъемлемый компонент целостного развития личности, профессиональной подготовки студента, гармонизации его жизнедеятельности.

Студенческий возраст характеризуется достаточно высокой социальной активностью, высоким уровнем познавательной мотивации, что создает благоприятные предпосылки для включения в структуру подготовки будущих учителей дисциплины, целью которой является обучение студентов здоровому образу жизни, подготовка их к пропаганде здоровья и здорового образа жизни среди учащихся. В процессе изучения курса «Педагогика здоровья» и предполагается формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни.

Нами была разработана программа поэтапного формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни, основанная на индивидуализации учебного процесса. Отличительная особенность программы состоит в том, что усилена роль аксиологической, гуманистической и личностно-ориентированной составляющих. В процессе обучения проектировалось развитие ценностной сферы личности студентов и ценностное отношение к здоровому образу жизни. Процесс формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни направлен на развитие теоретической и практической педагогической рефлексии, которая позволяет осмыслить

отношение бакалавра к своему образу жизни и образу жизни школьников.

На занятиях мы стремимся к тому, чтобы:

- студенты при подготовке сообщений осуществляли ценностное целеполагание, которое проявляется в умении формулировать и ставить цели, направленные на сохранение и укрепление здоровья;

- сообщения студентов не носили репродуктивный характер, а представляли оценку рассматриваемого материала с позиции значимости его как для самих студентов, так и для учащихся, а, следовательно, с позиции ценности.

Например, в теме «Двигательная активность как фактор здоровья» на семинарском занятии речь идет об основных формах двигательной активности бакалавров и школьников. И здесь вновь акцент ставится не на описании форм двигательной активности, а на выяснении их положительного влияния, на здоровье детей и молодежи. Кроме того, бакалавры отбирали то ценное в опыте прошлого, что сохранилось и может быть использовано в современном процессе обучения здоровому образу жизни, а также использовали опыт сегодняшнего дня для оценки своего образа жизни.

В качестве примера можно назвать тему: «Нетрадиционные системы оздоровления», в которой рассматривался столетиями нажитый опыт человечества в ведении естественного (не противоречащего природной сущности человека) образа жизни. В ходе занятий студенты готовят реферативные сообщения на следующие темы: "Модель здоровья человека как структурная основа теории здоровья", " Культура здоровья", "Концепции здоровья", "Аксиологический аспект здорового образа жизни".

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации ЭЛ №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: akademnova.ru

e-mail: akademnova@mail.ru

Подобная работа способствует формированию у студентов умений проектирования индивидуального стиля жизни, ориентированного на сохранение здоровья и развитие творческого потенциала будущего педагога. Программа также предусматривает освоение теоретических сведений по темам: «Ценности здорового образа жизни», «Правила личной гигиены», «Закаливание», «Образ жизни и здоровье».

Учитывая тот факт, что формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни у студентов предполагает применение технологий активного обучения, нами наряду с лекционными курсами разработаны практические занятия, в процессе которых студенты оценивают уровень собственного здоровья, физического развития, свой образ жизни и разрабатывают режимы питания и двигательной активности. Практические занятия носят профилактический характер, позволяют минимизировать негативное влияние на здоровье последствий вредных привычек, неправильного питания, приучают к контролю и управлению личным физическим, психическим, функциональным состоянием, формируют ценностное отношение к занятиям физической культурой.

Таким образом, понятие здорового образа жизни гораздо шире, чем отсутствие вредных привычек, режим труда и отдыха, система питания, различные закаливающие и развивающие упражнения; в него также входит система отношений к себе, к другому человеку, к жизни в целом, а также осмысленность бытия, жизненные цели и ценности.

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации ЭЛ №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: akademnova.ru

e-mail: akademnova@mail.ru

Список использованной литературы:

1. М.Я. Виленский Физическая культура личности как ценность образования // Физическая культура и спорт на рубеже тысячелетий: Материалы Всероссийской научно-практической конференции- СПб., 2000. С.22-23

Опубликовано: 01.10.2018 г.

© Академия педагогических идей «Новация», 2018

© Плаксина О.А., 2018