

ПРИБОЩЕНИЕ СТУДЕНТОВ – БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

© 2015 А.Я.Борисов

Поволжская государственная социально-гуманитарная академия

Статья поступила в редакцию 10.04.2015

В статье обосновывается актуальность проблемы приобщения студентов – будущих учителей к здоровому образу жизни; раскрываются возможности учебной дисциплины «Физическая культура» в овладении знаниями о здоровье, о здоровом образе жизни, в развитии мотивации студентов на здоровый образ жизни, в освоение ими ценностей здоровья и здорового образа жизни, в овладение умениями осуществлять здоровый образ жизни.

Ключевые слова: будущий учитель, здоровье, здоровый образ жизни, приобщение, учебная дисциплина, физическая культура.

Проблема приобщения учащейся молодежи к здоровому образу жизни – важная социально-педагогическая проблема, так как образ жизни, являясь, по утверждению С.А.Стрижова, важнейшим показателем состояния жизни россиян, может оказывать как стимулирующее, так и сдерживающее воздействие на развитие общества¹.

Особенно актуальным представляется приобщение к здоровому образу жизни будущих учителей, так как в условиях, «когда современное профессиональное образование с присущей ему динамичностью, высокой интенсивностью умственной нагрузки и возросшим объемом информации предъявляет высокие требования к студентам, в том числе и к воспитанию у них ответственного отношения к своему здоровью, здоровью будущих поколений, немаловажной является задача сформировать у будущего педагога научные представления о способах и методах укрепления здоровья своего и учащихся»².

В рамках данной статьи мы покажем возможности учебной дисциплины «Физическая культура» в приобщении студентов педагогического вуза к здоровому образу жизни.

Учебная дисциплина «Физическая культура» преподается на протяжении первых двух лет обучения студентов в вузе – с первого по четвертый семестры включительно – и предполагает формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

На кафедре физического воспитания факультета физической культуры и спорта ФГБОУ ВПО «Поволжская государственная социально-гуманитарная академия» разработана программа по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей. Данная программа имеет ярко выраженную педагогическую направленность.

В программе предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач: 1) понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; 2) знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; 3) формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; 4) овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей,

⁰ Борисов Александр Яковлевич, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания факультета физической культуры и спорта.

E-mail: borisov-samara@mail.ru

¹ Стрижов, С.А. Здоровый образ жизни – путь к повышению качества жизни / С.А.Стрижов // Социология власти. – 2010. – № 3. – С. 36–42. – С. 36.

² Пономарева, Е.Ю. Структура готовности студентов вуза к самоорганизации здорового образа жизни / Е.Ю.Пономарева // Психология образования в поликультурном пространстве. – 2014. – №28(4). – С. 54–63. – С. 55.

качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре; 5) обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии; 6) приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Решение данных задач в целом обеспечивает овладение студентами знаниями о здоровье, о здоровом образе жизни, развитие мотивации студентов на здоровый образ жизни, освоение ими ценностей здоровья и здорового образа жизни, овладение умениями осуществлять здоровый образ жизни.

Учебная дисциплина «Физическая культура» включает в качестве обязательного минимума, которым должны овладеть студенты, следующие дидактические единицы: физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; социально-биологические основы физической культуры; основы здорового образа и стиля жизни; оздоровительные системы и спорт (теория, методика и практика); профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Каждая из этих единиц находит свое выражение в теоретическом, практическом и контрольном подразделах программы.

В рамках теоретического раздела, предусматривающего овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового образа жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности, студенты овладевают знанием о ценностях «здоровье», «здоровый образ жизни» в процессе овладения содержанием тем «Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья», «Физическая культура учителя в общеобразовательном процессе школы», «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом», «Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания студентов». В рамках реализации содержания этих тем ценности «здоровье», «здоровый образ жизни» начинают сверкать новыми гранями. Другими словами

происходит расширение категориальных рамок мышления студентов. Такое расширение категориальных рамок мышления студентов обеспечивается реализацией принципа концентризма: знание студентов о ценностях наполняется новым содержанием. Так, в процессе реализации содержания темы «Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья» студенты овладевают знанием об образующих содержания здорового образа жизни, о здоровье. В процессе реализации содержания темы «Физическая культура учителя в общеобразовательном процессе школы» студенты овладевают знанием о здоровом образе жизни как пользе для здоровья, являющимся благом для учителя.

Теоретические занятия проходят в форме лекционных и практических занятий. Для изучения темы «Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья» предусмотрены как лекционные, так и практические занятия. На лекции студенты знакомятся с научными представлениями о явлении «здоровый образ жизни». Преподаватель представляет студентам здоровый образ жизни как условие социальной активности человека, полноты выражения его духовных и физических сил, продуктивного долголетия, предполагающее (условие) целенаправленное формирование его сознания и поведения, соответствующих требованиям здоровья. Апелляция к сознанию студентов осуществляется посредством примеров, образцов. До сознания студентов доносится, что повседневная реализация здорового образа жизни – неотъемлемая часть культуры человека, богатство его духовного мира, жизненных целей и ценностных ориентаций. Доказывается, что формирование ценностного отношения к здоровью (своему и окружающих людей) есть одно из центральных направлений в формировании здорового образа жизни. Показывается соотношение между здоровьем (благо) и здоровым образом жизни (польза) как общечеловеческими ценностями.

Конкретизируя представления студентов о здоровом образе жизни, преподаватель обращает их внимание на понимание здорового образа жизни как сложившегося у человека способа организации всех сторон жизнедеятельности, ориентированности на укрепление личного здоровья, позволяющего реализовать свой творческий потенциал³. При этом с помощью

³ Околелова, В.А. Физическая культура. Здоровый образ жизни: диагностика и формирование / В.А.Околелова. — Самара: СГПУ, 2005. — 180 с. — С. 25.

таких вопросов как: «Какое отношение имеет состояние здоровья человека к его творческой деятельности?», «Есть ли зависимость между творческой продуктивностью и здоровьем человека?», преподаватель заостряет внимание студентов на взаимосвязи здоровья и творческого потенциала человека.

Конкретизация представлений студентов о здоровом образе жизни продолжается на практическом занятии в процессе знакомства студентов с компонентами здорового образа жизни. Это: 1) отсутствие вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики); 2) физические упражнения; 3) коммуникативная компетентность; 4) закаливание; 5) умение справляться со стрессами (аутотренинг, дыхательные упражнения); 6) массаж; 7) рациональное питание⁴.

На практическом занятии проводится ролевая игра «Суд над наркоманией»⁵. Ролевая игра в форме судебного процесса над негативными явлениями жизни, человеческими пороками позволяет вовлечь молодых людей в серьезный нравственный анализ и самоанализ, оценку и самооценку. Задачи ролевой игры «Суд над наркоманией»: 1) способствовать осознанию студентами того, что наркомания как болезнь не только сжигает физические силы человека, но и разрушает его личность (деструктивность в терминологии Э.Фромма); 2) воспитывать уверенность студентов в том, что здоровый образ жизни делает человека свободным и независимым, дает ему силы делать осознанный выбор во всем.

В ходе данного практического занятия происходит надделение личностным смыслом знания студентов о здоровом образе жизни как о ценности, переосмысление уже имеющихся в смысловой сфере сознания студентов ценностей и приращение ее (смысловой сферы) новыми смыслами о здоровье, здоровом образе жизни.

В процессе проведения ролевой игры преподаватель побуждает студентов к размышлениям о благе и пользе. Такие размышления имеют смысл, если они выливаются в обсуждение студентами ценностей здоровья и здорового образа жизни с точки зрения блага и пользы.

Опыт работы со студентами показал, что одним из методов, который приносит достаточно «видимый» эффект в приобщении сту-

дентов к здоровому образу жизни, является этический диалог, направленный на формирование моральных знаний студентов о здоровье, здоровом образе жизни, их способности мыслить, оценивать. Этический диалог, как отмечает В.П.Бездухов, пробуждая интерес студентов к этике, развивая у них потребность в этическом и моральном осмыслении, способствует усвоению будущими учителями категорий и понятий этики, морали, способствует правильному употреблению понятий в речи⁶.

Этические диалоги направлены на осознание студентами сущности «принципа конвертируемости натурального блага в моральное благо» (Ю.А.Шрейдер). Они обеспечивают расширение категориальных рамок морального мышления студентов в процессе осмысления здоровья, здорового образа жизни как ценностей, их выбора и оценки как основы проецирования «потребного будущего» по критерию блага и пользы.

В качестве примера приведем этический диалог «Здоровье – это польза или благо для человека?».

Цель – сформировать представление студентов о здоровье как благе.

Задачи: 1) объяснить студентам сущность принципа конвертируемости натурального блага в моральную ценность; 2) раскрыть студентам смысл здоровья как блага и здорового образа жизни как пользы.

Преподаватель: Что такое польза?

Студент: Польза – это, что обеспечивает достижение цели, успеха.

П.: Чьим интересам отвечает польза?

С.: Интересам человека.

П.: А других людей?

С.: Да, польза должна отвечать интересам другого человека.

П.: Здоровый образ жизни отвечает интересам человека?

С.: Отвечает, поскольку обеспечивает сохранение здоровья, душевного комфорта, благодаря чему легче достичь намеченной цели.

П.: Так, здоровый образ жизни несет благо человеку?

(Здесь преподаватель поясняет студентам различия между натуральными и безусловными благами).

С.: Да, несет. Польза от здорового образа жизни заключается в сохранении здоровья, которое есть благо для всех

(Здесь студенты вводятся в проблему ответственности за себя и за другого).

⁴ Околелова, В.А. Здоровый образ жизни: методические рекомендации для студентов, учителей и классных руководителей / В.А.Околелова. — Самара: СГПУ, 2005. — 36 с. — С. 7.

⁵ Околелова, В.А. Физическая культура. Здоровый образ жизни: — С. 91–92.

⁶ Бездухов, В.П. Теоретические проблемы становления гуманистического стиля педагогической деятельности будущего учителя / В.П.Бездухов. — Самара: СГПИ, 1992. — 104. — С. 87.

П.: Выбор в пользу здорового образа жизни есть выбор блага, центральным понятием которого является добро. Является ли здоровый образ жизни одного человека образцом для другого?

С.: Да, является.

(Здесь преподаватель разъясняет студентам смысл конвертируемости натурального блага в моральную ценность).

Изложено возможное начало этического диалога. Набор вопросов может быть иной. Главное заключается в том, чтобы студенты, осознавая смысл здоровья и здорового образа жизни, соотнося их с благом и пользой, приходили к пониманию того, как натуральные блага конвертируются в моральную ценность, а обязательства, «вытекающие из ценности, касаются как достижения самой ценности, так и средств ее достижения»⁷. Студенты подводятся к пониманию того, что здоровый образ жизни является средством достижения ценности «здоровье».

В рамках дисциплины «Физическая культура» большими возможностями в аспекте овладения студентами умениями осуществлять здоровый образ жизни обладает практический раздел. Учебный материал данного раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей студентов, на формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение студентами личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта (в том числе и для приобщения школьников к здоровому образу жизни). Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах (по 12 – 15 человек).

Методико-практические занятия предусматривают освоение и самостоятельное воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессионально-прикладных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта, а также умений осуществлять здоровый образ жизни.

Данные занятия предполагают овладение студентами методиками эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание); простейшими методиками самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения

средств физической культуры для их направленной коррекции; методиками составления индивидуальных программ физического самовоспитания и проведения занятий с оздоровительной и восстановительной направленностью; основами методики самомассажа; методикой корректирующей гимнастики для глаз; методикой составления и проведения комплексов утренней гимнастики и физических пауз с группой занимающихся (1 курс); методикой составления конспекта и проведения занятий по подвижным играм; методикой оценки и коррекции осанки и телосложения; методами самоконтроля за физическим развитием и функциональным состоянием организма (стандарты, индексы, функциональные пробы); методиками индивидуального подхода и применения средств физического воспитания для направленного развития отдельных физических качеств; методиками проведения учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта; методиками составления положения о соревнованиях, планов лыжных и пеших прогулок, походов выходного дня с детьми разного возраста; методиками обучения школьников физическому самовоспитанию; методиками проведения производственной гимнастики с учетом условий и характера труда учителя школ; методиками составления планов и сценариев проведения в школе и лагере отдыха физкультурно-оздоровительных мероприятий с детьми разного возраста (веселые старты, день здоровья, спортивный праздник и т.д.) (2 курс). Заметим, что при проведении таких занятий используется опыт сотрудников Оренбургского государственного педагогического университета, который представлен в работах С.С.Коровина⁸.

Так, например, в процессе овладения студентами методиками самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции формируется умение осуществлять и оценивать физкультурно-оздоровительную работу, учебную нагрузку, режим дня и т.д.; в процессе овладения методиками составления индивидуальных программ физического самовоспитания и проведения занятий с оздоровительной и восстановительной направленностью – умение осуществлять нравственное

⁷ Гусейнов, А.А. Этика / А.А.Гусейнов, Р.Г.Апресян. — М.: Гардарики, 1998. — 472 с. — С. 254.

⁸ Коровин, С. С. Теория и методика формирования физической культуры личности: учебно-методическое пособие / С.С.Коровин. — Оренбург: ОГПУ, 2005. — 72 с.; Коровин, С.С. Введение в теорию и дидактические основания физической культуры : курс лекций по теории и методике физической культуры / С.С.Коровин, В.Ф.Усманов. — Оренбург: ОГПУ, 2007. — 132 с.

и физическое совершенствование; в ходе овладения методиками обучения школьников физическому самовоспитанию – умение ориентировать школьников на нравственное и физическое совершенствование, умение ориентировать учащихся на здоровый образ жизни; в ходе овладения методиками составления планов и сценариев проведения в школе и лагере отдыха физкультурно-оздоровительных мероприятий с детьми разного возраста (веселые старты, день здоровья, спортивный праздник и т.д.) – умение осуществлять физкультурно-оздоровительную работу со школьниками и т.д.

Итак, учебная дисциплина «Физическая культура» обладает значительным потенциалом в приобщении студентов – будущих учителей к здоровому образу жизни. Опыт работы со студентами позволил сделать вывод, что использование данного потенциала будет более эффективным, если на занятиях целенаправленно и систематически создаются условия для становления личностного, заинтересованного отношения студентов к здоровому образу жизни; если овладение студентами опытом ведения здорового образа жизни сочетается с развитием у них способности к формированию здорового образа жизни учащихся.

INTRODUCING STUDENTS – FUTURE TEACHERS TO THE HEALTHY LIFESTYLE THROUGH «PHYSICAL EDUCATION»

© 2015 A.Y.Borisov[°]

Samara State Academy of Social Sciences and Humanities

The article explains the importance of introducing students-future teachers to the healthy lifestyle; it also reveals that «Physical Education» allows students to acquire knowledge about health and healthy lifestyle; helps to improve students' motivation to keep a healthy lifestyle; introduces them to the values of health and healthy lifestyle and enables them to acquire skills to implement a healthy lifestyle.

Keywords: future teacher, health, healthy lifestyle, introduction, academic discipline, physical education.

[°] Aleksander Yakovlevich Borisov, Candidate of pedagogy, Associate professor, Head of Department of physical education, Faculty of physical education and sport. E-mail: borisov-samara@mail.ru