

ФИЗИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Даниленко А. В. Герасевич А.Н.

А н н о т а ц и я. В статье рассматриваются возможности, которые предоставляет человеку физическая культура, различные ценности, в том числе и валеологические, а также значение физической культуры для формирования здорового образа жизни.

Ключевые слова: физическая культура, здоровый образ жизни

Современная цивилизация, интенсивное развитие науки и техники существенно меняют жизнь индивидов и общества. Отдаление человека от природы значительно ограничило его биологическую потребность в движении. Появление разнообразных технических приспособлений, ограничивающих, либо заменяющих физическое усилие, сужающих диапазон действия двигательного аппарата человека, снижает уровень его физической активности и расходуемой энергии, это отрицательно сказывается на состоянии человеческого организма, ведет к перегрузке нервной системы и появлению симптомов нарушения биопсихосоциальной адаптации, отражается на состоянии здоровья общества.

Вместе с тем, мы вступили в перцептивную цивилизацию человека репрезентирующего и воспринимающего. Людям перцептивной цивилизации некогда думать. Они с трудом успевают реагировать на потоки перцептивной информации, реклам, комиксов и клипов. Их сознание сужено до страницы в компьютере, в моду входит смс-телеграфный стиль общения. Таким образом, общение, которое традиционно в славянской культуре обладало психотерапевтическим эффектом, в настоящее время практиче-

ски утрачено. Люди контактны, но не общительны. Поток информации, подаваемой в усеченном виде, быстрым темпом и обрушивающейся на человека со всех сторон, не оставляет человеку возможности воспринимать ее активно — перерабатывать и осмысливать. В результате, массовая культура формирует пассивного потребителя, готового верить во все, что он слышит и видит, покупать то, что ему навязывается рекламой, заменять ценность реального общения виртуальными контактами. Результатом являются нервно-психические перегрузки и информационный стресс, ранее характерный для определенной категории ответственных работников, диспетчеров, операторов и т.д. Нарастающее нервно-психическое напряжение усугубляется и рядом других факторов (рост конкуренции, скученность населения, перевод трудовых отношений на контрактную основу и др.). Как результат всего этого, начавшийся век, помимо общеизвестных болезней цивилизации характеризуется ростом психического напряжения, стрессов, неврозов и депрессий.

Адекватным вызовом всем этим явлениям могли бы стать: целенаправленно продвигаемая в СМИ и рекламе, пропаганда здоровых образцов поведения, направленных на форми-

рование в массовом сознании моды на здоровый образ жизни, на увеличение доли двигательного компонента в структуре активности человека. Доля рекламы, пропагандирующей способы поддержания здоровья и расширения его резервных запасов должна значительно доминировать над долей рекламы средств лечения заболеваний.

Результаты проведенных нами исследований (свыше 200 студентов I-V курсов в возрасте 17-24 лет), касающихся изучения доли физической активности студенческой молодежи в структуре проведения досуга, показывают, что проявляется стойкая тенденция к снижению значимости культурного и активного отдыха. В студенческой среде предпочтением пользуются общение, пассивный отдых (просмотр телевидения, чтение, прослушивание музыки), либо развлечение на дискотеке. Спортивная деятельность, физическая активность оказались лишь на восьмой (19%) позиции (из пятнадцати представленных в ответах студентов), в рейтинге способов проведения свободного времени.

Современная молодежь иррациональна и инфантильна, она не стремится к успеху в учебе, а требует переживания что-либо нового и необычного. Молодежное мышление – свободное и ассоциативное – характеризуется несвязанностью и неустойчивостью. Воспринимается лишь то, что визуализируется, эмоционально захватывает, вызывает острые и сильные ощущения

По мнению В. Руднева, современный студент-постмодернист отчаянно пытается объясниться, объяснить себя другому – другу, врагу, миру, кому угодно, ибо он умрет в тот момент, когда некому будет объяснять; он центрирован на себе с тем же фанатизмом, как и комсомольцы на первых стройках коммунизма.

Меняется психология молодежи, меняется психология человека вообще. На динамичные изменения человека и общества должна также динамично реагировать, прежде всего, система образования.

Как метафорично отмечает К. Зухора, сегодня физическая активность должна быть «приодета в соответствующе выглядящий, скроенный в соответствии с новейшей модой, культурный костюм, так как повсеместно распространенный сегодня спортивный стиль сильно обветшал».

Процесс физического воспитания должен мгновенно учитывать происходящие в обществе изменения, гибко перестраиваться, соответствовать запросам и вызовам изменившегося мира, особенностям и потребностям современной молодежи.

Физическое воспитание это педагогический процесс формирования физической культуры личности. Основными показателями этой культуры, как свойства и характеристики отдельного человека, являются следующие:

- забота о поддержании в норме и совершенствовании своего физического состояния, различных его параметров (здоровье, телосложение, физические качества и двигательные способности);
- многообразие используемых для этой цели средств;
- умение эффективно применять их;
- одобряемые и реализуемые на практике, идеалы, нормы, образцы поведения связанные с заботой о теле и физическом состоянии;
- уровень знаний об организме, о средствах воздействия на него и методах их применения;
- степень ориентации на заботу о своем физическом состоянии; готовность оказать помощь другим людям в их оздоровлении, физическом совершенствовании, и нали-

чие для этого соответствующих знаний, умений и навыков.

Физическая культура позволяет удовлетворять потребности как биологические, так и социальные. Возможность удовлетворения биологической потребности в движении связана с гармоничным физическим развитием детей и молодежи, с хорошей физической формой взрослых людей. Разнообразные формы физической культуры способствуют сохранению и усилению связи человека с естественной средой. Изменения этой среды происходят быстрее, чем биологическая эволюция организмов. Адаптация человеческого организма к изменениям связана с физической культурой. Темп создания условий для возрастающей двигательной активности должен быть адекватен темпу развития техники, достижения которой все чаще лишают нас необходимости прилагать физические усилия. Утомление от однообразного ритма работы также требует активного отдыха и полного восстановления физических сил, что возможно при сознательной и инициативной двигательной активности.

Удовлетворение психосоциальных потребностей (потребности в одобрении, в достижении и др.) служит реализации концепции формирования всесторонне развитого человека, идеал которого формировался многовековыми традициями европейской культуры. Элементы физической культуры обогащают сферу внутренних переживаний личности, способствуют разгрузке психического напряжения, характерного для жизни современного человека, создают множество возможностей для более полного самовыражения личности. Будучи одной из человеческих и социальных ценностей, физическая культура выступает с программой совершенствования природной основы человека, его физической организации, а также

как культура образа жизни людей, человеческого общества в целом. Поэтому в определенном смысле, она становится предпосылкой других уровней общекультурного бытия: культуры мировоззренческой, политической, нравственной и т.п. Физическая культура ориентирует человека на разнообразные формы социальной активности, создает условия для его духовного обогащения, выполняет те же функции, которые характерны для общечеловеческой культуры в целом.

Ценность физической культуры особенно ярко проявляется в знаниях и опыте накопленных человечеством в плане физического совершенствования, оздоровления и организации здорового образа жизни. Не вызывает сомнения значимость освоения валеологических ценностей физической культуры, предоставляющих широкие возможности для формирования мотивации, интереса, потребности в бережном отношении человека к своему здоровью. К валеологическим ценностям физической культуры относятся накопленные знания теории и методики использования физических упражнений. Любая из ценностей этой культуры в той или иной мере «работает» на здоровье человека. В технологическом плане валеология должна выработать методологические подходы и программы позволяющие формировать ценностное отношение людей к своему здоровью. В основу валеологического воспитания положены информационные и практические подходы к формированию здорового образа жизни: ознакомление детей и молодежи с многообразием традиционных и нетрадиционных средств и методов сохранения и укрепления здоровья, воспитание потребности в здоровом образе жизни.

К методологическим подходам в валеологическом воспитании следует отнести:

- системно-ценностный подход, основа которого состоит в понимании воспитания как целостного явления, которое развивается в единстве множества структурных элементов;
- лично ориентированный подход, позволяющий наполнять процесс валеологического воспитания мотивационно-потребностным смыслом, активным включением молодежи в совершенствование собственной физической природы и формирование здорового образа жизни;
- образовательный подход, позволяющий формировать осознанное отношение молодежи к здоровью, физическому потенциалу, спортивному образу жизни на основе освоения и интериоризации знаний.

Данные методологические подходы должны стать основой для разработки содержания концепции валеологического воспитания и решения следующих ключевых задач:

- повышения интереса к занятиям спортивной деятельностью и определения ценностных ориентаций человека в укреплении здоровья;
- формирования готовности человека к самостоятельной организации спортивной деятельности по развитию двигательных умений и способностей для укрепления своего здоровья и достижения творческого долголетия;
- повышения уровня компетентности преподавателей, их способности обучать новым оздоровительным технологиям, использовать и подбирать индивидуализированные оздоровительные методики.

При подготовке программы валеологического воспитания молодежи необходимо руководствоваться общепринятыми методологическими под-

ходами передачи социального опыта, включающими три подсистемы:

1. информационную, обеспечивающую передачу совокупности знаний;
2. мотивационную, формирующую отношения, запросы, цели, планы личности;
3. операционную, обеспечивающую формирование умений, навыков, методов и способов действий.

Как замечает цитируемый ранее автор, молодежь и взрослые реализуют свои намерения и творческие амбиции на других полях культуры, что всегда, полезно для личностного развития, но очень часто ущербно для здоровья. Распознавание ситуации, причин и момента, в который молодой человек, спонтанно участвующий в радостной двигательной активности, начинает от нее уходить, чтобы в итоге вообще от нее отказаться, действительно расширило бы выбор средств и содержания, используемых специалистами в области физической культуры, в том числе, и на уроках физкультуры в процессе школьного обучения.

Физическая культура обеспечивает психофизическое единство человека (интегрирующее значение), усиливает и динамизирует спонтанные мотивации (мотивирующее и активизирующее значение), выявляет и подчеркивает ценность духа и тела, поддерживает двигательную активность как самоцельную ценность, углубляет осознание социально признанных ценностей (аксиологическое значение), а также создает возможность для экспрессии аутентичных человеческих потребностей (экспрессивное значение).

В свете вышесказанного физическая культура предстает как многоценностное явление, охватывающее не только ценности, которые связываются с физическим

обликом и физическим функционированием человека в природной и социальной среде, а прежде всего, ценности, которые относятся к субъективной сфере, к взглядам, к положению в мире культуры.

«Никто не может предсказать, что произойдет с человечеством в будущем, – это зависит только от того, что произойдет с самим человеком». Рег-

ресс человечества можно приостановить только осознанием и переоценкой целого ряда ценностей, среди которых, наиболее важной представляется ценность здоровья.

Литература:

1. Араблинская, А. А. Постмодернистский характер современной личности / А. А. Араблинская // Человеческий фактор : социальный психолог. – 2007. - № 1. – С. 53-57.
2. Даниленко, А. В. Здоровье и двигательная активность в приоритетах и ценностях молодежи / А. В. Даниленко, А. Н. Герасевич // Восток-Россия-Запад. Физическая культура и спорт, формирование здоровья и здоровьесберегающие технологии в системе образования: опыт, проблемы, исследования и перспективы. Сб. материалов международного симпозиума, Сибир. гос. аэрокосм. ун-т имени академика М.Ф. Решетнёва. – Красноярск : РИО КрасГУ, 2006. – С. 15–21.
3. Лобанов, А. П. Лекция в современном вузе: коммуникативно-когнитивный подход : учеб.-метод. Пособие / А. П. Лобанов, Н. В. Дроздова. – Минск : РИВШ, 2009. – 48 с.
4. Lorenz, K. Regres społeczeństwa / K. Lorenz. – Warszawa : Państwowy Instytut Wydawniczy, 1986. – S. 59, 190.
5. Мартинковски, М. Здоровье и здоровый образ жизни в ценностных ориентациях молодежи / М. Мартинковски. – Минск : УП «Технопринт», 2003. – 276 с.
6. Marcinkowski, M. The level of education and motive activity as the determinants of creative and healthy lifestyle / M. Marcinkowski, A. Danilenko // 7-th Adult Education Colloquium : Current Issues in Adult Learning and Motivation, Lubliana (Slovenia), october 17–18, 2003 / Abstracts edited by : M. Radovan. – Lubliana : Slovenian Institute for Adult Education, 2003. – P. 22.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ АКТИВНОЙ ПОЗИЦИИ СТУДЕНТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Иванченко Т.Д.

А н н о т а ц и я. В работе рассматриваются педагогические условия эффективности педагога: обеспечение объективного контроля деятельности студента, выбор адекватных методов взаимодействия со студентами на основе педагогики сотрудничества, активизации двигательной и мыслительной деятельности студентов, опора на личность, его склонности и способности и рейтинговый контроль.

Ключевые слова: физическая культура, студент, педагогика

В современных условиях профессиональной деятельности преподавательского состава достаточно отчетливо проявляется авторитарный стиль управления в системе взаимоотношений «ученик-учитель». Такой стиль взаимоотношений чаще всего выбирают те преподаватели, воспитатели, наставники, которые пытаются компенсировать свои личностные недостатки, профессиональные неумения, предметную некомпетентность, чувство социальной неопределенности, статусной незначимости. Для педагога профессионала и личности необходимы проекции личностных черт, как альтруизм, эмпатия, гуманность, коллективизм, толерантность, которые актуализируются на основе психологических механизмов: рефлексии, идентификации социально заданным статусом, проекции (наделения ученика своими чертами, желаниями, чувствами, влечениями), погружение и перенесение себя в пространство, обстоятельства другого человека.

Уверенные в своем профессиональном выборе педагоги, умеют устанавливать доброжелательные отношения со своими воспитанниками, исповедующие в своей деятельности демократический стиль, реально оце-

нивают свое личностное «Я», менее капризны, более оптимистичны, взвешенно оценивают собственные действия, самокритичны и эмоционально стабильны, наиболее успешно процесс формирования активной самостоятельности студента могут осуществлять преподаватели, обладающие такими качествами:

- умение создавать благоприятную, творческую атмосферу;
- умение относиться к студенту как к коллеге по совместной деятельности;
- умение видеть в каждом обучаемом потенциального творца;
- высокий педагогический такт;
- способность к справедливой оценке результатов деятельности студентов;
- наличие наиболее адекватного уровня самооценки;
- умение убедить студента не силой авторитета, а используя строгие научные аргументы и факты;
- высокая работоспособность и желание помочь студенту.

Эффективность педагогического процесса в физкультурном образовании детерминируется влиянием физических упражнений, природных и социальных факторов, обеспечивающих уровень морфофункционального