

# ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ КАК АКСИОЛОГИЧЕСКОЕ СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Михальцова Л.Ф.

Кузбасская государственная педагогическая академия

**Аннотация.** Акцентируется внимание на одной из актуальных проблем современного образования - поиске путей эффективного педагогического взаимодействия по развитию у молодежи системы ценностей, направленных на физическое воспитание и нравственную культуру личности. Физическое воспитание студентов является аксиологическим средством формирования здорового образа жизни. Физическое воспитание студентов создает условия для самоутверждения в сознании молодых учителей-выпускников созвучных времени ценностей.

**Ключевые слова:** ценностные ориентации, гуманистические ценности, здоровье, здоровый образ жизни, физическое воспитание, самоопределение

**Анотація.** Михальцова Л.Ф. **Фізичне виховання студентів як аксиологічний засіб формування здорового способу життя.** Акцентується увага на одній з актуальних проблем сучасної освіти - пошуку шляхів ефективної педагогічної взаємодії по розвитку в молоді системи цінностей, спрямованих на фізичне виховання й моральну культуру особистості. Фізичне виховання студентів є аксиологічним засобом формування здорового способу життя. Фізичне виховання студентів створює умови для самоствердження у свідомості молодих вчителів-випускників співзвучних часу цінностей.

**Ключові слова:** ціннісні орієнтації, гуманістичні цінності, здоров'я, здоровий спосіб життя, фізичне виховання, самовизначення.

**Annotation.** Mihaltsova L.F. **Physical training of students as axiological means of formation of a healthy way of life.** The attention to one of actual problems of the modern education - search of pathes of effective pedagogical interaction on development at youth of a system of worth is accented. They are directed on physical training and moral crop of the person. Physical training of students is axiological a means of formation of a healthy way of life. Physical training of students creates requirements for self-affirmation in consciousness of young teachers of graduates conformable time of worth.

**Keywords:** valuable orientations, humanistic worth, health, healthy way of life, physical training, self-determination.

## Введение.

Переоценка ценностей, изменение их иерархической системы, обогащение ментальных российских качеств общечеловеческими ценностями вызвали необходимость создания в педагогическом вузе условий для успешного формирования здорового образа жизни обучающихся. Ценностные ориентации являются системообразующим фактором нравственного самоопределения молодежи, среди которых важная роль отводится здоровому образу жизни [1].

Актуальность формирования здорового образа жизни студентов вуза в процессе физического воспитания будущих учителей обусловлена необходимостью решения проблемы формирования ценностных ориентаций обучающихся в сложных и неоднозначных условиях социума.

Анализ результатов тестирования студентов первых-пятых курсов разных факультетов физико-математического, технологического-экономического, педагогики и психологии показал, что обучающиеся общеобразовательных школ приходят на факультеты чаще всего, слабо и односторонне физически подготовленными, уровень их физического развития более чем у половины оценивается ниже среднего. Наши исследования позволили выявить, что создавшаяся ситуация с низкими показателями физической подготовленности абитуриентов является закономерным следствием недостаточной работы на уровне общеобразовательных школ [2].

Экономические трудности в обществе и связанная с этим недостаточная оснащенность школьных спортивных сооружений, отсутствие финансов для проведения спортивных мероприятий являются следствием неудовлетворительного состояния физического воспитания в школе. Все это ведет к потере интереса у школьников к предмету «Физическая культура», а позднее и нежеланию заниматься физическим воспитанием в условиях других образовательных учреждений [9].

Физическое воспитание молодежи на современном этапе развития общества - это целенаправленный, многогранный и целостный процесс перехода обучающихся от преимущественно физической подготовки к реализации индивидуальных здоровьесберегающих программ, к физическому самосовершенствованию личности, к изменению уровня развития психофизических качеств и свойств [2,3].

Формирование мотивационного отношения у будущих учителей к занятиям физической культурой в педагогической академии направлено на приобретение студентами здоровья как ценностной ориентации. Идея о необходимости сохранения и поддержания здоровья обучающихся и формирования у них здорового образа жизни средствами физического воспитания не нова. Исследования по этой проблеме отражены в трудах философов и психологов (Н.А. Бердяев, Л.С. Выготский, Д. Локк, А. Смит и др.), педагогов (Р.И. Айзман, С.И. Архангельский, В.К. Зайцев, Н.Э. Касаткина, С.И. Петухов и др.), валеологов (О.В. Барбашов, Э.М. Казин, Л.Г. Качан, Н.В. Коваленко и др.), которые пытались решить проблему сохранения и укрепления здоровья молодежи. В Кузбассе также имеется значительный опыт формирования здоровья и развития личности обучающихся (Э.М. Казин, Л.Г. Качан и др.) [2,3,4,10,11].

В работах В.К. Бальсевича, С.П. Киршева, С.Д. Неверковича, Л.И. Лубышева и других отражены педагогические подходы реализации психолого-педагогических теорий развивающего и личностно

ориентированного обучения в системе физического воспитания, осуществлены попытки их реализации на практике [5].

Работа выполнена по плану НИР Кузбасской государственной педагогической академии.

#### **Цель, задачи работы, материал и методы.**

Вместе с тем, реализуемые сегодня в практике высшей школы формы, методы и средства обучения не позволяют в полной мере обеспечить реализацию лично ориентированного подхода к формированию здорового образа жизни студентами не отвечающим требованиям подготовки современного специалиста. Наше включенное и невключенное наблюдение позволило определить, что причиной такого положения является, с одной стороны, недостаточная пропаганда здорового образа жизни в студенческой среде (студенты 1-х – 5-х курсов, факультетов педагогической академии: физико-математического, технологического, педагогического и психологического). С другой стороны, низкая организация и нежелание студентов названных факультетов самостоятельно формировать здоровый образ жизни.

Наше исследование показало, что 21% респондентов характеризуется гиподинамией и гипокinezией, недоеданием (сидят на диете), переизбытком, информационной перегрузкой, психоэмоциональным перенапряжением, злоупотреблением вредными привычками и др., что приводит к нарушению здоровья.

#### **Результаты исследований.**

В процессе формирования здорового образа жизни студентов педагогического вуза, нами выявлены профессионально важные гуманистические ценности, которые определены в три группы качеств:

• *качества, обусловленные гуманистическими ценностями педагогической деятельности:* гуманность, жизнелюбие, оптимизм, толерантность, справедливость, совесть, чувство долга, чувство благодарности, ответственность, честность, милосердие, любовь и др.;

• *качества, характеризующие потребность педагога в общении:* коммуникабельность, альтруизм, отзывчивость, эмпатия, уважение и др.;

• *качества, характеризующие ценностное отношение педагога к себе:* самооценку, адекватная самооценка, уверенность в себе, самоуважение, скромность, чувство собственного достоинства, требовательность к себе, автономность и др. [6].

Диагностику ценностных качеств студентов в процессе физического воспитания осуществляли с помощью методик адаптированная анкета для обучающихся «Интересные для Вас виды спортивной деятельности», анкета «Больше всего я люблю...» (В.И. Петрушин), «Что такое хорошо и что такое плохо?», методика «Гуманность» (Л.М. Фридман), мини-анкета «Общение в лицах», модифицированный опросник личностных характеристик Р. Кеттелла (Г.М. Александрова), анкета «Необитаемый остров», анкета «Если бы я был чемпионом» (Г.А. Урунтаева), «Качества личности» (А.Т. Джерсайлд), опросник «Размышляем о жизненном опыте» (Н.Е. Щуркова), опросник аффилиации (потребность в установлении добрых отношений), опросник «Оценка потребности достижения успехов в спорте» (Р.С. Немов) и др. [7, 8].

Изучение здорового образа жизни студентов педагогического вуза в процессе физического воспитания заканчивалось рефлексией обучающихся, стремящихся к здоровому образу жизни, саморазвитию, саморегуляции, желающих знать, «Какой я?» и «Как стать таким сильным и здоровым, каким я хочу быть?».

Наши исследования позволили выявить необходимость подбора содержания форм и методов физического воспитания студентов как аксиологического средства формирования здорового образа жизни. Мир молодежи сложен и противоречив, им нужна непосредственная помощь, доброта, любовь, нежность, внимание, забота взрослых, милосердие, благодеяние. Все это в процессе физического воспитания препятствует зарождению озлобленности, зависти, тревожности, безразличию, беспомощности и способствует созданию комфортных условий для будущего нравственного становления и самореализации.

Физическое воспитание студентов педагогической академии осуществляется в процессе учебной и внеучебной физкультурно-оздоровительной деятельности, научно-исследовательской работы по изучению необходимости ведения здорового образа жизни и значимости здоровьесберегающих технологий в развитии личности. Тематика творческих проектов обучающихся разнообразна и включает следующие вопросы: «Развитие аксиосферы будущего учителя физического воспитания», «Спорт и физкультура в лицах», «Формирование здорового образа жизни студентов», «Влияние вредных привычек на здоровье человека» и другие.

На межфакультетских спортивных олимпиадах, соревнованиях и командных играх между разными группами студентов формируются психолого-типологические качества личности (выдержка, воля, целеустремленность, толерантность, доброта и др.), обучающиеся ВУЗа встречаются с выдающимися спортсменами, узнают о возможностях самореализации в том или ином виде спорта. С большим интересом студенты посещают стадионы и бассейны города и узнают много нового о возможностях закаливания и тренировки в разные времена года.

Среди разных форм физического воспитания студенты отдают приоритет следующим:

Занятие-соревнование - это форма организации занятий, где основа взаимодействия - конкурсы, состязания, турниры, соревнования и другие виды соперничества, такие занятия способствуют повышению активности, коллективизма, персонификации, внимательности и других немаловажных черт развивающейся личности.

«Кто больше? Кто сильнее? Кто лучше?»: в основе занятия лежит соревнования по различным номинациям, например, номинация «песня» - кто больше назовет песен, в которых есть слова, связанные с разными видами спорта и их особенностями, тот и побеждает (возможна бальная

стимуляция -за 1 правильный ответ- 1 балл), кроме данной номинации можно использовать следующие «фильм», «история», «анекдот», «сказка», «спектакль», «сцена», «название», «загадка», «шутка», «реклама», «проект».

Двоеборье - это форма организации занятий по профориентации обучающихся где основной акцент делается на два направления в деятельности, например, пение и угадывание чего-либо в профессиональной сфере; физическая работа и интеллектуальная т.д.

Троеборье - это форма организации занятий по профориентации обучающихся где основной акцент делается на три направления в деятельности, причем эти направления выбираются педагогом и прописываются правила игры.

Многоборье - это форма организации занятий по профориентации обучающихся в процессе которой предлагается пройти несколько этапов, ступеней, содержащих смены видов деятельности в достижении поставленной цели. Примером может служить интеллектуальное, физическое, морально-этическое чередование в системе предложенных заданий.

Рыцарский турнир - это форма организации спортивных занятий, в основе которой лежит приобщение к культуре взаимоотношений в социальном пространстве.

Турнир «Профессия и профессионал» - это форма организации спортивных занятий, направленная на выявление особенностей профессиональной культуры её субъектов-носителей.

Занятие-конкурс - это форма организации занятий, целью которых является состязание по определенной программе, по определенному виду спортивной деятельности с обоснованными правами и правилами [4, С. 26-27].

#### **Выводы.**

Наши исследования позволили выявить, что физическое воспитание студентов является аксиологическим средством формирования здорового образа жизни. Однако, пока физкультурно-спортивная деятельность еще не стала для них насущной потребностью, не превратилась в первостепенный интерес. Реальное участие студентов в этой деятельности недостаточно хотя именно физкультурно-спортивная деятельность предполагает формирование таких качеств и свойств личности как социальная активность, ориентация на здоровый образ жизни, становление эстетических идеалов и этических норм жизни. Физическое воспитание студентов создает условия для самоутверждения в сознании молодых учителей-выпускников ценностей, созвучных времени и позволяющих заметить не только общефизическое развитие, но и эстетическое воображение, культуру общения и поведения молодого человека. Поэтому формирование здорового образа жизни студентов педагогического вуза в процессе физического воспитания, по-прежнему, остается приоритетным направлением деятельности педагогов вуза.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем физического воспитания студентов как аксиологического средства формирования здорового образа жизни.

#### **Литература**

1. Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ № 1756-р от 29.12.2001 // Вопросы образования. – 2004. – №2. – С.46-68.
2. Казин, Э.М. Методологические и организационные основы создания системы формирования здорового образа жизни в общеобразовательных учреждениях // Э.М. Казин, Т.С. Панин, Н.А. Литвинова. Актуальные проблемы управления развивающейся школы. Материалы Всерос. науч.-практ. конф. - Кемерово: ОблИУУ, 1996. - С.191-195.
3. Касаткина, Н.Э. Формирование профессиональной компетентности специалистов по социальной работе на основе стандартов профессиональной деятельности / Н.Э. Касаткина. - КемГУ. 2008, С.11-13.
4. Кундозерова Л.И. Педагогическая практика: программно-педагогическое обеспечение для студентов специальности «033100»-«Физическая культура» (педагогический компонент): учебное пособие для студентов специальности «033100»-«Физическая культура», квалификации - «педагог по физической культуре» /Л.И. Кундозерова О.А. Козырева, Л. Ф. Михальцова // Новокузнецк РИО КузГПА, 2008. - 65 с. [+ приложение на CD].
5. Михальцова, Л.Ф. Формирование ценностных ориентаций учащихся в культурно-образовательной среде школы / Л.Ф.Михальцова // Проблемы национально-регионального компонента в условиях модернизации образования: Материалы второй региональной научно-практической конференции-Новокузнецк РИО КузГПА, 2002. – С. 143-153.
6. Михальцова, Л.Ф. Ценностные ориентации как основа успешной социализации личности / Л.Ф.Михальцова //Научное творчество молодежи: Материалы VIII всероссийской научно-практической конференции- Новосибирск Изд-во Педуниверситет, 2004.- С.104-106.
7. Михальцова, Л.Ф. Развитие аксиосферы будущего учителя в контексте системного подхода / Л.Ф.Михальцова //Наука и образование: проблемы и перспективы Материалы IX всероссийской научно-практической конференции- Бийск: Изд-во НИЦ БПГУ, 2004.-С.264-266.
8. Михальцова, Л.Ф. Проблемы в образовании и выбор пути развития / Л.Ф.Михальцова // Проблемы модернизации образования в условиях вхождения России в Болонский процесс: Материалы международной научно-методической конференции- Кемерово: Кузбассвузиздат 2005.- С.229- 234.
9. Михальцова, Л.Ф. Формирование здорового образа жизни студентов педагогического вуза в процессе физического воспитания / Л.Ф. Михальцова // Проблемы общего профессионального образования в свете его модернизации: сборник научных трудов – Новокузнецк РИО КузГПА, 2008. – С. 112-115.

10. Михальцова, Л.Ф. Программа формирования ценностных ориентаций учащихся в культурно-образовательной среде школы: Методические рекомендации [Текст] / Л.Ф.Михальцова – Новокузнецк РИО КузГПА, 2003. – 73 с. – 100 экз. – ISBN 5-85117-088-3
11. Насырова, Г.П. Социально-культурная адаптация воспитанниц женской гимназии-интерната [текст] / Г.П. Насырова, Л.Ф. Михальцова, О.А. Милинис // Научно-методические рекомендации для преподавателей, аспирантов, студентов педагогических вузов и колледжей – Новокузнецк Изд-во КузГПА, 2007. – 197 с. (авторский текст 50%). – 200 экз. – ISBN 978-5-85-117-288-5.

Поступила в редакцию 08.04.2009г.

[mihal\\_lf@mail.ru](mailto:mihal_lf@mail.ru)