

тренерами голбольных команд, для усовершенствования тренировочного процесса, подготовки к соревнованиям, анализа проблемных моментов в игре своей команды, и соперников во время соревнований.

Источник

История голбола [Электронный ресурс]: <http://goalball.ru/?p=36>
(дата обращения: 12.11.2012).

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Зайцева Елена Васильевна, ст. преподаватель

Красовская Валентина Ивановна, доцент,

Уральский Федеральный университет

Ханевская Галина Валентиновна, доцент,

Российский государственный профессионально-педагогический университет

г. Екатеринбург

Аннотация. Статья содержит психолого-педагогические аспекты формирования духовной сферы личности, усвоение правил и норм здорового образа жизни, развитие и закрепление жизненно важных знаний, умений и навыков. Формирование специальных знаний в области физической культуры.

Ключевые слова: Физическая культура, здоровый образ жизни, физическое развитие, двигательная активность, психологический аспект.

Abstract. The article contains the psychological and pedagogical aspects of the spiritual personality, adoption of rules and norms of a healthy way of life, development and strengthening of vital knowledge, abilities and skills. Formation of special knowledge in the field of physical culture.

Index terms: Physical culture, healthy way of life, physical development, physical activity, psychological aspect.

Психолого-педагогические проблемы физической культуры и студенческой молодежи являются актуальными, так как здоровье современной нации сильно ухудшается, а занятия физкультурой и спортом препятствуют этому. Но главная проблема заключается в том, что многие студенты не понимают зачем им нужны эти занятия – поэтому многие и прогуливают, или попросту не стараются на занятиях – делают лишь для того чтобы получить зачет. Эти позиции формируются обществом, нашим менталитетом, а также и личными причинами – стресс, конфликты и т.д. Но в любом случае в корне всех этих причин лежит психологический аспект. Влияние на психику студентов. Да и вообще людей в целом. У людей нет мотивации, нет сил на занятия физкультурой, не заботятся о своем здоровье, у некоторых просто другие ценности в жизни.

Актуальность здорового образа жизни определяется изменением и увеличением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением жизни общества, ростом рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Здоровый образ жизни – это сложившийся у человека способ организации производственной, бытовой и культурной сторон жизнедеятельности, позволяющий в той или иной мере реализовывать свой творческий потенциал, сохранять и улучшать здоровье человека.

Во все времена у всех народов мира непреходящей ценностью человека и общества являлось и является физическое и психическое здоровье. Еще в древности оно понималось врачами и философами как главное условие.

И.И. Брехман подчеркивает, что здоровье – это не отсутствие болезней, а физическая, социальная и психологическая гармония человека, доброжелательные отношения с другими людьми, с природой и самим собой. Он пишет, что «здоровье человека – это способность сохранять соответствующую возрасту устойчивость в условиях резких изменений количественных и качественных параметров триединого источника сенсорной, вербальной и структурной информации».

Существует необходимый и достаточный уровень физической активности человека, характеризуемый общими показателями рационального содержания, структуры и использования активного двигательного режима. Этот уровень определяется анаболическим восстановлением после активной трудовой деятельности, при котором происходит увеличение и накопление пластических и энергетических ресурсов организма, повышающих его потенциал и работоспособность.

Отдельно стоит упомянуть о таком факторе, влияющем на формирование здорового образа жизни, как рациональная двигательная активность.

Рациональная форма двигательной активности обеспечивает необходимые и достаточные показатели физического развития и физической подготовленности, физической готовности к выполнению основных социальных функций, высокую профессионально-трудовую работоспособность, относительно низкую утомляемость в процессе и циклах; труда, устойчивость внутренней среды организма, прочное здоровье и низкую заболеваемость в стандартных и меняющихся условиях труда и быта.

Важным аспектом рациональной двигательной деятельности является физкультурно-спортивная двигательная деятельность человека, которая характеризуется количеством времени, затраченного на занятия физической культурой и спортом за определенный календарный период; распределением физкультурно-оздоровительных занятий в календарном цикле: содержанием средств, используемых в занятиях, и способом их применения. Рациональный, удовлетворяющий биологические потребности организма, двигательный режим повышает устойчивость организма к воздействиям внешней среды, в том числе различных неблагоприятных и критических факторов, способствует повышению общей и специфической работоспособности.

Г.С.Туманян полагает, что формирование ФК и прочных навыков здорового образа жизни человека предопределяется решением комплекса пяти групп задач:

- 1) формирование духовной сферы личности;
- 2) укрепление здоровья, усвоение правил и норм здорового образа жизни, повышение сопротивляемости организма неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды за счет полной сохранности механизмов гомеостаза;
- 3) физическое (точнее физкультурное) образование учащихся, включающее формирование специальных знаний в области ФК; совершенствование координационных способностей и расширение двигательного опыта в трех плоскостях пространства и в различных условиях опоры;
- 4) совершенствование тех функциональных свойств или кондиционных возможностей, которые определяют успех двигательной деятельности;
- 5) физическое развитие, формирование основных тотальных размеров, массы, пропорций, конституции тела, правильной осанки, предупреждение плоскостопия и т.п.

При этом он замечает, что в государственных учебных программах по ФК для учащейся молодежи все замыкается на уровне физической подготовки. Отсутствует указание на необходимость формирования ЗОЖ (здоровый образ жизни), т.е. умение правильно питаться, соблюдать режим дня, применять гигиенические и закаливающие процедуры, избирать для конкретного случая правильный комплекс упражнений, определять рациональную последовательность и дозировку их выполнения и многие другие компоненты ФК, хотя это очень важно.

Занятия ФК обеспечивают формирование, развитие и закрепление жизненно важных умений, навыков, привычек личной гигиены, социальной коммуникативности, организованности и содействуют соблюдению социальных норм поведения в обществе и дисциплины, активному противостоянию с нежелательными привычками и видами поведения.

Таким образом, факторы, определяющие здоровый образ жизни человека следующие: поддержание необходимого уровня физической активности, соблюдение должного режима дня, рациональное распределение труда и отдыха, а также поддержание рационального питания организма.

Процесс формирования готовности к здоровому образу жизни является сложноорганизованным, развивающимся объектом, поэтому возникает необходимость использования многомерного подхода, так как только в этом случае метод исследования будет адекватен его предмету.

Реализация выделенных подходов и вытекающих из них принципов, обеспечивает эффективность формирования готовности личности к здоровому образу жизни.

Поскольку говорится о формировании готовности личности к здоровому образу жизни к определенному виду (оздоровительной) деятельности, то в исследовании личностно-деятельностный подход является определяющим при раскрытии содержания компонентов готовности и организации деятельности личности.

Общим направлением в совокупности взглядов ученых на контекстный подход является необходимость анализировать потребности, ставить цели и задачи, создавать обстановку, адекватную здоровому образу жизни.

Контекстный подход, реализующийся на принципах имитационного моделирования, технологичности, проблемности, гибкости, конструктивного взаимодействия, обеспечивает последовательное, непрерывное и систематическое приближение личности к самостоятельной оздоровительной деятельности. Все перечисленные принципы адекватно взаимодействуют с общедидактическими принципами обучения.

ТРАДИЦИОННЫЕ И ИННОВАЦИОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАНИИ

Красовская Валентина Ивановна, доцент,

Уральский федеральный университет

Ханевская Галина Валентиновна, доцент

Российский государственный профессионально-педагогический университет

Зайцева Елена Васильевна ст. преподаватель УрФУ

г. Екатеринбург

Аннотация. Статья содержит учебно-методические материалы по проблеме использования инновационно-информационных технологий в дистанционном