

количество студентов с высоким уровнем адаптационного потенциала (82 и 86%), но среди студентов 4-го курса было больше лиц с напряжением механизмов адаптации. Кроме того, только среди первокурсников наблюдались случаи срывов адаптации. Полученные результаты вполне наглядно отражают «цену» адаптации к учебному процессу у студентов первого курса и напряжение адаптационных механизмов у студентов старших курсов.

Формирование здорового образа жизни должно стать приоритетным направлением каждого высшего учебного заведения. Очевидно, что не существует единой универсальной технологии здоровья. Только благодаря комплексному подходу к обучению могут быть решены задачи укрепления здоровья учащихся и формирования основ здорового образа жизни. В профессионально-педагогическом вузе эти задачи могут быть решены посредством учебных дисциплин медико-биологического блока. Однако в образовательных стандартах специальности «Профессиональное обучение» эти дисциплины представлены не в полной мере. В новых образовательных стандартах следовало бы выделять кредитные единицы для внедрения вариативного курса «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни».

Список литературы

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента / Под ред. В.А.Бароненко: Учеб.пособие. М.:Альфа-М:ИНФРА-М, 2006. – 352 с.
2. Горбач, Н.А. Перспективы использования метода оценки качества жизни в формировании здоровья студентов вузов // Здравоохранение Российской Федерации. М., 2007. Т. 2. С. 43–46.
3. Дорофеев В.В. Окружающая среда и здоровье //Образование и общество. 2002..№ 21 (3). С. 54–64.
4. Самохвалов В.Г., Самохвалов А.В. Динамика психологической и физиологической адаптации студентов к учебным нагрузкам // Физиологические основы здоровья студентов: Тр. МНС по эксперим. и прикл. физиологии / Под ред. К.В. Судакова. НИИНФ им. П.К. Анохина РАМН. М., 2001. Т.10. С. 84–106.
5. Сухов С.А., Альконский В.П. Режим дня, как фактор здоровья//Физкультура и спорт 1991 № 3.
6. Маркова В. Здоровый образ жизни студентов М., 1998 г.

Л.А. Сарapultцева, Д.А. Жигальцова

ВЛИЯНИЕ ВОЗРАСТНЫХ АСПЕКТОВ НА ОТНОШЕНИЕ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей

предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь - это важное слагаемое человеческого фактора.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это образ жизни, основанный на принципах общественной морали, активный, трудовой, закаливающий, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) "здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов".

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков [2, 15].

Охрана собственного здоровья является непосредственной обязанностью каждого человека, и он не вправе перекладывать ее на окружающих. Много лет в общественное сознание насаждалась мысль о том, что здоровье, его обретение и сохранность — поприще медицины, хотя даже в Большой медицинской энциклопедии отмечается, что «медицина — одна из древнейших наук, имеющая целью лечение и предупреждение болезней человека», а не охрана здоровья здорового человека.

Человек – сам творец своего здоровья и должен за него бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой, соблюдать правила личной гигиены, – словом, добиваться подлинной гармонии здоровья.

Очень часто социальные мероприятия не дают ожидаемого эффекта в деле сохранения здоровья людей, поскольку направлены преимущественно на улучшение среды обитания и на предметы потребления, но не на воспитание человека.

Наиболее оправданным путём сохранения своего здоровья, достижения высокой работоспособности и профессионального долголетия считается увеличение адаптационных возможностей организма путём занятий физической культурой и спортом.

Сегодня вряд ли найдётся образованный человек, который отрицал бы великую роль физической культуры и спорта в современном обществе. В спортивных клубах, независимо от возраста, занимаются физической культурой миллионы людей, причём спортивные достижения для подавляющего большинства из них перестали быть самоцелью. Физические тренировки «становятся катализатором жизненной активности, инструментом прорыва в область интеллектуального потенциала и долголетия»[1].

Технический процесс, освобождая работников от изнурительных затрат ручного труда, не освободил их от необходимости физической подготовки и профессиональной деятельности, но изменил задачи этой подготовки.

В частности все больше видов трудовой деятельности вместо грубых физических усилий требуют точно рассчитанных и точно скоординированных мышечных усилий. Некоторые профессии предъявляют повышенные требования к психологическим и сенсорным возможностям человека.

Используемые в теории физической культуры понятия о физических качествах очень удобны для классификации многообразия тренировочных средств и, по существу, являются критерием качественной оценки моторной функции человека. Выделяются четыре основных двигательных качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость. Каждому из этих качеств человека присущи свои структурные и функциональные особенности.

Необходимый и достаточный уровень физической активности человека достигается только при целенаправленных и осознанных занятиях, органично сочетающихся со здоровым образом жизни. Регулярная физическая тренировка, повышенный двигательный режим у людей разного возраста способствуют повышению функциональных возможностей организма и работоспособности [3]. Особенно ярко это проявляется у лиц, чья профессиональная деятельность носит малоподвижный характер или не требует физических напряжений, а также у немолодых людей.

Рациональной формой двигательной активности считается такая двигательная активность, которая обеспечивает необходимые и достаточные показатели физического развития, 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 [2].

Важным компонентом рациональной двигательной активности является физкультурно-спортивная двигательная деятельность человека, которая характеризуется ее объемом — количеством времени, затраченного на занятия физической культурой и спортом за определенный календарный цикл (сутки, неделю, месяц, год); интенсивностью занятий, измеряемой показателями физической нагрузки на организм, потреблением кислорода на килограмм веса человека; 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, способствует повышению общей и специфической работоспособности [5].

В настоящее время значительно снизилась двигательная активность детей, дети стали меньше двигаться: появились многосерийные детективы по телевизору, дети по несколько часов сидят за компьютером, в большом городе непросто добраться до стадиона или бассейна или они вообще отсутствуют. Интересно, что при поступлении в школу двигательная активность детей сокращается в два раза и режим дня становится менее упорядоченным [12, 14].

Двигательная активность для каждого возраста имеет свой оптимум, она должна обеспечивать всестороннее гармоничное развитие личности и иметь оздоровительную направленность [7].

Существуют определённые методические закономерности педагогического процесса, которые являются обязательными при осуществлении образовательных и воспитательных

задач. Это принципы сознательности, активности, наглядности, доступности, индивидуализации, систематичности, постепенного повышения требований [1, 13]. Большинство названных принципов совпадает с известными общими дидактическими принципами, поскольку физическое воспитание является одним из видов педагогического процесса, на который распространяются все принципы педагогики [4].

Принцип сознательности и активности.

Результативность педагогического процесса во многом определяется тем, насколько сознательно и активно относятся к делу сами воспитываемые. Понимание существа заданий, как и активно заинтересованное выполнение их, ускоряет ход обучения, способствует результативности совершаемых действий, обуславливает творческое использование приобретаемых знаний, умений и навыков в жизни.

Необходимой предпосылкой сознательного отношения к деятельности является соответствующая ее мотивация. Мотивы, побуждающие заниматься физическими упражнениями, разнообразны. Нередко эти мотивы, с педагогической точки зрения, случайны или малосущественны.

Специалист физического воспитания призван раскрыть подлинный смысл физкультурной деятельности и, опираясь на существенные мотивы, умело подвести воспитанников к пониманию общественной сущности физической культуры упражнений [1].

Естественно, что осмысления цели и заданий зависит от возрастных возможностей и уровня подготовленности занимающихся. На первых этапах физического воспитания формируются элементарные понятия; в дальнейшем добиваются более глубоко познания существа дела, при этом стимулируется сознательный анализ, самоконтроль и рациональное использование сил при выполнении физических упражнений.

В процессе формирования двигательных навыков происходит автоматизация движений, что в принципе не умаляет роли сознания, а наоборот, составляет одно из условий повышения качества сознательного управления двигательной деятельностью. Но это справедливо, если автоматизация достигается не механическим повторением, а рационально организованным упражнением, в ходе которого специально ставятся и решаются задачи по анализу, оценке и детальному контролированию выполняемых действий.

Несмотря на то, что ведущая роль в оценке и корректировке действий занимающихся принадлежит преподавателю, успех дела напрямую зависит и от самооценки, позволяющей своевременно и точно оценивать пространственные, временные и силовые параметры движений при выполнении упражнений. Отсюда понятна необходимость использования таких методов, которые в наибольшей мере способствуют развитию у занимающихся способностей к самооценке и самоконтролю движений. Субъективные оценки важно при этом объективизировать на основе точной информации [1,13].

Большое значение имеют также идеомоторные методы, включающие мысленное воспроизведение движений прежде чем они будут реально выполнены. Даже при освоении широко известных видов двигательной деятельности каждый как бы заново создает их в соответствии со своими индивидуальными возможностями.

Особого внимания требует физическое воспитание людей зрелого возраста, особенно перенесших тяжелые заболевания. Оно должно строиться на самостоятельных началах и осознанной заинтересованности.

Проблема пробуждения и развития интереса решается в определенной мере путем подбора увлекательного материала для занятий и соответствующей организацией их. При проведении занятий необходимо учитывать, что физические упражнения по природе своей связаны с чувством радости, бодрости и другими положительными эмоциями. При умелой организации занятий действие этого фактора усиливается и может стать одним из важнейших моментов в пробуждении и развитии интереса.

Тем не менее было бы неправильно делать ставку только на этот фактор и придавать занятиям развлекательный характер. Путь к физическому совершенству – это всегда большой напряженный труд. Здесь неизбежны и однотипные утомительные упражнения, и скучные задания, интерес к которым появляется лишь на основе глубокого понимания их важности, необходимости. Следовательно, решающим условием для формирования активного заинтересованного отношения к делу является понимание его сущности и осознание цели занятий как объективной необходимости. Именно на этой основе формируется устойчивое стремление преодолевать трудности. Существенную роль в развитии активности занимающихся играют систематическая оценка и поощрение достигнутых ими успехов.

Принцип наглядности.

В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность занимающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

Наглядность является необходимой предпосылкой освоения движений. Ни совершенствование двигательных навыков, ни развитие физических способностей вообще немислимы вне постоянной опоры на четкие ощущения, восприятия, наглядные представления.

Практическое познание, начинается с чувственной ступени живого созерцания. Живой образ изучаемых движений формируется с участием как внешних, так и внутренних рецепторов органов зрения, слуха, вестибулярного аппарата, рецепторов мышц и т. д. Существенно при этом, что показания различных органов чувств, дополняя друг друга, уточняют картину движений. Чем богаче чувственный образ, тем быстрее и легче формируются на его основе двигательные умения и навыки, тем результативнее проявления физических и волевых качеств [1, 13].

Создавая чувственные предпосылки освоения движений, приходится преодолевать известную методическую трудность. А именно: чтобы по-настоящему прочувствовать движение, его необходимо выполнить, но правильно выполнить движение невозможно, если не располагать предварительно существующими двигательными представлениями.

Это противоречие решается в основном двумя путями. Во-первых, путем соблюдения рациональной последовательности обучения, благодаря чему двигательный опыт,

приобретенный на предыдущих ступенях, естественно подводит к новым двигательным умениям. Во-вторых, путем использования демонстрации изучаемых действий и различного рода наглядных пособий, воссоздающих отдельные стороны этих действий в сочетании с образным словом, идеомоторным упражнением, а также имитационными и другими подводящими упражнениями.

В ходе освоения движения роль и характер взаимодействия различных органов чувств не остаются неизменными. Соответственно должен меняться и удельный вес различных форм наглядности. Так, вначале наиболее важную роль играют обычно зрительные восприятия. Поэтому преимущественное место среди способов наглядного обучения занимают на первых порах, как правило, те, которые обеспечивают формирование зрительных образов. В дальнейшем же резко возрастает роль двигательного анализатора и соответствующих способов обеспечения наглядности. Но на любом этапе обучения неизменно остается правило: не ограничиваться какой-либо одной формой наглядности, а комплексно использовать многообразные пути наглядной информации и совершенствования органов чувств. Первостепенную роль в осуществлении принципа наглядности играют непосредственные контакты с действительностью. Вместе с тем нельзя недооценивать опосредствованную наглядность.

Различные формы наглядности не только взаимосвязаны, но и по своему действию переходят одна в другую. Это объясняется единством чувственной и логической ступеней познания, а с физиологической точки зрения единством первой и второй сигнальных систем действительности.

Особое значение имеет связь чувственного образа и образного слова, которое можно рассматривать как одно из важных средств обеспечения наглядности. Роль слова как фактора опосредствованной наглядности возрастает в процессе физического воспитания вместе с расширением двигательного опыта занимающихся. Чем он богаче, тем больше возможностей для создания нужных двигательных представлений с помощью образного слова. В этом одна из причин неодинакового удельного веса методов использования слова в процессе физического воспитания людей различных возрастных групп.

Наглядность важна не только сама по себе, но и как общее условие реализации принципов обучения и воспитания. Широкое использование различных форм наглядности повышает интерес к занятиям, облегчает понимание и выполнение заданий, способствует приобретению прочных знаний, умений и навыков.

Принцип доступности и индивидуализации.

Принцип доступности и индивидуализации называют также принципом учета возрастных, половых особенностей, уровень предварительной подготовленности воспитуемых и посильности предлагаемых им заданий.

Особое значение этого принципа в области физического воспитания обусловлено тем, что здесь подвергаются интенсивным воздействиям жизненно важные функции организма. Умелое соблюдение принципа доступности и индивидуализации является залогом оздоровительного эффекта физического воспитания. Вместе с тем это и одна из

необходимых предпосылок активности занимающихся и ускоренного достижения ими намеченных целей.

Определение меры доступного.

Доступность физических упражнений непосредственно зависит, с одной стороны, от возможностей занимающихся, а с другой – от объективных трудностей, возникающих при выполнении того или иного упражнения в силу характерных для него особенностей. Полное соответствие между возможностями и трудностями означает оптимальную меру доступности.

Конкретное определение и соблюдение этой меры одна из самых важных и сложных проблем физического воспитания. Для ее решения необходимо ясно представлять себе функциональные возможности организма на различных этапах возрастного развития, а также границы колебаний этих возможностей, обусловленные половыми, индивидуальными особенностями и разнообразными внешними обстоятельствами; располагать точными данными о характере требований, которые предъявляются организму многообразными средствами и методами физического воспитания, и уметь практически верно соотносить их с возможностями данного занимающегося.

Сведения о возможностях занимающихся получают путем испытаний по нормативам физической подготовленности, а также посредством врачебных обследований и педагогических наблюдений.

Доступность означает не отсутствие трудностей, а посильную меру их, т. е. такие трудности, которые могут быть успешно преодолены при надлежащей мобилизации физических и духовных сил занимающихся. Правильно оценить доступность физических нагрузок можно лишь с учетом их оздоровительного эффекта. Доступными можно считать те нагрузки, которые ведут к укреплению и сохранению здоровья.

Границы доступного в процессе физического воспитания изменяются. Они раздвигаются по мере развития физических и духовных сил занимающихся: то, что недоступно на одном этапе, становится в дальнейшем легко выполнимым. В соответствии с этим должны изменяться и требования, предъявляемые к возможностям занимающихся, так, чтобы постоянно стимулировать дальнейшее их развитие.

Методические условия доступности. На каждом этапе физического воспитания доступность определяется, помимо указанных условий, степенью целесообразности избранных методов и общего построения занятий. Проблема доступности так или иначе связана со всеми другими проблемами рациональной методики обучения и воспитания, особенно с теми, которые касаются оптимальной преемственности занятий и постепенности нарастания трудностей.

Известно, что новые двигательные умения и навыки возникают на базе ранее приобретенных, включая в себя те или иные их элементы. Поэтому одно из решающих методических условий доступности в процессе физического воспитания – это преемственность физических упражнений. Она обеспечивается использованием естественных взаимосвязей между различными формами движений, их взаимодействий и

структурной общности. Необходимо так распределять изучаемый материал, чтобы содержание каждого предыдущего занятия служило ступенькой, подводящей кратчайшим путем к освоению содержания очередного занятия.

Столь же важное условие - постепенность в переходе от одних заданий, более легких, к другим, более трудным. Поскольку функциональные возможности организма повышаются постепенно, то и требования, предъявляемые к ним в процессе физического воспитания, не должны возрастать чрезмерно резко.

Постепенность обеспечивается нефорсированным усложнением изучаемых форм движений, рациональным чередованием нагрузок и отдыха, ступенчатым и волнообразным изменением нагрузок на протяжении недельных, месячных и годовых периодов времени и другими путями.

При оценке трудности физических упражнений следует различать их координационную сложность и величину затрачиваемых физических усилий. То и другое не всегда совпадает. Правило «от легкого к трудному» предусматривает, что переход от одних упражнений к другим осуществляется так, что упражнения менее трудные и в координационном отношении, и по степени физических усилий предшествуют более трудным.

Очень существенную роль в обеспечении доступности играет использование специальных средств и методов, направленных на формирование непосредственной готовности к выполнению заданий. Подведение к освоению очередных умений, навыков и нагрузок, предназначенных для дальнейшего развития физических качеств, необходимо даже в случае самой тесной преемственности между разделами программного материала. Особое значение при этом имеют подготовительные, в частности подводящие, упражнения.

Индивидуализация общего направления и частных путей физического воспитания.

Под индивидуализацией в данном случае понимается такое построение всего процесса физического воспитания и такое использование его частных средств, методов и форм занятий, при которых осуществляется индивидуальный подход к воспитуемым и создаются условия для наибольшего развития их способностей. Функциональные возможности организма всегда в чем-либо индивидуально отличны, особенно у людей зрелого и старшего возраста [5]. Индивидуальные отличия имеются и в том, как протекает освоение движений, и в характере реакции организма на физическую нагрузку, и в динамике его адаптационных (приспособительных) перестроек. Все это обязывает строго индивидуализировать процесс физического воспитания.

Проблема индивидуализации в процессе физического воспитания решается на основе органического сочетания двух направлений общеподготовительного и специализированного. Общеподготовительное направление ведет к освоению обязательного для всех минимума жизненно важных двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний, а также к достижению определенного уровня разностороннего развития физических качеств [2, 9]. Специализированное направление ведет к углубленному совершенствованию в избранной деятельности. Здесь уже не только методы, но и содержание занятий определяются в

зависимости от индивидуальных склонностей, одаренности и возраста.

Сочетание обоих направлений создает условия для всестороннего и в то же время глубоко индивидуализированного физического совершенствования. Индивидуальный подход выражается в дифференциации заданий и путей их выполнения, норм нагрузки и способов ее регулирования, форм занятий и приемов педагогического воздействия в соответствии с индивидуальными особенностями человека.

Принцип систематичности.

Суть этого принципа раскрывается в ряде положений, касающихся регулярности занятий и системы чередования нагрузок с отдыхом, а также последовательности занятий и взаимосвязи между различными сторонами их содержания. Регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические.

Функциональные и структурные изменения, происходящие в организме во время и в результате занятий физическими упражнениями, обратимы, т. е. они претерпевают обратное развитие в случае прекращения занятий

Оптимальные условия для физического совершенствования создаются лишь в том случае, если процесс физического воспитания непрерывен, а такая непрерывность обеспечивается определенной системой чередования нагрузок и отдыха [2].

Перерывы приводят к утрате положительного эффекта занятий. Эффект ряда занятий вызывает относительно стойкие адаптационные перестройки функционального и структурного характера. В жизни, в практике физического воспитания занятия часто чередуются по содержанию, направленности, объему и интенсивности нагрузки. Восстановительные процессы в различных органах и системах протекают не одновременно. Более того, даже в пределах одной и той же функциональной системы наблюдается гетерохронность восстановления [2]. Не удивительно, что реальное чередование нагрузок и отдыха в процессе физического воспитания оказывается весьма сложным и в то же время несравненно более гибким, чем это можно представить в стандартной схеме.

Повторяемость – еще одна из черт рационального построения процесса физического воспитания. Столь же существенное значение имеет противоположная черта - вариативность, т.е. широкое видоизменение упражнений и условий их выполнения, динамичность нагрузок и разнообразие методов их применения, обновление форм и содержания занятий.

Последовательность занятий и упражнений зависит от многих конкретных условий, в том числе от особенностей контингента занимающихся, от общей направленности занятий на том или ином этапе физического воспитания, от величины применяемых нагрузок и особенностей их динамики.

Принцип постепенного повышения требований (динамичности).

Этот принцип выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к занимающимся в процессе физического воспитания, которая заключается в постановке и выполнении все более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объема и интенсивности, связанных с ними нагрузок. Необходимость регулярного обновления заданий с общей тенденцией к росту нагрузок.

Переход в процессе физического воспитания от одних форм двигательной деятельности к другим, все более сложным, необходим в первую очередь для выполнения образовательных задач: не обновляя упражнения, нельзя приобрести достаточно широкий круг жизненно важных умений и навыков. Это необходимо вместе с тем и как условие дальнейшего совершенствования: по мере обновления упражнений становится богаче запас двигательных умений и навыков, благодаря чему легче осваивать новые формы двигательной деятельности и совершенствовать приобретенные ранее умения и навыки.

Организм приспосабливается к той или иной нагрузке не сразу. Особенно у людей зрелого возраста. Необходимо определенное время, чтобы успели произойти адаптационные перестройки, позволяющие подняться на новый, более высокий, уровень тренированности. При этом для различных функциональных и структурных изменений требуются неодинаковые сроки. Однако не исключено, что основной задачей для людей зрелого возраста является сохранение существующего уровня тренированности и физической активности.

Все принципы отражают отдельные стороны и закономерности одного и того же процесса – физического воспитания, который по существу своему един и лишь условно может быть представлен в аспекте отдельных принципов, поскольку ни один из указанных принципов не может быть реализован в полной мере, если игнорируются другие[2]. Лишь на основе единства принципов достигается наибольшая действенность каждого из них и формируется мотивация к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой.

В Концепции национальной безопасности, принятой 12 декабря 1997 года (Указ № 24 Президента РФ от 10.01.2000 г., раздел № 3) отмечено, что «угрозой физическому здоровью нации является кризис системы образования, здравоохранения, рост потребления алкоголя и наркотиков».

В настоящее время все большее значение приобретает вопрос о состоянии здоровья молодежи, поскольку известно, что почти половина студентов страдает хроническими заболеваниями [6, 8].

В России, по данным целого ряда исследований, существует недооценка значение личного поведения, индивидуального образа жизни для сохранения здоровья [6,8,10]. Физическая и умственная активность, здоровый образ жизни в значительной степени способствуют компенсации снижающихся с возрастом адаптационных возможностей организма, предупреждению развития и обострения заболеваний, связанных с возрастными изменениями различных функциональных систем человека.

В молодости при достаточно высоком уровне компенсаторно-адаптивных механизмов проблема здоровья представляется как нечто абстрактное, и, несмотря на признание здоровья необходимым условием полноценной жизни, занятия по самовоспитанию обычно откладываются на неопределенный срок, так как в данный момент много других проблем [6, 8]. Тем более, что механизмы социальных мотиваций к здоровому образу жизни формируются в основном под воздействием конкретных социальных условий, в которых взрослеет и действует человек [17,18].

Предметом исследования явилась мотивация к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой.

Объект исследования – лица старшего возраста (50 – 90 лет); молодые люди (18 -21 год); подростки (15 – 17 лет).

Задачи исследования:

1. Выявление основных причин, побуждающих к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой.
2. Определение роли семьи и педагогов в формировании установок к здоровому образу жизни.
3. Исследование гендерных особенностей мотивации к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой.

Исследование мотивации к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой было проведено среди людей старшего поколения, студентов РГППУ (факультета физической культуры) и учащихся 10 – 11 классов (школы № 13. № 60 г.Екатеринбурга).

Респондентам были представлены следующие вопросы:

1. Что побудило Вас вести здоровый образ жизни, заниматься спортом?
2. Какова роль семьи и в формировании установок к здоровому образу жизни.
3. В каком возрасте, по-Вашему мнению, целесообразно привлекать детей к занятиям спортом?

Результаты опроса группы людей старшего возраста.

Было опрошено 65 человек в возрасте от 51 до 92 лет (53 женщины и 12 мужчин).

73% (48 человек) отметили, что задумались о здоровом образе жизни в возрасте 45-55 лет. Из них только 15% (10 чел.) занимались спортом с детства и продолжают заниматься физкультурой, отмечая улучшение самочувствия, здоровья и настроения после занятий.

76% (50 чел.) сожалеют, что не получали в школьном возрасте должный объем информации и не имели реальной возможности заниматься спортом и вести здоровый образ жизни, сведя к минимуму вредные привычки и пристрастия.

Результаты опроса группы школьников.

Было проведено исследование среди старшеклассников г. Екатеринбурга – 60 человек (28 девушек и 32 юноши).

Основными побудительными мотивами к ведению здоровому образу жизни были следующие:

- на первом месте – любовь и желание нравиться – 62%
- на втором месте – положительный пример и опыт друзей – 20%

42% опрошенных школьников отмечают, что занятия физкультурой и спортом дают возможность им быть в кругу друзей, заводить новые знакомства, приятно общаться.

Наличие семейных установок и традиций побудили молодых людей заниматься спортом 9% опрошенных. Обращает на себя внимание низкая эффективность школьных занятий и бесед о здоровом образе жизни – лишь 5% опрошенных школьников отметили,

что занятия интересны и нужны, 4% молодых людей считает, что нужны интересные книги о здоровом образе жизни.

Результаты опроса студентов факультета физической культуры

При анализе ответов студентов факультета физической культуры выявилась большая роль семьи в формировании установки к ведению здорового образа жизни. 63% студентов начали заниматься спортом в дошкольном и младшем школьном возрасте вместе с родителями, причем родители до настоящего времени продолжают заниматься физической культурой.

70% студентов считают, что пропаганда здорового образа жизни и занятий физической культурой должны начинаться в дошкольном возрасте, быть более наглядной и разнообразной, а в школы должны отойти от формального подхода к этой проблеме.

При анализе гендерных особенностей мотивации к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой, необходимо отметить, что, несмотря на то, что девушки, как и юноши (78% и 81% соответственно) признают значимость здорового образа жизни, у школьниц основным мотивом явилось желание нравиться и любовь (58%), а у студенток – приятное общение (49%). На вопрос о том, что является наибольшей помехой для регулярных занятий спортом, и девушки, и юноши назвали главный фактор – «нехватка времени». На втором месте у девушек – «лень», у юношей – «нет компании».

Таким образом, в ходе исследования были выявлены факторы, побуждающие к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой и противоречия в валеологической подготовленности: с одной стороны – присутствуют мотивации самоутверждения, саморазвития и самореализации, с другой стороны – низкая значимость в молодежной среде идеи самооздоровления как мотива к самостоятельным и регулярным занятиям физической культурой.

Только в старшем возрасте, при появлении различных проблем со здоровьем, снижении ранее доступного уровня физической активности, появляется понимание значения превентивных мер, необходимости ведения здорового образа жизни с детства и юности.

В настоящее время возникла потребность в разнообразных подходах в программах укрепления здоровья:

- занятия физической культурой должны стать регулярными, адаптированными для разных возрастных групп, необходимо принимать во внимание социально-экономические условия и культурное окружение и гендерные особенности, что может сделать только грамотный педагог по физической культуре;
- массовое привлечение детей к занятиям спортом должно начинаться с дошкольного возраста; необходимо закладывать основы здоровья и обучать заботе о здоровье через систему образования;
- необходима сеть доступных спортивных центров для привлечения молодых родителей с детьми для занятий физической культурой;

- необходимо сделать доступными и увеличить число групп для людей зрелого и старшего возраста, где занятия физической культурой проходили бы под регулярным врачебным контролем;

- введение инновационных оздоровительных технологий в образовательный процесс будет способствовать формированию навыков ЗОЖ.

Здоровье во многом зависит от образа жизни, однако, говоря о здоровом образе жизни, в первую очередь имеют в виду отсутствие вредных привычек. Это, конечно, необходимое, но вовсе не достаточное условие. Главное в здоровом образе жизни - это активное творение здоровья, включая все его компоненты.

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 и т.д.

Следовательно, для творения здоровья необходимо как расширение представлений о здоровье и болезнях, так и умелое использование всего спектра факторов, влияющих на различные составляющие здоровья (физическую, психическую, социальную и духовную), овладение оздоровительными, общеукрепляющими методами и технологиями, формирование установки на здоровый образ жизни [11].

Список литературы

1. Ананьев В.А., Волков В.Ю., Давиденко Д.Н. и др. Научные основы физической культуры и здорового образа жизни: Учебное пособие / Под ред. проф. Д.Н. Давиденко. – СПб ГТУ, 2001.;

2. Артюнина Г.П., Игнаткова С.А. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Учебное пособие для высшей школы.- 4-е изд., перераб. – М.: Академический проект; Гаудеамус, 2008. – 500с.

3. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента / Под. Ред. В.А. Бароненко: Учебное пособие. М.: Альфа-М:Инфра-М, 2006.-352с.

4. Виноградов П.А., Физическая культура и здоровый образ жизни. Москва, 1990. С. 34-35.

5. Виноградов П.А., Душанин А.П., Жолдак В.И. Основы физической культуры и здорового образа жизни. Москва, 1996. С. 46-50.

6. Дмитриев А.Н., Колодова Ю.В., Бортник С.Б. Значимость определения процента содержания жира в организме для диагностики метаболического синдрома у женщин //здравоохранение Урала, 2003, №5(23), с30-32.

7. Зайцев Г.К. Валеолого-педагогические основы обеспечения здоровья человека в системе образования: Автореф. Докт.дис. СПб, 1998. – 48 с.

8. Кабаева В.М. . Формирование осознанного отношения к собственному здоровью у подростков [Текст]: Дис. ... канд. псих. наук : 19.00.07 / В.М. Кабаева : – Москва., 2002. – 196 с.

9. Концепция физического образования детей и подростков// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2003, №1. –С. 5-10.
10. Куликов В.Н. Формирование мотивов здорового образа жизни у подростков в средней общеобразовательной школе [Текст]: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / В.Н. Куликов : – Киров., 2002. – 181 с.
11. Лисицын Ю.П. Образ жизни и здоровье населения. - М.: БЕК, 2002. – С. 54.
12. Пляскина И.В. здоровье детей, обучающихся в школах нового вида // Гигиена и санитария. 2000, №1, с.62-64.
13. Физическая культура студента: Учебник /Под ред. В.И. Ильинича. – М., 2007. – 336 с.
14. Харитонов В.И., Бажанова М.В., Исаев А.П. и др. Валеологические подходы в формировании здоровья учащихся / Под общ. Ред. А.П.Исаева. Челябинск, 1999, с.151-158.
15. Шухатович В.Р. Здоровый образ жизни. – Мн.: Книжный дом, 2003. С. 32-33.

Сидоров В.П.

КОМПЕТЕНТНОСТНЫЙ ПОДХОД В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация. В статье рассматривается проблема формирования личности обучаемых в системе дополнительного туристско-краеведческого образования на основе компетентностного подхода. Представлена ценностная ориентация, необходимая для освоения учащимися новых социально-значимых видов туристско-краеведческой деятельности.

Ключевые слова: туристско-краеведческое образование, самосознание, ключевые компетенции, компетентностный подход.

В современных условиях экономического и политического реформирования в Российском обществе меняется социокультурная жизнь. Изменения касаются прежде всего системы образования и влияют на её развитие. По уровню образования судят об уровне развития государства. Поэтому прогрессивные изменения в образовании являются необходимым условием общественного развития. Такие изменения особенно необходимы в системе дополнительного образования [2]. Это обусловлено тем, что быстрые социально-экономические изменения в обществе требуют от каждого человека понимания необходимости постоянного обучения и саморазвития, лучшей коммуникации во всех сферах человеческих отношений. Сегодня как никогда необходимы высокий уровень общей культуры, личностных и межнациональных отношений, глубокие профессиональные знания, изменение социальной позиции педагогов, родителей, руководителей образовательных