

ПОБУДИТЕЛЬНО-ОРИЕНТИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ УЧИЛИЩ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА

В.В. Клинов

Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, klinovs@tut.by

Введение. В последние годы наблюдается устойчивая тенденция ухудшения состояния здоровья молодых людей. Государство ориентирует педагогический персонал учебных заведений на применение различных форм здоровьесбережения, организацию здоровьесохраняющей среды и использование оздоровительных технологий [1]. Однако, в подавляющем большинстве, работа по сохранению и укреплению здоровья учащейся молодежи носит стихийный, эпизодический характер.

На протяжении многих лет культивировалось мнение, что спорт и здоровье являются синонимами. Долгое время были непопулярны рассуждения о каких-либо патологических изменениях в состоянии здоровья спортсменов, развивающихся в результате спортивной деятельности. Между тем заболеваемость спортсменов, травматизм и инвалидизация давно и прочно являются предметом повышенной тревоги специалистов [2], [3].

В училищах олимпийского резерва (УОР) проблема качества здоровья ещё более обострена, так как в них параллельно и одинаково эффективно должны решаться две важные для общества и государства задачи: подготовка из юных спортсменов высокой квалификации членов сборных команд Беларуси и подготовка из этой будущей спортивной элиты педагогов по физической культу-

ре и спорту. Поэтому научить спортсменов следить за своим здоровьем и сохранять его – одна из важнейших задач образовательного процесса училища олимпийского резерва.

Методы исследования. Общетеоретические (анализ научно-методической, валеологической, медицинской, психолого-педагогической, спортивно-педагогической литературы); Эмпирические (наблюдение, беседы, обобщение педагогического опыта, самооценка, опрос);

Результаты исследования. Одной из центральных задач системы образования является воспитание культурной личности, поэтому особую актуальность и перспективность приобретает проблема формирования культуры здорового образа жизни среди учащихся старших классов УОР. Процесс формирования ЗОЖ старшеклассников сложен и многогранен, он обуславливает необходимость познания учащимися сущности данного явления, его механизмов и способов развития. К сожалению, традиционное построение образования учащихся не позволяет в полной мере решить данную задачу.

Для решения проблемы сохранения и укрепления здоровья учащихся сегодня в теории и практике школьного образования учёные ищут различные подходы. Одним из них является технологический подход, в аспекте здоровьесбережения [4], [5], [6].

В содержательном отношении процесс формирования культуры ЗОЖ представляется нам состоящим из пяти функциональных этапов, содержащих информацию, ориентированную на формирование определенной группы личностно значимых качеств, характеризующих развитие компонентов культуры здорового образа жизни. Исходя из данных теоретико-методологических оснований, нами были выделены основные этапы образовательной технологии, которые отражают план преобразующей деятельности: диагностический, побудительно-ориентировочный, теоретико-аксиологический, деятельностно-практический, рефлексивно-итоговый.

Важным направлением, определяющим становления личности школьников владеющего высоким уровнем культуры ЗОЖ, является активизация у них системы мотивов по отношению к здоровому образу жизни, то есть осознанных побуждений, в основе которых лежат их потребности. Поэтому одним из основных является побудительно-ориентировочный этап технологии формирования культуры ЗОЖ учащихся старших классов УОР.

Цель данного этапа: коррекция представлений о здоровье и здоровом образе жизни, формирование у старшеклассников здоровьесберегающих мотивов поведения, потребности в ЗОЖ и укреплении здоровья, интереса и положительной эмоциональной окраски деятельности по сохранению и преумножению здоровья.

Реализация цели предполагает решение ряда задач:

- познакомить старшеклассников с основными понятиями исследования, с особенностями спортивной деятельности, факторами, негативно влияющими на здоровье при занятиях спортом;
- совместно со старшеклассниками определить исходный уровень их здоровья, мотивируя к мероприятиям, направленным на его поддержание и укрепление;
- подвести старшеклассников к осознанию значимости здоровья, как для успешного обучения, так и для плодотворной самореализации в спортивной карьере;
- сформировать у учащихся интерес и потребность в бережном отношении к своему здоровью;
- сформировать потребность укреплять свое здоровье.

На этом этапе содержание учебного материала представляет собой простое описание фактов и явлений, опирающееся на использование житейских понятий (витальный опыт). Оно предполагает формирование общих представлений об основных аспектах ЗОЖ, происходит первичное восприятие и осмысление изучаемого материала. Осуществляется работа по формированию потребностно-мотивационной сферы старшеклассников, ориентированной на здоровый образ жизни.

Чтобы учащийся осознал потребность в каком-то предмете (в знаниях, новых способах деятельности), ему необходимо представить этот предмет как значимый для него, как необходимый ему в данный момент или в перспективе. В результате полученной информации в его сознании отражается знание о ЗОЖ, способное удовлетворить его потребности. Следовательно, перед началом работы по формированию культуры ЗОЖ, нам необходимо раскрыть им смысл предстоящей деятельности, определить теоретическую, практическую и социальную значимость приобретаемых знаний и способов деятельности. Именно в этом и заключается смысл и значение данного этапа технологии.

Для решения поставленных задач применяются ценностно-познавательные ситуации, ситуации самопознания, включающие в себя целый комплекс дополнительных педагогических средств: личный пример, чёткую позицию учителя по обсуждаемой проблеме, положительный эмоциональный настрой на занятия, поощрение активности старшеклассников, поддержку, диалог, про-

ведение учителем индивидуальных консультаций по вопросам сохранения и укрепления здоровья, ведение дневника здоровья спортсмена.

Старшеклассник должен осознавать, что, особым способом организуя собственную жизнь, можно уменьшить вероятность возникновения каких либо болезней. Формирование мотива - это процесс превращения неосознаваемой потребности в осознанный мотив. В этом процессе следует выделить определенные подэтапы, связанные со степенью осознания потребности, хотя эти признаки достаточно условны и неопределенны:

1 подэтап - ориентации - должен обеспечить ликвидацию значительных пробелов в сформированности убеждений и мотивов культуры ЗОЖ у большинства старшеклассников. В ходе этого этапа формируется положительное отношение и интерес к ЗОЖ, осознание его социальной и личностной значимости, зарождаются отдельные социально ценные мотивы;

2 подэтап - становления - предполагает формирование устойчивой мотивации здорового образа жизни, для которой характерны: устойчивый интерес к проблеме, убежденность, что ЗОЖ является важным условием для самосовершенствования и профессионального становления, стремление к самообразованию в области ЗОЖ, самооценке и коррекции отдельных компонентов жизнедеятельности с позиции здоровья;

3 подэтап - генерализации - обеспечивает становление целостной мотивации ЗОЖ, когда четкой становится субординация мотивов. Интересы к проблеме здорового образа жизни сливаются с осознанием его значимости для спортивной карьеры и жизнедеятельности. Устойчивым становится стремление к самообразованию в области ЗОЖ.

Наиболее результативными в процессе ориентации и становления потребностно-мотивационной сферы ЗОЖ являются следующие приёмы:

- насыщение содержания материала историческими справками, а также современными представлениями о валеологических принципах организации жизнедеятельности человека;
- показ альтернативных подходов в понимании сущности ЗОЖ людей;
- ознакомление с достижениями современной медицинской и педагогической науки в области оздоровления людей;
- использование занимательности в изучаемом материале (интересные научные данные, эмпирические наблюдения, парадоксальность фактов и т.д.);
- раскрытие научной и практической значимости здоровья и способов его поддержания;
- обоснование необходимости ЗОЖ для продуктивного обучения, спортивной деятельности и самосовершенствования.

Данная группа приёмов направлена на то, чтобы создать у старшеклассников новые впечатления, вызвать удивление, побудить их к раздумьям, размышлениям о смысле человеческой жизни, о роли здоровья в жизни человека, о собственном здоровье и его значении для самореализации.

Как указывает О.С.Гребенюк, на развитие мотивации особое влияние оказывают методы проблемного обучения. На проблемной лекции раскрываются пути порождения, становления и развития научных знаний, составляющих содержание обучения [7]. В равной мере это относится и к мотивации ЗОЖ.

Так, проблемные лекции по ЗОЖ, позволяют старшеклассникам столкнуться с движением научного знания по проблемам здоровья и ЗОЖ, познакомиться с различными трактовками, подходами к сущности данных категорий представителями разных наук, противоречивостью их суждений в понимании путей приобщения человека к ЗОЖ. Это заставляет учащихся размышлять, сопоставлять научные взгляды и подходы по данной проблеме, задумываться над её решением, побуждает к поиску альтернативы в решении вопросов оздоровления в современных условиях.

В научной литературе отмечается, что к методам проблемного обучения относятся монологический, показательный, диалогический, эвристический, исследовательский, алгоритмический, программированный [7].

Наиболее целесообразным при формировании культуры ЗОЖ является использование исследовательского метода. При проведении практических занятий, данный метод реализуется в форме заданий и задач, выполняемых старшеклассниками не только в течение одного занятия или его этапа, но и комплекса занятий, при этом задания и проблемные ситуации создаются учителем и самостоятельно разрешаются старшеклассниками в процессе работы. Внимание учащихся акцентируется на отражении личного отношения к поставленному вопросу, высказываний собственной аргументации, убеждений, проявлений инициативы. Этот метод в рамках проблемы формирования потребностно-мотивационной сферы ЗОЖ даёт возможность:

- побуждать учащихся к самостоятельному исследованию функционального состояния систем органов своего организма, уровня физического развития, к самоанализу собственного здоровья по отдельным показателям;

- побуждать к изучению теоретической литературы по проблемам здоровья человека и соотносить полученные знания с осознанием уровня своего здоровья;

- углублять осознание необходимости ЗОЖ для саморазвития, успешной спортивной карьеры и здоровой жизнедеятельности.

Выводы. В ходе побудительно-ориентировочного этапа технологии учащиеся слушают проблемные мини-лекции, отражающие современные знания о взаимосвязи здоровья человека и его двигательной активности. Параллельно с мини-лекциями старшеклассникам предлагается выполнять исследовательские задания, которые включают приёмы самопознания, самоанализа, самооценки уровня своего здоровья, физического развития и физической подготовленности. Эти показатели старшеклассники заносят в дневник здоровья спортсмена. Исследовательский метод вызывает у обучаемых желание сравнивать свои показатели с должными величинами и служит хорошим методом убеждения перестроить свою жизнь таким образом, чтобы в ней больше внимания уделялось здоровому образу жизни.

В результате проведенной на побудительно-ориентировочном этапе работы у старшеклассников проявляются мотивы и потребности ЗОЖ, они осознают и понимают важность культуры ЗОЖ в своей жизнедеятельности и у них появляется желание вести здоровый образ жизни.

Литература:

1. Концепция воспитания детей и учащейся молодежи в Республике Беларусь // Проблемы выхавання. – 2000. – № 2. – С. 10-43.

2. Медик, В.А. Состояние здоровья, условия и образ жизни современных спортсменов / В.А. Медик. – М.: Медицина, 2001. – 144 с.

3. Коваленко, Ю.А. Проблемы травматологии в современном спорте / Ю.А. Коваленко // Теория и практика физической культуры. – 2006. -№ 5. – С. 22-29.

4. Медведев, В.А. Оздоровительные технологии физического воспитания в школе / В.А. Медведев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2000. – №4. – С. 20-24.

5. Кошман, М.Г. Проблемы технологизации физического воспитания школьников // Фізична культура і здароўе. – 2004. – №2. – С. 81-82.

6. Селуянов, В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 172 с.

7. Гребёнок, О.С. Теория обучения: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / О.С.Гребёнок, Т.Б.Гребёнок. - М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 384 с.