

УДК 796/799

## ВАРИАНТЫ ЗАДАЧ ЦЕННОСТНО-СМЫСЛОВОГО ХАРАКТЕРА К ОТДЕЛЬНЫМ ТЕМАМ ПРОГРАММЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Сорокин Д.Ю., Сорокина В.М.

*Камышинский технологический институт (филиал) ВолгГТУ, Камышин, e-mail: arts@kti.ru*

Эксперимент по формированию отношения к здоровому образу жизни как профессиональной ценности проводился на базе спортивной секции по профессионально-прикладной физической подготовке. Основная задача работы секции – приобщение студентов к здоровому образу жизни и осознание своей сопричастности к необходимости сохранения и улучшения своего здоровья. Формирование отношения к здоровому образу жизни как профессиональной ценности стало интегрирующей целью работы всех направлений кафедры «Физическое воспитание» Камышинского технологического института и осуществлялось через применение на всех этапах задач ценностно-смыслового характера. Задачи были направлены на освоение студентами личного смысла ценности «здоровый образ жизни» при решении отдельных аспектов ценностной проблемы. Каждая отдельная задача ориентирована на решение, прежде всего, одного из аспектов проблемы, решаемой в целом посредством системы обозначенных задач.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, задачи ценностно-смыслового характера, физическая культура, ценность, здоровье

## NEW VARIANTS OF AXIOLOGICAL CHARACTER TO SPECIFIC TOPICS OF THE PROGRAM ON FORMATION OF ATTITUDE TO A HEALTHY LIFESTYLE

Sorokin D.Y., Sorokin V.M.

*Kamyshin technologicla Institute (branch) of Volgograd state technical University, Kamyshin, e-mail: arts@kti.ru*

Experiment on formation of attitude to a healthy lifestyle as professional values was conducted on the basis of the sports sections in the professionally-applied physical training. The main task of the section was to introduce students to a healthy lifestyle and awareness of their belonging to the need to maintain and improve their health. Formation of attitudes towards a healthy lifestyle as a professional value was for the purpose of integrating all areas of the Department «Physical education» of the Kamyshin technological Institute and was carried out through the application at all stages of the tasks of axiological nature. The tasks were aimed at the development of students personal meaning the value of «healthy lifestyle» in solving certain aspects of the value problem. Each task focused on a solution, first of all, one of the aspects of the problem to be solved in general by means of a system designated tasks.

**Keywords:** healthy lifestyle, the problem of axiological nature, physical culture, value, health

Эксперимент по формированию отношения к здоровому образу жизни как профессиональной ценности проводился на базе спортивной секции по профессионально-прикладной физической подготовке. Основная задача работы секции – приобщение студентов к здоровому образу жизни и осознание своей сопричастности к необходимости сохранения и улучшения своего здоровья. Формирование отношения к здоровому образу жизни как профессиональной ценности стало интегрирующей целью работы всех направлений кафедры «Физическое воспитание» Камышинского технологического института и осуществлялось через применение на всех этапах задач ценностно-смыслового характера. Задачи были направлены на освоение студентами личного смысла ценности «здоровый образ жизни» при решении отдельных аспектов ценностной проблемы. Каждая отдельная задача ориентирована на решение, прежде всего, одного из аспектов проблемы, решаемой

в целом посредством системы обозначенных задач.

Цель занятий – сформировать представление у студентов о роли физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности, знания научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни.

Представляем варианты тем занятий и задач ценностно-смыслового характера по формированию у студентов отношения к здоровому образу жизни.

### Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов

1. Что значит для Вас наличие предмета физическая культура в учебном расписании?

2. Способствует ли предмет физическая культура гармоническому развитию личности? Аргументируйте ответ.

3. Проанализируйте проведение занятий по физической культуре на предмет схожести с уроками по физкультуре

в школе (положительные и отрицательные стороны).

4. Можно ли утверждать, что теоретические основы физической культуры в различных странах носят одинаковый характер (с небольшой спецификой)? О чем это говорит?

5. Какие выводы о физическом развитии человека можно сделать по описанию его внешнего вида (по фотографии или картинке)?

6. Стальные доспехи средневекового рыцаря из исторического музея будут в пору современному девятикласснику. О чем это говорит?

На данном уровне преподаватель обращает внимание на следующие системобразующие аспекты темы:

1. Человек как личность формируется в процессе общественной жизни: в учебе, труде, в общении с людьми. Физическая культура и спорт вносят свой вклад в формирование всесторонне развитой личности. Конечной целью и ключевым фактором специфического педагогического процесса по формированию двигательных навыков, морально-волевых и психологических качеств обучаемых является физическое совершенство, которое предполагает высокий уровень физического состояния, физического развития, состояния здоровья и физической подготовленности.

2. Внешний вид, хорошо развитая мускулатура, прямая осанка, координация в движениях говорят, что обладатель этих качеств имеет хорошее физическое развитие. И, наоборот, дряблая мускулатура, согнутая спина, малая подвижность указывают на слабое физическое развитие. Благодаря развитию физических качеств, укреплению здоровья, улучшению деятельности всех систем организма произошло удлинение костей и увеличение объема мышечной массы тела, в результате одежда былинных богатырей стала мала современному человеку.

### Ценности физической культуры

1. Какова ценность физической культуры для Вас лично?

2. Что в физической культуре и спорте Вам нравится?

3. Какую пользу Вы для себя видите в физической культуре и спорте?

4. В чем заключается для Вас ценностное отношение физической культуры и спорта?

5. Можно ли встретить в сфере физической культуры проявление самоутверждения, чувства собственного достоинства,

эстетических нравственных качеств? Аргументируйте свой ответ. Чему нас учит физическая культура?

6. Как Вы считаете, чем объясняется отношение юношей к своему телосложению и физической подготовке, а девушек к своей фигуре и здоровью? Сохранилось ли значение физической культуры для студентов на современном этапе жизни для нашего вуза? Для Вас лично?

7. Влияет ли уровень функционального состояния студента на распределение по учебным отделениям (основное, специальное)?

8. Какие выводы должен сделать студент, чтобы не быть зачисленным в специальную медицинскую группу?

На данном уровне преподаватель обращает внимание на следующие системобразующие аспекты темы:

1. Говоря о ценностном потенциале физической культуры и спорта современного социума, необходимо иметь в виду 2 уровня ценностей: общественный и личный – и представлять механизм преобразования общественных ценностей в достояние каждой личности. К общественным ценностям физической культуры относятся: интеллектуальные, ценности двигательного характера, ценности педагогической технологии, мобилизационные и интенционные ценности.

2. В основу современной системы освоения ценностей физической культуры и спорта необходимо заложить теоретические концепции, определяющие инновационные подходы и новые педагогические технологии, которые сформировались в теории физической культуры в последние десятилетия.

### Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека

1. Какой из факторов (природный, социальный и биологический) среды на Ваш взгляд наиболее отрицательно влияет на организм человека и почему?

2. Связаны ли экологические проблемы с процессом организации и проведения занятий физической культурой и спортом? В чем они заключаются? Приведите примеры.

3. Как Вы думаете, влияет ли изменение экологической обстановки на физическое и психическое здоровье человека? Если да, то как?

4. Определите степень влияния экологии на дальнейшее развитие человечества (в области сохранения и укрепления здоровья).

5. Согласились бы Вы повторить оздоровительные процедуры Парфирия Иванова? Как Вы считаете, что двигало его к занятиям закаливанием?

6. Чем объяснить стремление ученых разгадать эффект оздоровления холодом, пропагандируемый П. Ивановым?

На данном уровне преподаватель обращает внимание на следующие системобразующие аспекты темы:

1. Вся жизнедеятельность человека осуществляется в условиях воздействия различных факторов окружающей среды. Природные факторы: барометрическое давление, газовый состав и степень влажности воздуха, температура окружающей среды, солнечная радиация. Биологические факторы: растительный и животный мир. Факторы социальной среды: бытовая, хозяйственная, производственная и творческая деятельность.

2. Время от времени природа является людей способных избавить других от болезней, сделать жизнь полноценной. Одним из них был Порфирий Корнеевич Иванов – создатель учения о здоровье «Детка». В последние годы XX века у него появились тысячи последователей и учеников. Оздоровительная система П.К. Иванова обрела популярность в стране и была признана здравоохранением. Распространяясь все шире, она завоевывает новых поклонников здорового образа жизни.

#### **Основы здорового образа жизни студента**

1. Представьте, что Вы получили тяжелую травму. Что бы Вы предприняли в реабилитационном периоде?

2. Зависит ли ценность здоровья от роста благосостояния населения? Приведите примеры.

3. Как Вы считаете, влияет ли уровень сознания и общая культура человека на реализацию здорового образа жизни?

4. Каким образом влияет преемственность поколений на формирование ценности ЗОЖ? Покажите на примерах.

5. Как условия окружающей среды, уровень жизни, техническое и культурное развитие повлияли на здоровье и образ жизни студента?

6. Какие выводы можно сделать из взаимосвязи общей культуры студента с его образом жизни?

На данном уровне преподаватель обращает внимание на следующие системобразующие аспекты темы:

1. Здоровье – наивысшая ценность. «Здоровье, как и удобство, их замечаешь,

когда они отсутствуют». Другое определение здоровья – способность сохранить равновесие организма в постоянно меняющейся внешней и внутренней среде.

2. При здоровом образе жизни сохраняются или расширяются резервы организма. Образ жизни – это система взаимоотношений человека с самим собой и с факторами внешней среды. Для здоровья человека важен характер взаимоотношений и психологический фон. Семья, учебная группа и трудовой коллектив постоянно взаимодействуют с личностью.

#### **Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания**

1. Общая физическая подготовка – это процесс, направленный на всестороннее гармоничное развитие человека. Хотели бы Вы иметь такое развитие? Что нужно предпринять для этого?

2. Что мы имеем в виду, говоря о задачах общей физической подготовки? Что они решают?

3. Сравните зоны интенсивности нагрузки на организм занимающихся по частоте сердечных сокращений (по четырем тренировочным зонам 0, 1, 2, 3).

4. Определите собственный порог анаэробного обмена (ПАНО), сравните с ПАНО своих однокурсников, с ПАНО хорошо тренированных студентов.

5. Как Вы считаете, на сколько значимы для спортсмена занятия общей физической подготовкой? Обоснуйте ответ. Поясните, какие последствия могут быть при игнорировании занятий общей физической подготовкой.

6. Как занятия общей физической подготовкой влияют на дальнейшую профессиональную деятельность людей? Проиллюстрируйте примерами.

На данном уровне преподаватель обращает внимание на следующие системобразующие аспекты темы:

1. Реакция организма на физическую нагрузку являются важнейшим критерием здоровья, определяющим его уровень и полноту. От функциональной подвижности кровообращения зависит не только быстрота переключений различных систем организма на рабочий уровень, но и степень синхронности их деятельности и скорости восстановления.

2. При самоконтроле и врачебном контроле за функциональным состоянием студента, применяя функциональную пробу, надо одновременно регистрировать два показателя: ЧСС и АД, включая период восстановления. Для ведения самоконтроля

целесообразно использовать функциональную пробу с бегом на месте или с подъемом на гимнастическую скамейку в течение 3 мин.

Ценностно-смысловые задачи имеют последовательную направленность через поиск, осознание и принятие ценности «здоровый образ жизни». Данная логика и взаимосвязь разрешения задач ценностного характера получают полное отражение в ценностной проблеме, специально создаваемой преподавателем для студентов определенного уровня подготовки, что способствует их гибкому включению в систему ценностей.

#### Список литературы

1. Кирьякова А.В. Теория ориентации личности в мире ценностей: монография. А.В. Кирьякова – Оренбург, 1996. – 187 с.
2. Петрунева Р.М. Психология профессиональной деятельности: курс лекций / Р.М. Петрунева / ВолгГТУ. – Волгоград, 2007. – 144 с.
3. Разбегаева Л.П. Ценностно-коммуникативный подход как основа гуманитаризации современного образования: монография / Науч. ред. Л.П. Разбегаева, – М.: АПРК и ППРО, 2010. – 216 с.
4. Решетников Н.В. Физическая культура: учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин. – 3-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 152 с.
5. Сорокин Д.Ю. Педагогическая технология развития физической культуры студентов. – Саратов: Изд-во «Научная книга», 2003. – 104 с.