

УДК 37.03

DOI: 10.26140/anip-2020-0902-0025

РОЛЬ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ В ФОРМИРОВАНИИ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ

© 2020

SPIN-код: 8404-1648

AuthorID: 670930

Киселева Жанна Ивановна, старший преподаватель кафедры
физического воспитания

SPIN-код: 2123-2605

AuthorID: 671126

Валетов Максим Рамильевич, преподаватель кафедры
физического воспитания

*Оренбургский государственный университет
(460018, Россия, Оренбург, пр-т Победы, 13, e-mail: vmtt@mail.ru)*

Шляпникова Виктория Викторовна, кандидат педагогических наук, учитель
*Специальная (коррекционная) школа-интернат № 2
(460050, Россия, Оренбург, ул. Новая, дом 12/3, e-mail: shlyapnikovav@mail.ru)*

Аннотация. Здоровье – социально значимый элемент, наиболее остро определяющий специфику современного состояния общества. Для развития общества нужны граждане здоровые, высокоинтеллектуальные и живущие в здоровой среде. В этой связи, необходимо формировать культуру здоровья личности, понимаемое как личностное качество представленное совокупностью теоретических знаний и практических умений, осознанно направленных на ведение здорового образа жизни, сохранение, укрепление своего здоровья и ответственности за него. Культура здоровья личности – это целостная система, инструкция жизни, то есть образ человека, с одной стороны, а с другой – это пласт культурных ценностей, влияющих на формирование этого самого здоровья. Исходя из структуры личности, выделяют мотивационный, когнитивный и деятельностный компоненты культуры здоровья личности. Зачастую когнитивный компонент в формировании культуры здоровья личности обучающихся выпадает (но, без определенного набора знаний не возможно мотивировать и побуждать к деятельности). Область физической культуры обладает непосредственным потенциалом в становлении не только практических умений и навыков, физическо-го совершенствования, но и теоретических знаний необходимых для формирования культуры здоровья личности.

Ключевые слова: культура здоровья личности, теоретические занятия, компоненты культуры здоровья личности, когнитивный компонент, обучающиеся, опрос.

HEALTH RESOURCES OF EDUCATION OF THE ORENBURG REGION

© 2020

Kiseleva Zhanna Ivanovna, senior lecturer of the Department
of physical education

Valetov Maxim Ramilevich, teacher of the Department
of physical education

*Orenburg State University
(460018, Russia, Orenburg, pr-t Pobedy, 13, e-mail: vmtt@mail.ru)*

Shlyapnikova Victoria Viktorovna, candidate of pedagogical Sciences, teacher
Special (correctional) boarding school № 2

(460050, Russia, Orenburg, street New, house 12/3, e-mail: shlyapnikovav@mail.ru)

Abstract. Health is a socially significant element that most acutely determines the specifics of the modern state of society. For the development of society, we need healthy, highly intelligent citizens living in a healthy environment. In this regard, it is necessary to form a culture of personal health, understood as a personal quality represented by a set of theoretical knowledge and practical skills, consciously aimed at maintaining a healthy lifestyle, preserving, strengthening their health and responsibility for it. Culture of health of the person is an integral system, the instruction of life, that is the image of the person, on the one hand, and with another is a layer of the cultural values influencing formation of this health. Based on the structure of the personality, there are motivational, cognitive and activity components of the culture of personal health. Often the cognitive component in the formation of a culture of health of the individual students falls (but, without a certain set of knowledge is not possible to motivate and encourage activity). The field of physical culture has a direct potential in the formation of not only practical skills, physical improvement, but also theoretical knowledge necessary for the formation of a culture of personal health.

Keywords: culture of personal health, theoretical classes, components of the culture of personal health, cognitive component, students, survey.

Постановка проблемы в общем виде и ее связь с важными научными и практическими задачами. Формирование культуры здоровья человека – важная задача, которая должна быть не только педагогической, но и общечеловеческой и, конечно, личностной. Обернувшись в прошлое, можно сказать, что формирование культуры здоровья активно шло и в СССР: людей строили на зарядку, пропагандировали здоровый образ жизни (в основном он заключался в отказе от вредных привычек и призыве делать зарядку), устраивали соревнования внутри и между предприятиями, заводами, фабриками и прочие. Но, сознание и самосознание изменялось далеко не у всего населения. Объясняется это тем, что людям внушали, что они должны быть здоровыми для того, что бы хорошо работать, что бы приносить пользу

государству. А сами люди не связывали свои заболевания с вредными привычками, неправильным питанием, не соблюдением режима дня и другими факторами отрицательно влияющими на здоровье, они считали что если заболеют, то их государственные больницы вылечат.

На наш взгляд, помимо практических занятий и мероприятий, лозунгов и пропагандирующих высказываний, необходимы теоретические занятия по формированию культуры здоровья личности. В настоящее время в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» [1], в статье 41 «Охрана здоровья обучающихся» в 1 пункте можно выделить, те позиции над чем целенаправленно следует работать на теоретических занятиях в образовательных организациях с обучающимися и это: пропаганда и обучение навы-

кам здорового образа жизни, требованиям охраны труда; профилактика курения, употребления алкогольных, слабоалкогольных напитков, пива, наркотических средств и психотропных веществ, их прекурсоров и аналогов и других одурманивающих веществ.

Здоровье всегда выступает социально значимым элементом, наиболее остро определяющим специфику современного состояния общества, поэтому для перспективного общества нужны здоровые, высокоинтеллектуальные граждане, живущие в здоровой среде жизни по социальным, экономическим и другим ее показателям и это все больше становится общественной реальностью и политической необходимостью [2, 3, 4].

Анализ последних исследований и публикаций, в которых рассматривались аспекты этой проблемы и на которых обосновывается автор; выделение неразрешенных ранее частей общей проблемы. Над понятием культура здоровья и формирование культуры здоровья личности работали и работают многие авторы [5, 6].

Культуру здоровья личности можно представить двумя уровнями:

- первый, это когда здоровье не зависит от человека (генетические факторы, психические свойства (качества) человека, отклонения в состоянии здоровья, хотя и они поддаются коррекции);

- второй, это когда здоровье приобретенно сознательно на протяжении всей жизни (портрет здоровья человека, здоровый образ жизни, пласт общекультурных ценностей). Таким образом, с выражением «Наше здоровье – в наших руках» стоит согласиться.

Культуру здоровья личности (личностную категорию) следует рассматривать в процессе социализации.

Основные позиции, которые определяют культуру здоровья личности:

- физическая культура (физические упражнения) как один из главных способов сохранения и укрепления (путем развития) здоровья человека;

- здравоохранение как способ предупреждения и лечения болезней;

- информационная культура (образование, СМИ) как способ образования, интеллектуального развития, познания окружающей действительности и прочие;

- социум как основа здоровья (психического, социального, физического) человека;

- семья как способ природно-социальный здоровой жизни человека;

- государство (гражданское общество) как способ, направленный на воспроизводство здоровой личности [7].

Мы определяем культуру здоровья, как личностное качество представленное совокупностью теоретических знаний и практических умений, осознанно направленных на ведение здорового образа жизни, сохранение, укрепление своего здоровья и ответственности за него.

Культуру здоровья личности, исходя из структуры личности, можно представить следующими компонентами:

- мотивационный компонент, определяется нормами и ценностями, создающим представление о значении культуры здоровья в жизни человека и общества, мотивацией и активным поведением на ведение здорового образа жизни и совершенствованием для этого личностных свойств (качеств);

- когнитивный компонент – познавательная деятельность личности, представляющая собой систему знаний по физическому и психическому саморазвитию, личностному пониманию и осознанию культуры здоровья, пополнению знаний в этой области, способности использования знаний в повседневной жизни, способности трансляции знаний в социум [8];

- деятельностный компонент способствует достижению определенного уровня здоровья за счет практические действия по здоровому образу жизни. Таким образом, это деятельность переноса знаний (когнитивного

компонента) в повседневную жизнь.

Зачастую когнитивный компонент в формировании культуры здоровья обучающихся выпадает. Но, этого следует избегать, так как В.К. Бальсевич [9, 10] выделяет две основные группы ценностей в физическом воспитании: общественную и личную.

К общественной группе ценностей он относит:

- а) знания о ценностях физической культуры для психофизического совершенствования;

- б) научно-технологический потенциал физической культуры, составляющий ее интеллектуальную основу (знания);

- в) многолетний накопленный опыт психофизического развития человека;

- д) престижность физической культуры в обществе.

К личностной группе ценностей относятся:

- а) глубина, полнота знаний о сущности и правилах физической подготовки, методы организации физической активности (физкультурная образованность);

- б) уровень личных физических качеств, умений и навыков, физическая работоспособность;

- в) структура и направленность мотивации физической активности человека в основе которой лежит физкультурная образованность (потребность здорового образа жизни) [11].

Таким образом, область физической культуры обладает непосредственным потенциалом в становлении не только практических умений и навыков, физического совершенствования, но и теоретических знаний необходимых для формирования культуры здоровья личности.

Формирование целей статьи (постановка задания).

Целью статьи является проведение с обучающимися разных образовательных организаций теоретических занятий с целью формирования культуры здоровья личности (через когнитивный компонент).

Изложение основного материала исследования с полным обоснованием полученных научных результатов. С обучающимися общеобразовательной школы (старшие классы) и студентами вуза (работа проводилась отдельно) был проведен опрос.

Опрос предлагал ответы на следующие вопросы и обработку полученных данных.

Здравствуй! Примите, пожалуйста, участие в опросе (анонимно).

1. Сколько Вам лет? _____

2. Какую еду и напитки Вы можете употребить: кока-колу, лимонады, энергетические напитки, чебуреки, беляши, картошку фри, гамбургеры и т.д., укажите _____

3. Если Вы употребляете еду и напитки пункта 2, то как? Часто или иногда (нужное подчеркнуть).

4. Есть ли у Вас нарушения в здоровье? Да, нет (нужное подчеркнуть).

5. Что Вы делаете, если у Вас что то заболит _____

6. Что Вы знаете о первой помощи? Привести пример и расписать _____

7. Что Вы знаете об экологической обстановке нашего города, области? _____

8. Что Вы делаете, что бы поддержать свое здоровье? _____

Спасибо!

В результате обработки данных выявлено, что:

1. В опросе приняло участие 116 человек – 100 %.

2. Все 116 человек – 100 % едят вредную еду.

3. Из них 36 человек – 31 %, едят вредную еду часто, 80 человек – 69 %, редко.

4. 44 опрошенных – 38 % указали, что у них есть нарушение в состоянии здоровья.

5. 60 человек – 52 %, заявили, что лечатся сами, 16 человек – 14 %, написали, что стараются вообще не лечиться, 40 человек – 34 %, указали, что сообщают родителям, идут к врачу, т.е. активно лечатся.

6. 52 опрошенных – 45 %, знают о первой помощи и

привели развернутые примеры.

7. 12 обучающихся – 10 %, заявили, что с экологией Оренбургской области все хорошо, 20 обучающихся – 17 %, указали, что средняя обстановка в нашей области по экологической обстановке и 84 обучающихся – 73 %, заявляют о плохой экологической обстановке в нашей области и городе.

8. 104 опрошенных – 90 %, занимаются разными видами двигательной активности, 17 участников опроса – 14 %, указали, что стараются больше есть фруктов и йогуртов, единичные ответы: проветривают помещение, не нервничают, общаются с хорошими людьми и некоторые другие.

В связи с результатами опроса были разработаны теоретические занятия, которые отражали нижеуказанные темы.

1. Факторы, отрицательно влияющие на здоровье людей:

- низкий уровень культуры личности, культуры общества;
- недостаток знаний в области сохранения и укрепления здоровья, основ здорового образа жизни;
- отсутствие работы по формированию системы общечеловеческих ценностей;
- психологические конфликты;
- гиподинамия [12, 13];
- насилие и жестокость;
- нездоровая семья (семья ведущая асоциальный образ жизни), нездоровые друзья;
- недостаточный медицинский контроль;
- загрязненная окружающая среда;
- низкий уровень экологической культуры самих граждан.

2. Значение, качество и количество потребляемой пищи (здоровая и нездоровая еда).

3. Основы знаний о наиболее распространенных заболеваниях, как поддерживать организм и не допустить прогресса заболеваний, профилактические мероприятия (например, при миопии, нарушении осанки, гастрите и других).

4. Необходимость обращения к специалистам при заболеваниях.

5. Основы первой помощи.

6. Экологическая обстановка г. Оренбурга и Оренбургской области. Природные и социокультурные ресурсы Оренбургской области для сохранения и укрепления здоровья людей [14].

7. Факторы поддерживающие и укрепляющие здоровье человека (особо уделить внимание двигательной активности [15-19], повышению и поддержанию работоспособности [20, 21]).

8. Осознание и принятие здорового образа жизни (совместная работа учителя физической культуры и психолога). Добиваться, что бы знания перешли в действия и имели ценность для человека [22], а действия в привычное ежедневное поведение.

Выводы исследования и перспективы дальнейших изысканий данного направления. Таким образом, представлена значимость формирования культуры здоровья личности. Данные опроса позволяют сделать вывод о том, что обучающиеся имеют представления о здоровом образе жизни, но не все соблюдают. Формальное соблюдение здорового образа жизни не тождественно культуре здоровья личности, поэтому следует организовывать теоретические занятия, что бы донести до обучающихся необходимую информацию, добиться осознанности и принятия ее. Представленные темы, на наш взгляд, будут этому способствовать.

Дальнейшее изучение данной темы требует исследования результативности деятельности и проведение опроса в средней и начальной школе.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с изменениями 2019 года.

2. Виленский М.Я. Методологический анализ общего и особенно-го в понятиях «здоровый образ жизни» и «здоровый стиль жизни» / М.Я. Виленский, С.О. Авчинникова // Теория и практика физической культуры. – 2004. – №11. – С. 2–7.

3. Скляров С.В. Формирование культуры здоровья студентов вуза в процессе общего физкультурного образования: автореф. дис. ... канд. пед. наук / С.В. Скляров. – Белгород, 2010. – 23 с.

4. Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 2-е изд., стер. – М. : КНОРУС, 2016. – 214 с.

5. Сопко Г. И. Культура здоровья - важнейший компонент народного образования / Г.И. Сопко, М.В. Пазыркина // Здоровьесберегающее образование. - № 1(29). 2013. - С. 88-94.

6. Бишаева А.А. Физическое воспитание в образовательных учреждениях среднего профессионального образования: вопросы содержания и методики / Науч. метод. сб. - М: ИПРСПО, 2004. - С. 64-66.

7. Харисов Ф.Ф. Образование и здоровье. – М. : ООО Издательство «Весь мир», 2003. – 208 с.

8. Коровин С.С. Теория и методика формирования физической культуры личности : учебно-методическое пособие / С.С. Коровин. – Оренбург : Изд-во ОГПУ, 2005. – 72 с.

9. Бальсевич В.К. Феномен физической активности человека как социально-биологическая проблема / В.К. Бальсевич // Вопросы философии. 1981. - № 8. - С. 78-89.

10. Бальсевич В.К. Физическая культура : молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. 1995. № 4. - С. 5-11.

11. Бальсевич В.К. Интеллектуальный вектор физической культуры человека / Теория и практика физической культуры. 2001. - № 7. - С. 37-41.

12. Кучма В.Р. Оценка физического развития детей и подростков в гигиенической диагностике системы «Здоровье населения – среда обитания». – М.: Издательство ГУ НЦЗД РАМН, 2003. – 316 с.

13. Кучма В.Р., Сухарева Л.М., Павлович К.Э. Подросток: Физиолого-гигиенические и психологические основы обучения и воспитания. – М.: МИОО, 2004. – 280 с.

14. Киселева Ж. И. Здоровьесберегающие ресурсы образования Оренбургской области / Ж.И. Киселева, М.Р. Валетов, В.В. Шляпникова // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2019. Т. 8. № 3(28). Изд-во «Полиарт», г. Тольятти, 2019. С. 115-118.

15. Киселева Ж. И. Особенности активного отдыха, как фактора, повышающего работоспособность / Ж. И. Киселева, В. В. Шляпникова // Актуальные проблемы торгово-экономической деятельности и образования в современных условиях : XI Международная научно-практическая конференция. – Оренбург : Оренбургский филиал РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2016. – 530-535 С.

16. Киселева Ж.И. Самостоятельные занятия физическими упражнениями на открытом воздухе / Ж.И. Киселева, В.В. Шляпникова // Ценностный потенциал образования в формировании личности: методология и прикладные основания: сборник статей к Международной научно-практической конференции (19-20 октября 2018г.). – Оренбург, 2018. – 340 с. С. 337-339.

17. Шляпникова В.В. Физическое воспитание обучающихся посредством организации занятий скандинавской ходьбой / В. В. Шляпникова, Л. Ю. Шавшаева // Наука, образование, общество. - 2015. № 2 (4). - С. 107-113.

18. Томаев Э.Х., Хозиев Ф.Б., Хубецов А.М. Современные реалии физического развития подрастающего поколения // Научен вектор на Балканите. 2019. Т. 3. № 3 (5). С. 44-46.

19. Музиль Ю.В., Спасенкова С.В. Проблемы организации отдыха и оздоровления детей в детских лагерях и пути их преодоления // Балтийский гуманитарный журнал. 2019. Т. 8. № 4 (29). С. 120-124.

20. Киселева Ж.И. Определение критериев оценки уровня воспитанности ценностного отношения к занятиям оздоровительной направленности у студентов // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2015. – № 2. – С. 64-64.

21. Киселева Ж.И. Профилактика профессионального выгорания / Ж. И. Киселева, В.В. Шляпникова // Актуальные проблемы экономической деятельности и образования в современных условиях [Электронный ресурс]: сборник научных трудов Двенадцатой Международной научно-практической конференции, посвященной 110-летию РЭУ им. Г.В. Плеханова (Оренбург, 17 февраля, 2017 г.); Оренбургский филиал РЭУ им. Г.В. Плеханова. – Красноярск: Научно-инновационный центр, 2017. - С.221-226.

22. Киселева, Ж.И. Ориентирование молодежи на повышение работоспособности (статья) // Ж. И. Киселева, В.В. Шляпникова // Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры [Электронный ресурс]: материалы Всероссийской научно-методической конференции; Оренбург. гос. ун-т. - Электрон. дан. - Оренбург: ОГУ, 2016. – С. 3297-3300.

Статья поступила в редакцию 09.12.2019

Статья принята к публикации 27.05.2020