

УДК 613.9-057.876:376:796.011.3

**ОСОБЕННОСТИ ТЕОРЕТИКО-АКСИОЛОГИЧЕСКОГО ЭТАПА  
ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ  
УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КУРСОВ УЧИЛИЩ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА**

**Клинов В. В.**

**Учреждение образования**

**«Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины»  
г. Гомель, Республика Беларусь**

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 [1, 2].

В училищах олимпийского резерва (УОР) проблема качества здоровья еще более обострена, так как в них параллельно и одинаково эффективно должны решаться две важные для общества и государства задачи: подготовка из юных спортсменов высококвалифицированных членов сборных команд Беларуси и подготовка из этой будущей спортивной элиты педагогов по физической культуре и спорту. Поэтому среди комплекса задач спортивного воспитания учащихся старших курсов УОР важное место занимает формирование у них культуры здорового образа жизни (ЗОЖ).

В содержательном отношении процесс формирования культуры ЗОЖ представляется нам состоящим из пяти функциональных этапов, которые отражают план преобразующей деятельности: диагностический, побудительно-ориентировочный, теоретико-аксиологический, деятельностно-практический, рефлексивно-итоговый.

Важным направлением, определяющим становление личности школьников владеющих высоким уровнем культуры ЗОЖ, является формирование системы знаний о здоровом образе жизни (ЗОЖ). Данный процесс должен быть основан на ценностных ориентациях к здоровому образу жизни и необходимых для этого психолого-педагогических условиях. Поэтому одним из основных является теоретико-аксиологический этап технологии формирования культуры ЗОЖ учащихся старших курсов УОР.

Цель данного этапа: формирование у учащихся старших курсов системы знаний о сущности здоровья и культуре ЗОЖ, условиях его поддержания, методах и средствах укрепления здоровья и выработка на этой основе ценностей культуры ЗОЖ, применение ее норм и критериев деятельности.

Овладение знаниями не сводится к одноразовому познавательному акту, а требует многократного познавательного отношения, серьезной умственной и практической деятельности по более глубокому их усвоению. На данном этапе необходимо реализовать субъектсубъектные отношения. Широко используются методы активного обучения (МАО) и интерактивные методы. С этой целью нами разработаны различные проблемные ситуации, мини-игры, творческие задания, касающиеся основных компонентов культуры ЗОЖ.

Для обогащения учащихся знаниями на данном этапе реализуется практико-ориентированная программа факультатива «Основы культуры ЗОЖ». Программа факультативного курса содержит теоретические сведения об основах здорового образа жизни; правильном питании; профилактике вредных привычек; культуре межличностных взаимоотношений; двигательной активности учащихся; профилактике СПИДа; средствах оздоровительной физической культуры; профилактике заболеваний; экологическом воспитании; психологических основах здоровья. Содержание программы обеспечивает учащихся знаниями культурно-оздоровительного содержания, необходимых в жизнедеятельности. Лекционные занятия направлены на осознание учащимися значимости культуры здоровья как личностной ценности. Они содержат материалы, позволяющие понять сущность культурно-оздоровительного образования и выделить его основные

проблемы; выделить биологические, социальные и психологические аспекты здоровья; рассмотреть взаимосвязь образа жизни и здоровья человека.

На практических занятиях кроме воспроизведения изучаемого материала (в докладах, выступлениях) учащихся старших курсов должны учиться активно отстаивать свою точку зрения, аргументировано возражать, опровергать ошибочную позицию сверстников. Необходимым условием развертывания продуктивной дискуссии является личная теоретическая подготовка, которая приобретает учащимися на лекциях и в процессе самостоятельной работы, а также умелая организация занятия с использованием методов активного обучения и интерактивных методов.

Использование метода «мозгового штурма» развивает способность к самоорганизации (самоконтролю, саморегулированию и т. п.), умение работать в коллективе и др. «Мозговая атака» призвана высвободить творческую энергию учащихся, сдерживаемую в обычных условиях «шлюзами» консервативного обучения. Основным принципом данного метода — не мешать выдвижению любой гипотезы, даже самой абсурдной. Этот принцип обязателен на этапе генерирования идей. Остальные учащиеся имеют право подвергать сомнению гипотезы, проверяя их на жизнеспособность и рациональность. В результате обсуждения вырабатываются самые оптимальные решения поставленной задачи.

Для актуализации самостоятельно-поисковой и мыслительной деятельности учащихся используются ситуации усвоения здоровьесберегающих знаний и умений. Данные ситуации должны включать в себя комплекс дополнительных педагогических средств: личный пример учителя, его взгляды, убеждения, личностные смыслы, опыт здоровьесбережения, четкую позицию по обсуждаемым проблемам; создание на занятии положительного психологического климата, поощрение, поддержку, диалог.

Логика процесса приобщения учащихся к ценностям культуры ЗОЖ осуществляется через возникновение у них ценностных ориентации. Только включенность в деятельность обеспечивает возможность новообразования и совершенствования личностных качеств [3]. Согласно данной теории, внутренняя психическая деятельность человека проистекает из внешней, практической посредством механизма интериоризации. Таким образом, успешность формирования ценностей культуры ЗОЖ учащихся зависит от активности вовлечения их в практическую деятельность, преобразующуюся затем во внутреннюю (восприятие ценностей, норм, идеалов культуры ЗОЖ; развитие на этой основе творческого мышления, воображения и др.). Так, с позиции деятельностного освоения культуры ЗОЖ присвоение ценностей здоровья представляет собой взаимосвязь противоположно направленных относительно личности процессов: интериоризации — трансформации ценностей культуры ЗОЖ в личностные смыслы и экстериоризации — воплощения ценностного ряда культуры ЗОЖ (обогащенного личностным смыслом и отношением) во внешней деятельности субъекта. В свою очередь, активность и направленность усилий человека зависят от степени ее актуальности. Следовательно, необходима определенная совмещенность целей педагогической деятельности с желаниями и устремлениями самих учащихся.

Используя идею Л. И. Рувинского о поэтапной интериоризации деятельности учащихся, направленной на формирование социально адекватного образа морального поведения, мы рассматриваем процесс усвоения ценностей культуры ЗОЖ и перехода их в личностный план как многоэтапный. На каждом этапе у учащихся вырабатываются конкретные представления о существенных ценностях здоровьесберегающей деятельности, практической значимости их для себя и спортивных результатов.

На первом этапе первичного восприятия ценностной идеи она выступает для учащихся в качестве нейтральной (знание-образец). Усвоение идеи культуры ЗОЖ (понятия ценности) происходит на уровне интеллекта.

Второй этап усвоения идеи-ценности связан с обеспечением понимания учащимися ее социальной значимости (знание-ориентир). Знание-ориентир становится основой для сознательного регулирования учащимися своих действий и поведения в области здоровьесбережения. Однако этим не всегда обеспечивается устойчивое следование усвоенной норме в реальных действиях.

Третий этап усвоения идеи-ценности основан на осознании учащимися значения культуры ЗОЖ для собственной жизни (знание-идеал). На данном уровне ценность здоровья не только лично значима для воспитуемого, но и в связи с этим становится образцом самовоспитания.

В построении программы формирования ценностных ориентации учащихся необходимо исходить из положения о том, что главным условием является осознание и осмысление категорий здоровья ценности вообще и ценности здоровья, в частности, поэтому при формировании ценностных ориентаций следует придерживаться следующей схемы:

— выявить общественно значимые ценности;

— создать условия, в которых здоровьесберегающие ценности осознаются учащимися как лично значимые. Эти условия предполагают создание ситуаций, где деятельность, в которую включен учащийся, способствует самовыражению и самоутверждению личности и сопровождается эмоциональными переживаниями;

— организовать активную деятельность учащихся таким образом, чтобы они субъективно воспринимали свою деятельность через реализацию ее оздоровительной направленности.

При активизации ценностных ориентации учащихся в области сохранения и укрепления здоровья целесообразно использовать следующие методы и приемы работы:

- эмоционально-личностное стимулирование;
- побуждение к рефлексии в учебной деятельности;
- исследовательские задания — поиск ответов на смысложизненные вопросы: сочинения-размышления по проблемам здоровья населения;
- критический анализ трактовок природы человека, смысла жизни;
- создание лично ориентирующих ситуаций эмоционально-нравственного содержания, способствующих осмыслению учащимися своего и чужого отношения к ценностям здоровья;
- побуждение учащихся к выражению личного отношения к проблемам здоровья и образа жизни;
- сочинение-самоанализ «Письмо себе — Мое здоровье»;
- создание ситуаций, взаимного обмена мнениями, побуждающих учащихся отстаивать свою позицию, высказывать свою точку зрения по поводу сохранения и укрепления здоровья, требующую теоретического объяснения.

Перечисленные методы и приемы, успешно используемые при формировании ценностей культуры ЗОЖ, позволяют сделать каждого активным участником происходящего на уроке, создавая тем самым предпосылки для эффективного решения проблемы становления учащихся, владеющих ценностями культуры ЗОЖ.

В результате проведенной на теоретико-аксиологический этап работы у учащихся появляются знания о ЗОЖ, они осознают и понимают важность и ценности культуры ЗОЖ в своей жизнедеятельности и у них появляется желание вести здоровый образ жизни.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. *Медик, В. А.* Состояние здоровья, условия и образ жизни современных спортсменов / В. А. Медик. — М.: Медицина, 2001. — 144 с.
2. *Коваленко, Ю. А.* Проблемы травматологии в современном спорте / Ю.А. Коваленко // Теория и практика физической культуры. — 2006. — № 5. — С. 22–29.
3. *Каган, М. С.* Человеческая деятельность (Опыт системного анализа) / М. С. Каган. — М.: Политиздат, 1974. — 328 с.