

Системный поход к формированию у студентов основ здорового образа жизни

Зиновьев С.В.,

преподаватель физической культуры

ТОГБПОУ «Жердевский колледж сахарной промышленности»

Во всех цивилизованных странах главным богатством человека считается его здоровье. С рождения ребенок усваивает эту великую истину! Еще недавно, когда мы мыслили категориями усреднения и всеохвата, а личность в этом усреднении исчезла, мы и не думали о здоровье как о неотъемлемом праве личности и ее основном богатстве. Здоровый человек является творцом любого общества, обладает энергопреобразующим потенциалом, представляет собой источник радости, интеллектуальной и физической работоспособности.

В процессе своего развития человек постоянно взаимодействует со средой, которая может способствовать как развитию и совершенствованию имеющихся задатков, так и их угнетению, преобразованию, имеющему негативные последствия. Проблема формирования и укрепления здоровья становится все более актуальной.

В связи с этим все настойчивее ведется поиск, и предпринимаются попытки создания такой системы образования, которая наряду с обеспечением необходимых условий для полноценного естественного развития ребенка способствовала бы формированию у него осознанной потребности в здоровье, пониманию основ здорового образа жизни, обеспечивала бы практическое освоение навыков сохранения и укрепления физического и психического здоровья.

Министерством образования было рекомендовано "...содействовать созданию в образовательных учреждениях системы непрерывного валеологического образования".

Валеология (лат. vale – общепринятая в Древнем Риме форма приветствия «будь здоров») – наука о здоровье, здоровом образе жизни.

Цель валеологии: формирование здоровья и расширения резервных возможностей организма (увеличение количества и качества здоровья).

Валеологическое образование – целенаправленный процесс воспитания и обучения детей способам укрепления и сохранения своего здоровья; это процесс и результат овладения обучающимися системой научных знаний и познавательных умений и навыков, формирования на их основе валеологического сознания (я могу и хочу быть здоровым), а также культуры здоровья личности и общества.

Принцип валеологического образования «Не навреди!» определяет, что в обучении детей можно использовать только те способы, методы, технологии и средства, которые:

- просты, то есть, легки в освоении и не требуют значительных материальных затрат, для усвоения этих технологий достаточно иметь желание быть здоровым;
- доступны, то есть, могут быть освоены самостоятельно и осознанно людьми разного возраста;
- безопасны, то есть все оздоровительные педагогические технологии не могут причинить вреда;
- эффективны, то есть быстро дают положительный результат.

Предпринята попытка разработать модель системы валеологического образования студентов на основе общеобразовательной школы (рисунок 1). Система валеологического образования обучающихся представляет собой взаимосвязь трех подсистем, которые, взаимодополняя друг друга и являясь частью одного процесса, способствуют созданию необходимых условий для формирования личности, содействуют их естественному физическому и психическому развитию, тем самым оказывая благотворное влияние на здоровье в целом. Этими подсистемами являются: формирование

валеологической грамотности; валеологический подход к учебному процессу; оздоровительная работа в учебное и внеучебное время.

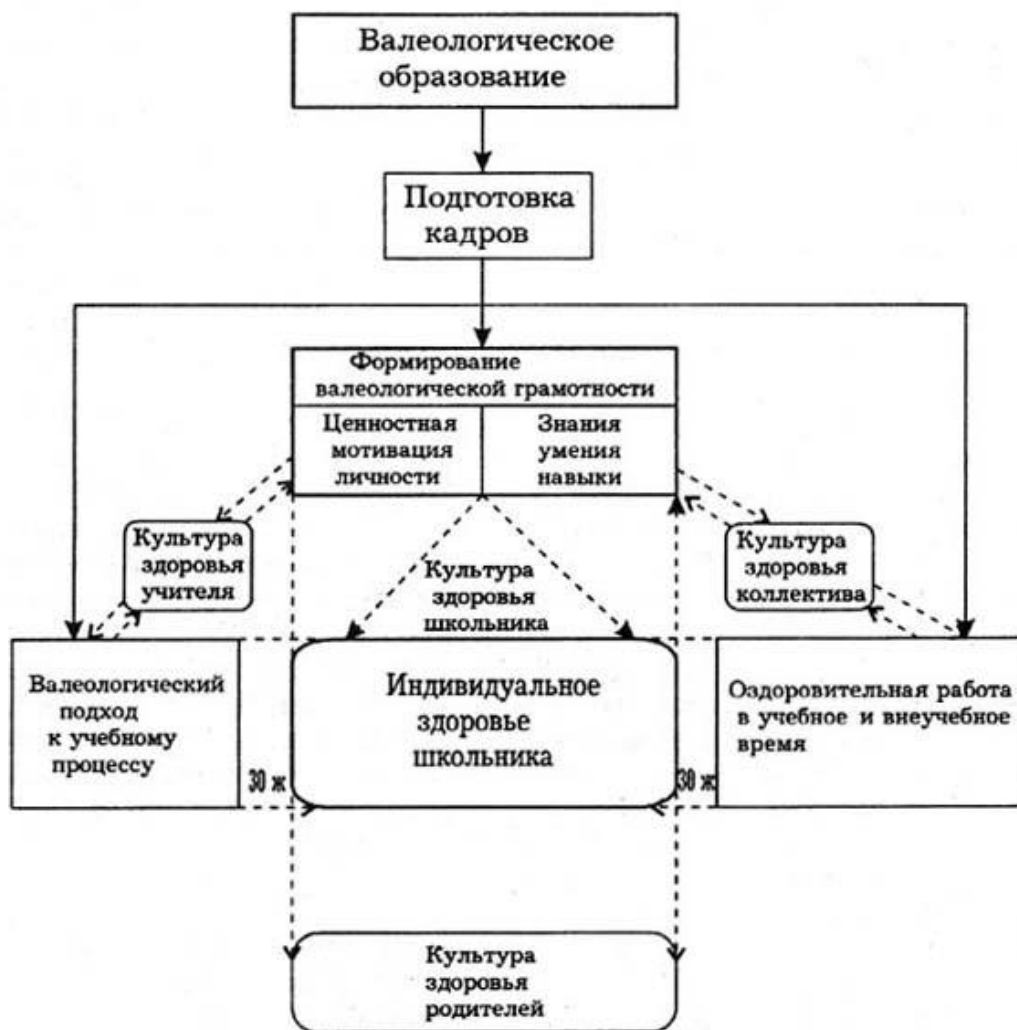


Рис. 1

В системе валеологического образования центральным звеном является формирование валеологической грамотности обучающихся. Этот процесс может осуществляться путем передачи знаний и формирования умений сохранения и укрепления здоровья на различных учебных дисциплинах. Причем базовыми в этом направлении считаются уроки физической культуры, БЖ и психологии. На данных уроках студенты получают знания о физическом, психическом и духовном здоровье, о строении человеческого тела, о взаимодействии человека с окружающим миром, а также осваивают необходимые умения и навыки по уходу за своим телом, управления физическим состоянием и психикой, получают навыки общения,

самоконтроля и прогнозирования своего состояния, овладевают приемами защиты и правилами поведения в различных чрезвычайных ситуациях.

Наряду с учебными формами валеологического образования большую роль может играть студенческое научное общество, которые будет способствовать формированию научного понимания здорового образа жизни, привлечению студентов к исследовательской работе, глубокому познанию собственного "Я", поиску эффективных путей конструирования своего здоровья и образа жизни. Кроме вышеперечисленных форм обучения в формировании валеологической грамотности значительное место отводится внеурочной деятельности: беседам, диспутам, играм, тренингам, совместным оздоровительным занятиям и т.п.

Средства педагог выбирает в соответствии с конкретными условиями работы. Это могут быть: элементарные движения во время занятия; физические упражнения; физкультминутки и подвижные перемены; «минутки покоя»; различные виды гимнастики (оздоровительная гимнастика, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости); лечебная физкультура; подвижные игры; самомассаж; тренинги; массовые оздоровительные мероприятия; спортивно-оздоровительные праздники, тематические праздники здоровья.

Последнее - неотъемлемая часть целостной системы валеологического образования, поскольку каким бы полным и глубоким оно ни было в рамках колледжа, оно никогда не станет полноценным без помощи родителей, без их активного участия в этом процессе. В связи с этим особый смысл приобретает "ликбез" для родителей, осуществляемый в рамках семинаров, консультаций. Повышение валеологической культуры родителей будет способствовать организации здорового образа жизни в семье, что благотворно скажется на здоровье и самих родителей и студентов.

Таким образом, системная организация валеологического образования, основанная на взаимосвязи его основных компонентов, позволяет построить учебно-воспитательный процесс таким образом, что создаются реальные

условия для формирования культуры здоровья всех участников обучения и воспитания: студента, преподавателя, педагогического коллектива в целом и, наконец, родителей.

Список используемых источников

1. Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье. - М.: ФиС, 2011. - 206 с.
2. Валеологическое образование: состояние и пути совершенствования. /Мат. Всерос. научн.-практ. конф. Омск, 2007.
3. Зайцев Г.К., Колбанов В.В., Колесникова М.Г. Педагогика здоровья: образовательные программы по валеологии. СПб., 1994.