

## ЛІТЕРАТУРА

1. Інформаційний бюлетень "Атестаційний вісник" // Державне інформаційно-виробниче підприємство видавництва "Педагогічна преса". – 2012. – № 05 (7) травень. – С. 4.

2. Фокин Ю. Г. Преподавание и воспитание в высшей школе : Методология, цели и содержание, творчество : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Фокин Ю. Г. - М.: Издательский центр "Академия", 2002. - 224 с.

3. Равкин З. И. Педагогика Царскосельского Ли-

цея Пушкинской поры (1811 - 1817 гг.): Историко-педагогический очерк / Равкин З. И. - М., 1999

4. Коляда М. Г. Методи організації діяльності в навчанні майбутніх фахівців із захисту інформації та управління інформаційною безпекою / М. Г. Коляда [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://www.nbu.gov.ua/portal/soc\\_gum/Npdntu\\_pps/2009\\_6/koljada.pdf](http://www.nbu.gov.ua/portal/soc_gum/Npdntu_pps/2009_6/koljada.pdf)

5. Фокин Ю. Г. Психодидактика высшей школы: Психолого-дидактические основы преподавания / Фокин Ю. Г. - М., 2000.

Подано до редакції 20.03.13

УДК: 378.17

В. Ф. Гуцу

## ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

*В данной статье предпринята попытка применить потребностно-информационную концепцию воспитания в новом направлении, а именно: для анализа психолого-педагогических основ самореализации личности, способной по своему внутреннему убеждению вести здоровый образ жизни.*

**Ключевые слова:** *потребностно-информационная концепция воспитания, самореализации личности, здоровый образ жизни.*

В современных условиях наряду с огромной значимостью показателей экономической стабильности в стране, национальной гармонии и гуманистических воззрений гражданского общества, возрастает как никогда и социальная значимость здоровья населения. С одной стороны, о здоровье населения заботится государство, создавая систему здравоохранения. Однако, с другой стороны, в современных условиях обостряется социальная потребность в том, чтобы каждый человек позаботился о своём здоровье в повседневной жизни самостоятельно, на основе усвоенных с детства норм и навыков здорового образа жизни. Проблема актуализируется такими факторами, как возросшие требования к уровню профессиональной подготовки, жизнь постоянно в атмосфере стрессовых ситуаций, малая двигательная активность, снижение многих защитных функций организма, распространение ряда вредных привычек, частое изменение направлений социально-экономического развития государства.

Вопросы формирования и воспитания культуры здорового образа жизни рассмотрены в многочисленных работах И.И. Брехмана, Э. Н. Вайнера, Л. Волошиной, М. П. Дорошкевич, Г.К. Зайцева, Т.С. Казаковцевой, Н.В. Тверской и др. Необходимость формирования позитивного отношения к здоровью и безопасности как требование сегодняшнего времени, как социальный заказ просвещению, рассматривают в своих работах такие известные ученые и руководители системы образования как В.И. Андреев, В.И. Загвязинский, В.В. Колбанов.

М.Л. Лазарев, А.Н. Смирнов, Е.В. Ткаченко, В.М. Чимаров и др. Образовательные аспекты педагогической валеологии представлены в исследованиях Л. Г. Татарниковой, И. В. Барышевой, Р. И. Айзман и др.

В настоящее время, с опорой на идеи академика П.В. Симонова, разработана концепция формирования здорового образа жизни учащихся ("потребностно-информационный" подход в педагогике) [3; 56].

Однако, несмотря на положительные результаты, до сих пор не нашла должной поддержки и распространения. По мнению одного из авторов концепции проф. Г.К.Зайцева, обусловлено это консерватизмом "педагогического сообщества", который является продуктом именно традиционной (принудительно-нормативной) системы воспитания и образования (в школах и вузах).

В этой связи принципиально важно накапливать новые доказательства перспективности потребностно-информационной концепции воспитания, в том числе на примере других сфер научно-педагогической деятельности.

В данной статье впервые предпринята попытка применить потребностно-информационную концепцию воспитания в новом направлении, а именно: для анализа психолого-педагогических основ самореализации личности, способной по своему внутреннему убеждению вести здоровый образ жизни.

Сущность концепции состоит в удовлетворении актуализирующихся (ставших доминирующими) по-

требностей индивида педагогическими средствами на различных этапах его роста и развития, в результате чего у него сначала формируется *подсознательная* (мотивационная и эмоциональная) сфера. Это происходит с момента рождения и в первые 2-3 года жизни благодаря удовлетворению *простейших (витальных) потребностей в пище, питье, сне, теплоте и др.*, обеспечивающих комфорт тела ребенка; затем в детстве (3-10 лет), благодаря удовлетворению *сложнейших биологических потребностей в игре и подражании, в физическом и психическом саморазвитии, а также дополнительных потребностей в вооруженности (примитивном творчестве) и свободе выбора*. В подростковом возрасте (10-15 лет) благодаря удовлетворению *идеальных потребностей в самопознании и смыслотворчестве* у него активно строится сознание и самосознание, начинают образовываться смыслы и чувства, в том числе высшие (чувства ответственности, долга, собственного достоинства, любви и др.), он научается адекватно оценивать свои возможности и активно включается в деятельность по укреплению организма, формированию психики и сексуальности. Наконец, в юношеском и взрослом возрасте (16 лет и старше) в процессе удовлетворения *социальных потребностей в самоопределении, самосовершенствовании, самоутверждении и самовыражении* у человека развивается способность к творчеству, то есть *сверхсознание*, на основе которого осуществляется продуктивная подготовка к семейной жизни и профессиональной деятельности (Г.К.Зайцев, А.Г.Зайцев) [1; 97-110].

Ниже показано, как с позиции указанной концепции, может решаться самая приоритетная педагогическая задача – *формирование нравственно-психических основ здорового образа жизни*, юношей и девушек. Отметим, что данная задача может решаться как в системе среднего, так и высшего образования (с учетом содержания преподаваемого предмета).

Своевременная актуализация потребностей и полнота их удовлетворения обеспечивает главное – позитивный эмоциональный фон жизнедеятельности. В качестве средств удовлетворения потребностей человека должна выступать "информация" (в самом широком смысле этого слова): в виде знаний, умений, материальных предметов и т.п. Причем эта "информация" должна обладать психологической и нравственной ценностью и поэтому иметь биологическую или социальную значимость для воспитуемого.

Проблема формирования нравственно-психических основ здорового образа жизни становится центральной в подростковом возрасте. Связано это с тем, что у них начинает созревать самосознание и формироваться устойчивый образ жизни (стереотипы поведения, привычки и черты характера). Чтобы воспитание шло в нужном направлении, следует создавать такую образовательную (информационную) среду, благодаря которой подростки могли бы лучше познавать прежде всего свои психологические особенности и в *свободном творческом* поиске

решать проблемы, связанные с психосаморегуляцией и формированием смысловой основы здорового образа жизни. Педагогическая задача здесь состоит в том, чтобы помочь им путем *самоанализа*, самодиагностирования, тестирования определить основные тенденции в своей психике, обусловленные особенностями своего организма, собственной жизнедеятельности, и на основании этого внести целесообразные коррективы в свой образ жизни.

Формирование нравственного отношения подростков к собственной личности также следует осуществлять в форме *свободного творческого поиска решения различного рода смысловых проблем* (типа: "Кого можно считать человеком культурным? ... счастливым? ... безопасным? ... цивилизованным?"). На занятиях с подростками важно давать им возможность свободно сочинять, конструировать, проектировать, переделывать на свой лад литературные произведения, проживать мысленно исторические события, участвовать в ассоциативном эксперименте, проводить самоанализ, заниматься научными изысканиями и другими продуктивными видами деятельности. В таких условиях подростки (на подсознательном уровне) удовлетворяют свои потребности в *самопознании и смыслотворчестве*, что способствует формированию у них высших чувств и, прежде всего, ответственного отношения к себе, к своему здоровью и своим поступкам.

В юношеском возрасте (если процесс воспитания в подростковом возрасте прошел продуктивно и у детей сформировался психологически устойчивый, нравственно обусловленный здоровый образ жизни) актуальной для них становится проблема подготовки к профессиональной, общественной деятельности и семейной жизни.

В настоящее время складывается новый "потребностно-информационный" подход к воспитанию (социализации) личности, сущность которого состоит в том, чтобы на различных этапах его роста и развития удовлетворять актуализирующиеся у него и ставшие доминирующими потребности: в детстве биологические потребности (с помощью примеров культурного поведения человека или сказочных героев, сравнения их культурных и некультурных поступков, определения зависимости их характера от образа жизни, а также путем вовлечения воспитуемых в различные виды творчества, игры и упражнения, тренирующие положительные привычки); в отрочестве идеальные потребности (с помощью самоанализа различных компонентов своей личности и творческого решения различных смысловых проблем, в том числе связанных с укреплением тела, психосаморегуляцией и формированием сексуальности); в юности социальные потребности (с помощью внедрения творческого подхода в подготовку к профессиональной деятельности и семейной жизни). Педагогическая работа в этой связи значительно упрощается. Она заключается в том, чтобы обеспечить молодым людям хорошие условия для самореализации своих способностей.

Основной предпосылкой практического приме-

нения поребно-информационной концепции формирования здорового образа жизни является создание системы информирования и социально-нравственной ориентации потребностей учащихся и студентов, обеспечивающей не просто рецептурное знание норм и правил общения, а интериоризацию социально необходимой установки, принятой индивидом как своей собственной относительно социального взаимодействия с непосредственным окружением и обществом, в более широком смысле [4; 16]. В этом плане на факультете физического воспитания Приднестровского государственного университета в начале учебного года для каждого курса читается лекция по ведению здорового образа жизни, преподается специальная дисциплина "Теория здоровья", в рамках студенческого общества функционирует научный кружок "За здоровый образ жизни". В конце учебного года подытоживается работа в этом направлении в программе мероприятий под названием "День здоровья".

Информационную основу этих мероприятий составляет мониторинг состояния здоровья, потребностей и интересов студентов путем регулярных выборочных опросов и индивидуальных бесед преподавателей по академическим группам. По данным опроса, проведенного в феврале-марте 2013 г. от курса к курсу возрастает у студентов понимание социальной и личной значимости здорового образа жизни.

Если на младших курсах подчеркивали значение культуры образа жизни в повышении ценности здоровья каждый пятый из опрошенных, то на старших курсах такого мнения уже придерживаются более половины. Ценность здоровья выходит на первый план и в структуре ценностей физкультуры и спорта у наших студентов факультета физического воспитания по сравнению с такими ценностями как достижение спортивных рекордов. И от курса к курсу такое убеждение только возрастает. Если на первом – втором курсах положительную роль физкультуры и спорта в укреплении здоровья отметили около половины опрошенных, то на четвертом – пятом – более 90 процентов.

В работе со студентами – будущими преподавателями, тренерами мы всячески подчеркиваем социальную важность ориентации их профессиональной деятельности не только на спортивные достижения

талантливых учащихся, но и на укрепление здоровья населения путем массового развития физкультуры. Придавая большое значение мотивации всей жизнедеятельности студентов, мы постоянно включаем в наш мониторинг общественного мнения на факультете отслеживание структуры ценностей, определяющих смысл и направленность в самосохранительном поведении студентов.

Поддержка здорового образа жизни требует от них определенной самодисциплины, волевых усилий, более сильных мотивов, чем простое декларирование важности здоровья в личной и общественной жизни. Особенно важны определенные личные качества и мотивы в тех сферах, которые не контролируются публично. Одним из примеров этому может служить утренний зарядка. Конечно, наши студенты, как и большинство людей, осознают ее существенную роль в укреплении и поддержании здоровья на всю жизнь. Однако, не каждый обладает достаточной волей, чтобы по собственному побуждению выполнять ежедневно элементарные условия жизнедеятельности современного человека. Не являются в этом отношении исключением и некоторые студенты. По данным опроса, проведенного накануне, не занимаются регулярно гимнастической зарядкой около половины из них, хотя и поступают предложения возобновить практику проведения зарядки во время одного из перерывов в учебных занятиях.

Придавая особое значение развитию мотивации самосохранительного поведения студентов, мы постоянно изучаем и корректируем структуру ценностей, побуждающих к самостоятельности в определении интенсивности занятий физкультурой и спортом не только в учебное, но и свободное время.

Изучение структуры мотивации здорового образа жизни, потребностей в нем позволило нам увидеть не только положительные тенденции сочетания личных и общественных интересов большинством студентов, но и недооценку многими своей ответственности перед окружающими, прежде всего близкими им людьми за поддержание высокого уровня своего здоровья, а благодаря ему за хорошие показатели в учебе, будущей работе, поскольку состояние здоровья каждого человека затрагивает всегда интересы и чувства многих людей, в конечном счете, и общества в целом.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Зайцев А.Г., Зайцев Г.К., Ткачук В.А. Обоснование эффективности потребностно-информационного педагогического подхода к предупреждению наркозависимости / Зайцев А.Г., Зайцев Г.К., Ткачук В.А. // *Вопр. наркол.* – 2004. – №3. – С. 63-68.
2. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Валеология взросления: Педагогические основы обеспечения здоровья подростков и молодежи / Г.К. Зайцев, А.Г. Зайцев. – СПб.: ИОВ РАО, 2004. – 167 с.

3. Симонов П.В. Мотивированный мозг / П.В. Симонов. – М.: Наука. 1987. – 238 с.

4. Чугуенко В.М. Философские основы личностно-ориентированной педагогики / Чугуенко В.М. // *Педагогический альманах. Наука и практика. Научно-практический журнал Приднестровского научного центра Южного отделения Государственной академии наук. Российская академия образования. Тирасполь, 2012.* – С. 13 – 17.

*Подано до редакції 28.01.13*