

Н.А. Зинченко, Н. Н.Таргонский (УО МГПУ им. И.П. Шамякина)

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ САМОРАЗВИТИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Среди многочисленных проблем современной педагогической науки особую актуальность приобретает проблема саморазвития культуры здоровья студентов как важная социально-педагогическая составляющая. От ее решения зависят качество подготовки современных молодых специалистов, развитие и использование интеллектуального потенциала общества, его здоровья.

Одной из важных социальных функций физического воспитания в процессе обучения студентов является функция, связанная с обеспечением их учебно-трудовой активности и высокой профессиональной работоспособности после окончания вуза.

В этой связи особую актуальность приобретает проблема саморазвития культуры здоровья студентов как важная социально-педагогическая составляющая.

На основе изученных работ В.В. Кожанова (2006), Е.В. Астахова (1999) были сформулированы требования, выделены особенности и принципы организации педагогического процесса саморазвития культуры здоровья студента, а также уровни саморазвития культуры здоровья студента.

Педагогический процесс саморазвития культуры здоровья студента может характеризоваться следующими требованиями и особенностями:

- целостностью, замкнутостью структуры, открытостью информационной системы процесса саморазвития, реализуемой взаимодействием функциональных звеньев;

- связью устойчивых особенностей системы саморазвития и ее индивидуальных различий со спецификой своеобразного уровня развития деятельности;

- применимостью модели системы саморазвития к исследованию личностного и психофизиологического уровней саморазвития;

- регуляторно-личностными свойствами, которые в силу их системного характера могут быть предпосылками как формирования того или иного стиля развития, так и самореализации нового психофизиологического потенциала человека;

- стилевыми особенностями, характеризующими процессы развития планирования, моделирования, программирования, прогнозирования и оценки результатов, реализующих различные звенья системы саморазвития и целостную систему саморазвития и одновременно обнаруживающих свою принадлежность к личности как субъекту валеологической культуры и являющихся ее свойствами [1].

При реализации основных положений педагогического процесса саморазвития культуры здоровья студента учитывают следующие принципы:

- субъектного подхода – активной роли студента в реализации своих отношений с окружающим миром;

- единства двух сторон процесса психической активности человека в форме двух специфических способов его существования – сознания и действия;

- деятельностной опосредованности;
- уровневой саморегуляции предметной деятельности.

В операционном аспекте сложилась система организационно-педагогических направлений образовательной деятельности студентов по овладению знаниями, умениями и навыками саморазвития культуры здоровья:

- овладение базовыми теоретическими валеологическими знаниями;
- экспресс-диагностика индивидуального состояния и физической подготовленности, уровня здоровья;
- определение последовательности алгоритмов формирования культуры здоровья;
- самостоятельные занятия по освоению технологии оздоровления;
- оценочная деятельность по формированию культуры здоровья;
- коррекционные воздействия при формировании культуры здоровья [2].

В концептуальном плане при проектировании модели физического воспитания, способствующей саморазвитию культуры здоровья студента, мы опирались на следующие методологические принципы:

- форма организации процесса физического воспитания студентов должна обеспечивать как можно большие возможности для освоения каждым из них ценностей физической культуры и спорта в соответствии с индивидуальными задатками, способностями, личностными установками, потребностями, притязаниями и интересами, уровнем физического развития и подготовленности;
- в процессе физического воспитания обязательно должны использоваться современные технологии спортивной, кондиционной и оздоровительной тренировки студентов, осуществляемой в тесном единстве с их моторным обучением;
- ведущим направлением в организации физического воспитания должно быть объединение в учебно-тренировочные группы студентов, относительно сходных по интересам, потребностям, притязаниям, уровню физической подготовленности, типологическим особенностям, морфофункциональному статусу и степени биологической зрелости.

Таким образом, вовлекая студентов в процесс физического воспитания и самосовершенствования, можно влиять на саморазвитие их культуры здоровья. Организация учебного процесса должна содержать механизм, обеспечивающий постоянную включенность каждого студента в систему валеологических отношений.

Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом возможно только за счет повышения образованности студентов в практических вопросах применения различных средств и методов поддержания здоровья, достижения понимания, что физическая культура является составной частью общей культуры современного специалиста.

Литература

1. Кожанов, В.В. Физическая культура в профессионально-ценностных ориентациях студентов и процесс их формирования: методология и теория / В.В. Кожанов // Теория и практика физ. культуры. – 2006. – № 2. – С. 12–14.
2. Астахова, Е.В. О некоторых тенденциях в развитии физической активности студентов педагогического вуза / Е.В. Астахова // Здоровье студентов. – М., 1999. – Вып.1: Здоровый образ жизни и физическая культура студентов: социологические аспекты. – С. 45–51.