

Мамери Фарид
аспирант каф. педагогики,
Харьковский НУ им. В. Н. Каразина,
Алжир

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК УСЛОВИЕ ФИЗИЧЕСКОГО САМОРАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ

У статті розкривається питання стадій формування мотивів і потреб у студентів до фізичного самовдосконалення, цінностей здорового способу життя в контексті аксіологічного підходу в педагогічній науці. Вказується, що важливу роль відіграє авторитет і позитивний приклад, стиль поведінки педагога, соціальне середовище і установки у суспільстві.

Ключові слова: студент, фізичний саморозвиток, аксіологія, здоровий спосіб життя.

В статье раскрыт вопрос стадий формирования мотивов и потребностей у студентов к физическому самосовершенствованию, ценностей здорового образа жизни в контексте аксиологического подхода в педагогической науке. Указано, что в этом плане важную роль играет авторитет и положительный пример, стиль поведения педагога, социальная среда и установки в обществе.

Ключевые слова: студент, физическое саморазвитие, аксиология, здоровый образ жизни.

In the article the question of stages of forming of reasons and necessities is exposed at students to physical self-perfection, values of healthy way of life in the context of aksyologicheskogo approach in pedagogical science. Indicated, that in this plan authority and positive example, style of conduct of teacher, social environment and options, acts important part in society.

Keywords: student, physical samorazvytye, aksyologyya, healthy way of life.

Современное состояние педагогической науки и практики образования характеризуется глобализационными процессами, которые актуализируют проблемы формирования у молодежи жизненных ценностей, реализацию в системе высшего профессионального образования гуманистических и валеологических принципов воспитания, создание благоприятных условий для саморазвития и самореализации каждой личности.

Государственная программа развития физической культуры, “Концепция физического воспитания в системе образования Украины”, указы Президента “О первоочередных мероприятиях по реализации государственной молодежной политики и поддержки молодежных гражданских организаций”, “О мероприятиях по развитию духовности, защиты морали и формированию здорового образа жизни граждан” и другие нормативные документы указывают, что здоровый образ жизни должен стать основой и главным условием физического саморазвития студентов.

Диссертационные работы В. Выдрина, А. Голобородько посвящены

изучению комплексного культурологического подхода к формированию здорового образа жизни молодежи. Н. Анашкина, В. Гавенко исследовали социологические факторы, которые влияют на формирование здорового образа жизни молодежи. В. Зайцев, Н. Кондрашова, О. Яременко анализировали факторы, которые влияют на формирование у студентов положительной мотивации и интереса к занятиям спортом и оздоровительной физкультурой. В исследованиях И. Андрухив, М. Баяновской, О. Винничук, Ю. Жданович, М. Пантюк раскрыты отдельные вопросы организации физкультурной работы с молодежью, в частности становление и развитие молодежных обществ и объединений в отдельных регионах Украины, деятельность которых направлена на формирование мотивов к физическому саморазвитию.

Исследованием сущности и специфики самовоспитания, как важной составной формирования ценности здорового образа жизни средствами физического воспитания в высших учебных заведениях, занимались В. Агеев, О. Антоненко, В. Выдрин, Н. Башаев, И. Головин, С. Елванов, И. Кон и др. [1 – 4]. Однако анализ источников свидетельствует о том, что проблема здорового образа жизни студентов как условия физического самосовершенствования не получила целостное научное и методическое обобщение.

Целью данной статьи является выделение стадий сформированности ценностей здорового образа жизни, мотивов к физическому саморазвитию студентов в контексте аксиологического подхода в современной педагогике.

Проведенный анализ психолого-педагогической литературы доказывает, что разработка ценности здорового образа жизни в психологии до недавнего времени опирались на так называемую «естественную систему ценностей», как определенную форму «выбора, образа самореализации лучших здоровых людей» (А. Маслоу) [5]. Соответствие субъективной системы ценностей и объективных социально оправданных норм поведения в этом контексте реализуется через здоровый образ жизни, своеобразную ценностную адаптацию модуса здоровья личности студента в обществе.

Необходимо акцентировать внимание на том, что здоровый образ жизни является одной из форм жизнедеятельности, которая ориентирована на развитие, сохранение и воспроизведение физического, социального и личностного здоровья, важным условием саморазвития личности в целом и физического самосовершенствования в том числе.

На формирование мотивации к физическому самосовершенствованию оказывают непосредственное влияние социальные установки человека, которые оказываются в иерархии ценностных ориентаций. Среди конструктивных социальных установок, которые повышают качество жизни молодого человека, определяющими являются установки на психологическое здоровье [6]. Эта установка фактически проявляется в следующих характеристиках студентом своей жизни: наличие положительного отношения к себе и прошлому (самопринятие); наличие цели и предмета, которые дают смысл жизни (цель в жизни); способность отвечать

требованиям, которая предъявляет реальность (владение ситуацией); наличие ощущения продолжительного развития и самореализации (персональный или личностный рост); наличие заботы и доверительных отношений с другими (положительные эмоции в отношениях с другими); способность выносить собственные суждения (автономия).

Не упуская из внимания социальной и духовной составляющих индивидуального здоровья студента, в современном обществе центр переносится на возможность восстановления уровня здоровья, дальнейшего его усовершенствования за счет современных медицинских методов и методик. Таким образом, современными студентами преувеличивается техногенный смысл и потребительский статус самого здоровья как общественного стандарта жизни, а сама личность становится зависимой от медицинских технологий.

Для разрешения этой проблемы целесообразно широкое распространение идей об аксиологической природе здоровья, которая в последнее время занимает в научной литературе одну из доминирующих позиций. Требование быть здоровым, чтобы выжить, постепенно сменяется необходимостью жить долго и, в дальнейшем – жить, не болея, качественно. Умение человека самостоятельно контролировать свое состояние здоровья выдвигается на первое место. Сегодня профилактика здоровья среди молодых людей становится безусловным ценностным регулятором, с которым связывают жизнедеятельность человека во всех без исключения пластах культуры.

В контексте аксиологии здоровья важным является авторитет личности педагога, старшего наставника, который создает среду формирования личных качеств студента, которые, взаимодействуя, создают условия для возникновения этих ориентаций на здоровый образ жизни, физическое саморазвитие. Его задача состоит в содействии личностному росту студентов, создание необходимой психологической атмосферы, поддержание благоприятных условий социальной среды, индивидуальный подход к каждой молодой личности, когда взрослыми учитываются индивидуально-психологические и возрастные особенности каждого студента.

Требуется ориентация методического обеспечения физического воспитания в вузах на личностный рост каждого студента, дифференциацию и индивидуализацию рабочих программ физического воспитания и самовоспитания. Реализация этого требования предполагает обоснование на теоретические положения психологов и педагогов Т. Джемгарова, Л. Божович, О. Леонтьева, О. Гребенюка [7; 8; 9]. Обобщение научной литературы и анализ эмпирических исследований позволил выделить стадии формирования ценностей здорового образа жизни, мотивов к физическому саморазвитию:

1 стадия – побуждающая: ценности здорового образа жизни и мотивы физического саморазвития должны опираться на учебно-познавательную

деятельность, активность мышления личности. Успешная реализация этой стадии во многом зависит от позитивной мотивации. Для выяснения мотивации студентов в сфере физического самовоспитания и определения путей ее формирования необходимо установить те побуждения, которыми руководствуется молодежь своих поступках, желаниях в процессе учебной деятельности. Мотивационная сфера всегда составляется из ряда побуждений: идеалов и ценностных ориентаций, нужд, мотивов, целей, интересов и др. Эти побуждения выполняют разную роль в общей картине мотивации, на разных этапах развития приобретают то больше, то меньшее значение, поэтому знание их помогут преподавателю дифференцированно влиять на мотивацию студентов к физическому самосовершенствованию. Потребность – это направленность активности человека, психический залог, который создает предпосылку деятельности. Однако самая по себе потребность не определяет характера деятельности, потому что может быть удовлетворенная разными предметами и образами. Предмет удовлетворения определяется тогда, когда человек начинает действовать. Низкая мотивация деятельности студентов связана с определенными факторами, которые в разном соотношении могут выступать согласно условиям их обитания, окружающего среды, семейного воспитания, дегуманизацией общества в целом.

В ходе исследования установлено, что к самостоятельным занятиям студентов побуждают такие факторы: наличие близости места жительства спортивной базы для занятий (32%), высокое материальное благосостояние (18%), профессиональный отбор, который включает показатели здоровья и физической подготовленности (12%), возможность заниматься в удобное свободное время (10%), возможность самому выбирать системы физических упражнений или виды спорта для занятий (8%).

2 стадия – определение линии поведения, деятельности для достижения конкретных задач физического саморазвития, обусловленных ценностью здорового образа жизни. На этой стадии значим пример поведения преподавателей, старшекурсников, опосредованное влияние которых для студентов незаменимо.

3 стадия – реализация поведения и деятельности, связанной с формированием ценности здорового образа жизни, активным физическим саморазвитием студентов. На этой стадии важна положительная оценка и отмечание малейшей динамики саморазвития студента.

4 стадия – контрольно-прогностическая. Она предусматривает самоанализ и самооценку промежуточного результата поведения и деятельности студентом, введение ценности здорового образа жизни, потребности физического саморазвития в иерархию ценностей, выработку стойкости здоровьесберегающего поведения студентов.

5 стадия – смысло-образующая, когда ценность здорового образа жизни приобретает внутреннее содержание, личную значимость для студентов, а физическое самосовершенствование становится

систематическим.

Проведенное исследование показывает, что образ жизни, потребности физического самосовершенствования студенту нельзя навязать извне. Личность имеет реальную возможность выбора значимых для нее форм жизнедеятельности, типов поведения. Обладая определенной автономностью и ценностью, каждая личность формирует свой образ действий и мышления. Личность способна оказывать влияние на содержание и характер образа жизни группы, коллектива, в которых она находится.

Выражением саморегуляции личности в жизнедеятельности является ее стиль жизни. Это поведенческая система, характеризующаяся определенным постоянством составляющих ее компонентов и включающая приемы поведения, обеспечивающие достижение студентом намеченных целей с наименьшими физическими, психическими и энергетическими затратами. Становясь привычкой, стиль жизни приобретает некоторую свободу от сферы сознательного контроля. Но для сферы самоуправления личности могут быть характерны и целенаправленные волевые акты самовоздействия. Этот уровень саморегуляции становится возможен при развитости иерархии мотивов личности, наличии мотиваций высокого уровня, связанного с общей направленностью интересов и ценностных ориентации, обобщенных социальных установок, последовательной реализацией стадий формирования ценностных ориентаций и мотивации к физическому саморазвитию и самосовершенству.

Список использованных источников:

1. Агеев В.У. Влияние спорта на воспитание интеллектуальных нравственных качеств и социальной активности личности / Агеев В.У., Выдрин В.М. // Спорт в современном обществе. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – С. 117- 118.
2. Антоненко О. Формування навичок здорового способу життя в ході вивчення предмета «Основи здоров'я» / О. Антоненко // Здоров'я та фізична культура. – 2008. – №22/24. – С. 1-5.
3. Бапшев Н.Н. Роль физического воспитания в формировании социальной активности студентов : диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.04. / Бапшев Н.Н. – Ленинград, 1979. – 240с.
4. Белорусова В.В. Воспитание в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 115 с.
5. Maslow, A. 1970. Motivation and personality. Rev. ed. New York: Harper and Row.
6. Социология молодежи / Под ред. В.Т.Лисовского. – СПб., 1996. – С. 52-59.
7. Джамгаров Т.Т. Психология физического воспитания и спорта. – М., 1979. – С. 18-28.
8. Божович Е. Д. Образцы в обучении: их достоинства и недостатки. Психодидактический аспект: научная монография. — М. : Канон+, 2008. — 256с.
9. Гребенюк Н. И. Законы познания и методология педагогики / Ставропольский гос. ун-т. — Ставрополь : Издательство СГУ, 2001. — 254 с.