

ФГАОУ ВО “Национальный исследовательский Томский государственный университет”
Факультет физической культуры

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА И РЕКРЕАЦИИ

**Материалы V Всероссийской с международным участием научно-практической
конференции студентов и аспирантов
г. Томск, 20 апреля 2017 г.**

Под редакцией канд. биол. наук Кабачковой А.В.

РОЛЬ ПЕДАГОГА В ФОРМИРОВАНИИ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ

Редлих А.А.

Томский государственный университет, г. Томск, Россия

Научный руководитель

ст. преподаватель Шарафеева А.Б.

AleksR.R.R.1997@yandex.ru

THE ROLE OF THE TEACHER IN THE FORMATION OF CULTURE OF HEALTH

Redlikh A.

Tomsk State University, Tomsk, Russia

Adolescence is the age of affirmation. Children try to take their place in this world, at school, in street, in team. The task of a teacher who works with adolescents, is to help understand which values are important in life, to explain to adolescence, that beauty (because each of them wants to be beautiful and be loved) is physical and spiritual beauty, it health. The child - like a torch, a teacher it is necessary only to light. The child - a torch and ignite his teacher needed.

Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения является важнейшим показателем благополучия любого государства, ведь процветание человечества возможно только благодаря здоровому обществу. По мнению российского ученого И.И. Брехмана: «Именно здоровье людей должно служить главной «визитной карточкой» социально-экономической зрелости, культуры и преуспевания государства» [1]. Важная задача на сегодняшний день это воспитание культурного, мотивированного и самое главное – здорового подрастающего поколения. Как писал выдающийся педагог А.С. Макаренко: «Наши дети – это наша старость. Правильное воспитание – это наша счастливая старость, плохое воспитание – это наше будущее горе, это наши слезы, это наша вина перед другими людьми, перед всей страной» [6].

Кардинальные перемены 90-х годов в России повлекли за собой кризис в обществе. Радикально изменилась жизнь людей, разрушились старые идеалы и ценности, а новые четкие нравственные ориентиры не были построены, в том числе в вопросах здоровьесберегающего поведения. Особенно это сказалось на подростках, ведь подростковый кризис сам по себе уже является фактором риска для здоровья. Подросток, для которого важнейшими является интериоризация ценностей молодежной субкультуры, определяющей все остальные стороны его поведения, мало ценит такие критерии, как здоровье и здоровый образ жизни.

Ценности здорового образа жизни не являются врожденными, они вырабатываются в течение многих лет. Миссия по формированию главной жизненной ценности – здоровому образу жизни подростка, безусловно, принадлежит государству, обществу, семье и школе. В России проблема воспитания здорового поколения имеет государственный приоритет в образовании. С 2009 года действует государственная программа «Здоровая Россия», главный девиз ее: «Сохранить здоровье «здоровых» – сохранить здоровье нации!». Ее основная задача – сделать здоровый образ жизни модным и престижным. Дмитрий Медведев, говоря о национальной инициативе «Наша новая школа», обратил особое внимание на формирование у подростков культуры здорового образа жизни. Оздоровление жизни нашего общества предполагает осознание огромной роли образования, и в частности педагога. Создание в каждом образовательном учреждении здоровьесберегающей среды, включающей в себя учебный процесс, внеурочную деятельность и взаимодействие с социумом, является значимым шагом. Педагог современной школы является источником знаний для учащихся как во время уроков, так и вне рамок учебного процесса. Он обеспечивает охрану жизни и укрепление здоровья детей и выполняет управленческую функцию (создает условия для личностного развития подростков). Педагог видит шире и значительно дальше, даже в условиях, того что решение задач практически никогда не лежит на поверхности.

Воспитывает все: люди, вещи, явления, но прежде всего и дольше всего – люди. Из них на первом месте – родители и педагоги. Профессия – педагог, это даже не профессия, а образ жизни. В педагогическом процессе воедино слиты «воспитывающее обучение» и «обучающее воспитание» [8]. Роль педагога в прогрессивном развитии общества значительна, он формирует новое поколение, будущее общества, его здоровое будущее. Не удивительно, что во все времена выдающиеся мыслители всех времен и народов высоко ценили роль педагога в воспитании молодежи, они никогда не противопоставляли воспитание и обучение. Педагог

должен раскрывать лучшие качества, заложенные в душе ребенка, учить его быть здоровым гражданином своей страны.

В процессе обучения и воспитания педагогу необходимо понимать, что культура здоровья представляет собой многоуровневое образование, входящее в состав общей культуры человека. Культура здоровья характеризует эмоциональное ценностное отношение подростка к своему здоровью, практическое воплощение потребности вести здоровый образ жизни. И здесь главная цель педагога - достижение позитивных изменений психологических характеристик воспитанника: потребностей, установок, состояний и моделей поведения. Отсюда вытекают образовательные задачи: теоретические и методико-практические занятия, повышенный контроль не только за физической подготовленностью, но и за основами теоретических знаний, умениями самостоятельно составлять и пользоваться развивающими и реабилитационными комплексами и упражнениями [4]. При этом, технология эффективного педагогического воздействия должна базироваться и на психологической теории. Необходимо учитывать, что влияние происходит на сознание, волю, эмоции учащихся, на организацию их жизни и деятельности в интересах формирования у них требуемых качеств. В практической работе педагогу необходимо умело чередовать такие виды педагогического воздействия, как убеждение, внушение, благодарность, одобрение, похвала, неодобрение и замечание. А важнейшим критерием эффективности работы являются позитивные изменения в сознании подростка.

Анализ литературы показывает, что профилактика вредных привычек, культура здорового образа жизни всегда привлекали внимание, как самого общества, так и педагогической науки. Свой вклад внесли выдающиеся отечественные педагоги К.Д.Ушинский, А.С.Макаренко, В.А.Сухомлинский. Программы по профилактике вредных привычек и сохранению здорового образа жизни разработали: В.А.Ласточкин, Е.С.Скворцова, Л.Х.Казаков, Г.Н.Градусова, А.Н.Якушев и другие.

Разными педагогами культура здоровья рассматривается как часть общей культуры человека, которая связана с его отношением к своему здоровью и здоровью других людей. Педагогу, необходимо воспитать у подростка осмысленное отношение к своему здоровью, позволяющее активно регулировать свое состояние. Заложить основы программы самосохранения, самореализации, саморазвития, приводящих к гармоничному единству всех компонентов здоровья и целостному развитию личности [7]. По мнению В. Вильсона: «Мы должны сами верить в то, чему учим наших детей». Этимология слов «воспитывать», «воспитатель» происходит от основы «питать». Педагог не открывает истины, он лишь проводник истины, которую каждый должен открыть для себя сам.

Доктор педагогических наук, доцент, профессор кафедры дошкольной педагогики и психологии Л.Н. Волошина отмечает, что культура здоровья – это не только информированность в области здоровьесбережения, достигаемая в процессе обучения, но и практическое воплощение потребности вести здоровый образ жизни, заботиться о собственном здоровье и здоровье окружающих [3]. Современный подросток посредством интернета может прочитать и просмотреть необходимую ему информацию, вне зависимости, в каком бы уголке России он не жил. Информационные ресурсы доступны и полны информации, но при этом не все подростки ведут здоровый образ жизни. Мы думаем, это происходит по причине того, что нет рядом педагога, который смог бы увлечь, заинтересовать и «зажечь огонек» в душе подростка. Как считает профессор В. Ключевский: «Преподавателям слово дано не для того, чтобы усыплять свою мысль, а для того, чтобы будить чужую».

Кандидат педагогических наук, доцент В.В. Кожанов, определяет культуру здоровья как интегративное личностное качество, формирующееся в процессе систематического, целенаправленного воспитания и обучения на основе эмоционально-ценностного отношения к своему здоровью, к организации здорового образа жизни, валеологическому мышлению, опыту и навыкам в практике организации здорового образа жизни. Автор отмечает, что содержание культуры здоровья включает в себя три компонента: интеллектуальный – знания в области валеологии, организации здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья; эмоционально-ценностный – активное, положительное отношение к своему здоровью, к организации здорового образа жизни; действенно-практический – применение валеологических знаний, умений и навыков в практике организации здорового образа жизни [5]. Применение педагогом в повседневной работе базовых теоретических валеологических знаний для формирования культуры здорового образа жизни у подрастающего поколения является

обязательным. И.И. Брехман считает, что главное научить подростка формировать и беречь свое здоровье [1].

Понятие «культура здоровья» объемно. Оно состоит из следующих компонентов: сформированность представлений о здоровом образе жизни; наличие знаний о способах укрепления и сохранения здоровья; осмысление ресурсов своего организма; осознание ответственности за состояние своего здоровья; развитие навыков саморегуляции и самоконтроля; отсутствие вредных привычек. В своей повседневной работе на уроках, во внеурочной деятельности педагогу необходимо вести активную работу по укреплению здоровья ребенка. Если педагог сфокусирует внимание подростка на самосознании и саморазвитии, научить его справляться со стрессовыми ситуациями, то в этом случае он добьется положительных результатов. Подростку необходимо дать достаточные знания об оптимальном питании, сне, рациональной двигательной активности, о вредных и опасных для жизни привычках (курении, употреблении наркотиков и алкоголя, игромании, интернет-зависимости и т.п.).

Структура образа жизни проявляется в той доли бюджета времени подростка, которая на них тратится. В условиях повседневного выбора, подростку необходимо сделать анализ дня, недели, месяца, провести хронометраж затрат времени на виды жизнедеятельности. Куда он расходует свое свободное время? Обладая определенной автономностью, каждая личность формирует свой образ действий и мышления. К примеру, подросток может пойти на футбол или просидеть весь вечер у компьютера. Высокая вариативность выбора человеком формы активного досуга подвержена сильному влиянию флуктуации культурных и социальных факторов, синергично взаимодействующих с биологическими запросами человека [2].

Как живет человек не так важно, чем то, ради чего он живет, чем гордится и на кого ориентируется в принятии порой незначительных, но ежедневных решений. Именно эти решения, социальный опыт, мировоззрение и ценностные ориентации подростка и приводит к привычкам, которые определяют культуру здоровья. В подростковом возрасте общественные нормы и ценности здорового образа жизни принимаются еще как лично значимые, но не всегда совпадают с ценностями, выработанными общественным сознанием. Так, в процессе накопления личностью социального опыта возможна дисгармония познавательных, социально-психологических и функциональных процессов. Подобная дисгармония может стать причиной формирования асоциальных качеств личности [9]. В связи с чем, педагогу необходимо сформировать у подростка потребность сознательного выбора общественных ценностей культуры здоровья. А в дальнейшем сформировать на его основе индивидуальную и устойчивую систему ценностных ориентаций, способную обеспечить саморегуляцию личности и мотивацию ее поведения. В результате активного самоизменения у подростка и формируется образ жизни. Вбирая в себя опыт достижений человечества, самосознание подростка формирует полное представление о себе. Одновременно с этим в структуру самосознания включаются идеалы, нормы и ценности, общественные по своей сути. Они присваиваются подростком как собственные идеалы и нормы.

Культура здорового образа жизни, у человека формируется как часть общекультурного развития. У подростка, культура здоровья, проявляющаяся в единстве стилевых особенностей поведения, способности сформировать себя в соответствии с собственными представлениями о полноценной жизни. Здоровый образ жизни – это комплексная система разумного поведения, обеспечивающая человеку физическое, душевное и социальное благополучие и активное долголетие.

Так чем же заинтересовать подростка, как его убедить начать вести здоровый образ жизни? Мотивация – это целый комплекс мер, направленных на появление у подростка стремления соблюдать правила и нормы здорового образа жизни. Следует использовать не приказы и наказания, а делать упор на смыслообразующие (внутренние) и мотивы-стимулы (внешние) мотивы. Мероприятия по формированию мотивации следует начинать с самого раннего возраста. Взрослея, ребенок привыкает к установленным для него правилам. Чем раньше начать заниматься с ребенком, тем меньше придется «переформатировать» его вредные привычки, и тем раньше и больше пользы принесем. Вредная привычка – что это? Это автоматическое, сознательное и регулярное нанесение вреда своему здоровью. По мнению психологов, самым благоприятным возрастом для формирования привычек является дошкольный и школьный. Важно своевременно заметить появляющийся интерес, к примеру, к тому или иному виду спорта, так же и наоборот, важно заметить появление вредных привычек

у подростка или его окружения. К примеру, распространению пьянства, курения, наркомании в значительной мере способствует психологический климат в коллективе сверстников. Но ведь эти группы подростков на глазах у взрослых, и здесь главное не пройти мимо, не отмахнуться, не закрыть глаза на увиденное. Безразличие приводит к пагубным последствиям. Здоровый образ жизни должен стать для подростка необходимостью, ежедневной потребностью, и тогда это в дальнейшем станет его образом жизни.

В настоящее время здоровый образ жизни становится модным. В повседневных беседах с подростками следует дать понять, что крепкое здоровье – один из первых шагов к популярности и успеху. Приводя при этом примеры из жизни звезд, великих спортсменов. Подросток всегда стремится подражать, копировать привычки, образ жизни своего кумира. Главное чтоб вовремя выбрать правильный идеал. Примеры жизни людей реальных, живущих в наше время способны более заинтересовать подростка, чем пример из прошлого. Из множества положительных примеров каждый подросток может выбрать для себя идеальный вариант и попытаться изменить жизнь в сторону сохранения и укрепления своего здоровья. Подростку необходимо объяснить, что подражая, самое главное сохранить своя «Я», свой индивидуальный путь к сохранению и укреплению здоровья. Так как все мы разные: физиология и психология, жизненные условия и состояние здоровья. Поэтому для себя желательно «собирать» желаемые качества у разных личностей, а не просто копировать одного человека, создавая свою модель здорового образа жизни.

Педагогическое мастерство в большей степени зависит от личностно-творческих качеств педагога. По мнению В. Даля: «Воспитатель сам должен быть тем, чем он хочет сделать воспитанника». В природе подростка заложено подражание взрослым, в связи с этим огромное влияние на формирование здорового образа жизни у подрастающего поколения накладывает личный пример педагога. Только тот педагог, который сам следит за своим здоровьем, ведет здоровый образ жизни, может стать примером другим. Отец русских учителей, великий педагог России К.Д. Ушинский считал, что учитель, борец с пороками человечества, это посредник между всем, что было «высокого» в истории людей и новым поколением. Учитывая возросший уровень знаний современных подростков, их разнообразные интересы, педагог и сам должен всесторонне развиваться, должен быть примером нравственности, здорового образа жизни. Опыт выдающегося педагога А. С. Макаренко показал, что чем больше и шире прямые контакты с подростками, тем вернее можно воздействовать на них. Пробудив активность подростка, снабдив его способами выполнения, педагог предоставляет возможность самостоятельно принимать решения и нести за них ответственность. Кто самый важный в школе? Самым важным явлением в школе, самым поучительным предметом, самым живым примером для подростка является сам педагог. По мнению известного педагога А.В. Дистерверга, «учителя немецких учителей», ведущая роль в воспитании принадлежит живому поучительному примеру для подростков – педагогу [8]. В позиции педагога проявляется его личность. Миссия педагога – сотворение личности. Педагогический труд направлен на преобразование, вовремя заметить, остановить, помочь и направить.

Таким образом, проблема формирования культуры здорового образа жизни у подрастающего поколения – проблема значимая и сложная, охватывающая огромное поле для исследований. Проблема, которой необходимо заниматься ежедневно, постоянно внедрять новые разработки по сохранению и укреплению здоровья. Главная цель педагога – сформировать творческую личность, здоровую и духовно, и физически, способную успешно адаптироваться к динамичным социальным условиям, заботиться о собственном здоровье и здоровье окружающих. Педагог это и садовник, и архитектор, и скульптор. Завершить работу я хочу словами всемирно признанного советского педагога А.С. Макаренко о роли и ответственности педагога, который писал: «Я уверен в совершенно беспредельном могуществе воспитательного воздействия. Я уверен, что если человек плохо воспитан, то в этом исключительно виноваты воспитатели. Если ребенок хорош, то этим он тоже обязан воспитанию, своему детству».

Список литературы

1. Брехман И. И. Валеология наука о здоровье. ФиС, 1990. – 208 с.
2. Виленский М.Я., Зайцев А.И., Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник /М. Я. Виленский, А. И. Зайцев, В. И. Ильинич и др. ; Под ред. В. И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2000. – 385 с.
3. Волошина Л.Н. Будущий воспитатель и культура здоровья. / Л. Н. Волошина //Дошкольное воспитание . -2006. – № 3. – С. 117–122.
4. Загrevская А.И. Физкультурно-спортивное образование студентов на основе кинезиологического подхода: монография. -

- Томск: Издательский Дом Томского государственного университета, 2015. – 276 с.
5. Кожанов В. В. Саморазвитие культуры здоровья студента в процессе спортивно-ориентированного физического воспитания / В.В. Кожанов // Теория и практика физической культуры . 2006. – № 2. – С. 12–14.
 6. Макаренко А.С. Книга для родителей; Лекции о воспитании детей- М. Правда, 1985. – С.1–2.
 7. Ребко Э.М. Развитие культуры здоровья студентов как основа формирования культуры безопасности жизнедеятельности /Э. М. Ребко, А. П. Федорова // Молодой ученый. – 2014. – №3. – С. 1005–1009.
 8. Слостенин В.А. и др. Педагогика: Учебник/В.А. Слостенин, И.Ф. Исаев, Е.Н.Шиянов; Под ред. Слостенина В.А.. – м.: «Академия». 2002. – 576 с.
 9. Шарафеева А. Б., Загrevский О.И. Концептуальные подходы в подготовке специалистов по физической культуре к рекреационной деятельности // Вестник Томского гос. ун-та. 2012. – № 365. – С. 166–168.

ФОРМИРОВАНИЕ И КОРРЕКЦИЯ ПОСАДКИ СПОРТСМЕНА-КОННИКА

Романовская В.О.

Белорусский государственный университет физической культуры, Минск, Республика Беларусь

Научный руководитель

доц., канд. пед. наук Каминский В.В.

vika_chizhevskay@mail.ru

FORMATION AND CORRECTION OF LANDING OF THE RIDER

Ramanouskaya V.

Belarusian state university of physical culture, Minsk, Republic of Belarus

Landing is the most important element in the equestrian sport, no matter whether the rider is engaged in professional sports or just regularly performs horseback. It is no exaggeration to say that the right seat on a horse is as complicated and unique as keeping balance during execution of acrobatic exercises. The introduction of developed technique into the training process of riders promotes to the achievement of a balanced and relaxed seat, with the result that occurs gradually forming their individual driving style.

Введение. Основой подготовки спортсменов-конников является обучение и коррекция правильной посадки, которая является залогом эффективного воздействия всадника на лошадь [7].

Для того, чтобы понять сущность правильной посадки, нужно знать следующее: способность лошади сохранять равновесие является одним из главных элементов, обеспечивающих возможность ее движения. Сохранение этого равновесия в различных положениях зависит от перемещения центра тяжести лошади. Если мы говорим о равновесии лошади под всадником, то понятие «посадка всадника» приобретает более глубокий смысл – это умение держаться в седле, сохраняя непринужденность и расслабив мускулатуру, умение входить в ритм движения лошади, совмещать свой центр тяжести с центром тяжести лошади для сохранения общего с ней равновесия при выполнении различных упражнений [4].

В идеале, управление лошастью должно осуществляться без видимых усилий со стороны всадника. Для достижения гармонии в движении с лошастью и причинения ей наименьшего беспокойства положение центра тяжести всадника должно совпадать с центром тяжести лошади. Поскольку в движении центр тяжести лошади постоянно перемещается, всадник должен уметь приспосабливаться к смещению своего центра тяжести за счет контроля положения своего тела в седле [6]. Чем устойчивее равновесие всадника, тем меньше усилий приходится ему затрачивать, чтобы воздействовать на лошадь. В этом случае всадник в движении становится «частью лошади», применяя тонкие средства управления незаметно для окружающих, что создает впечатление полного взаимопонимания между партнерами. Иными словами, уравновешенная, непринужденная и эластичная посадка чрезвычайно важна для правильного применения средств управления лошастью [5].

В процессе формирования посадки и стиля езды у каждого всадника неизбежно возникают ошибки и трудности, решать которые необходимо как можно быстрее, так как неправильно сформированный навык исправить крайне трудно, а иногда, даже невозможно [1].