

Рютина Лариса Николаевна

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВПО «Иркутский государственный

университет путей сообщения»

г. Иркутск, Иркутская область

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

***Аннотация:** в статье рассмотрена проблема здоровья и здорового образа жизни человека. Автор отмечает значимость физической культуры в формировании целостного отношения студентов к здоровью.*

***Ключевые слова:** здоровый образ жизни, ЗОЖ, физическая культура, готовность.*

Практически во все времена, во всех государственных образованиях эти проблемы в той или иной мере решались. В спартанской, афинской и римской системах обучения и воспитания всем этим вопросам (в особенности военного и физического воспитания) уделялось повышенное внимание. Примечательно, что великий древнегреческий врач и прогрессивный мыслитель Гиппократ (5–4 вв. до н.э.) в своих трудах неоднократно подчеркивал огромную значимость ЗОЖ в укреплении здоровья эллинов [3; 6].

В высказываниях Д. Локка, И.Г. Песталоцци, К. Маркса, К.Д. Ушинского, П.Ф. Лесгафта, А.С. Макаренко и многих других мыслителей и педагогов эти идеи получили свое дальнейшее развитие и обоснование. Здоровый образ жизни – свод исторически проверенных и отобранных временем и практикой норм и правил жизнедеятельности, нацеленных на то, чтобы человек: *умел* высокоэффективно и экономично трудиться, рационально расходовать свои силы, знания и энергию в процессе своей профессиональной, общественно-полезной деятельности; *владел* знаниями, умениями и навыками восстановления и оздоровления организма после напряженного труда; *постоянно* углублял свои нрав-

ственные убеждения, духовно обогащался, развивал и совершенствовал свои физические качества и способности; *самостоятельно* поддерживал и укреплял свое здоровье.

В стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, акцентировано внимание на необходимости повышения роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни среди всех социальных групп российского общества, в том числе и среди студентов [5].

Нам представляется, что решение этой проблемы должно осуществляться по следующим направлениям и структурным группам:

- каждое учебное занятие по физической культуре и спорту должно быть направлено на формирование и закрепление студентом норм и правил ЗОЖ;
- по линии самого широкого развертывания массового студенческого самостоятельного физкультурно-спортивного движения;
- по линии более широкого участия студентов в Универсиадах, спартакиадах, Олимпиадах и т. д.

Структурные группы ЗОЖ представлены в диаграмме (рисунок 1).

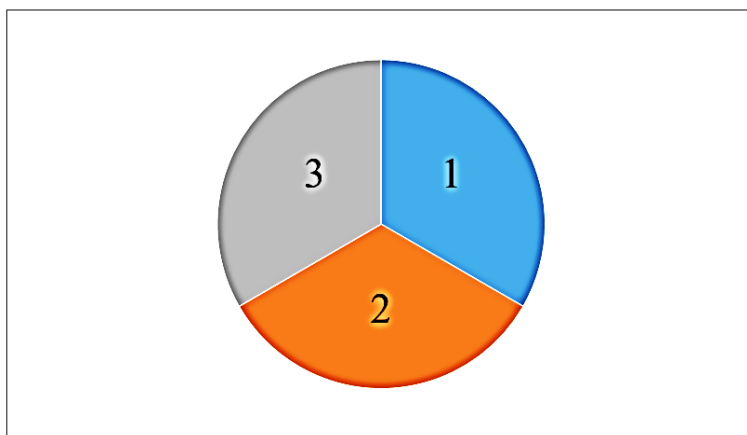


Рис. 1 Структурные группы здорового образа жизни

Группа созидательно-преобразующая (1) – виды жизнедеятельности в процессе которых человеком производятся материальные, культурные и духовные

ценности, поддерживается мир и стабильность в обществе, оказывается медицинская помощь и т. д. Студенты Иркутского государственного университета путей сообщения (ИрГУПС) осваивают знания.

Группа восстановительно-оздоровительная (2) – виды человеческой жизнедеятельности, которые нацелены на восстановление и оздоровление организма в послепроизводственный (послеучебный) период.

Группа развивающе-поддерживающая (3) – развитие и совершенствование физических качеств, здоровья человека.

В это время совершенно отчетливо видно проявление и восстановительно-оздоровительной, и созидательно-преобразующей и развивающе-поддерживающей структурных групп ЗОЖ.

Полифункциональный характер сферы проявляется в том, что физическая культура и спорт – это развитие физических, эстетических и нравственных качеств человеческой личности, организация общественно полезной деятельности, досуга населения, профилактика заболеваний, воспитание подрастающего поколения, физическая и психоэмоциональная рекреация и реабилитация, зрелище, коммуникация и т. д. Физическая культура, являясь одной из граней общей культуры человека, его здорового образа жизни, во многом определяет поведение человека в учебе, на производстве, в быту, в общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач [1; 2].

В педагогическом исследовании для определения когнитивной (теоретической) готовности студентов к здоровьесберегающей деятельности была подобрана диагностическая методика тест-анкета «Ценностные ориентации» (М. Рокич), которая содержала 3 задания, затем подводился итог в баллах и определялся уровень теоретической готовности студентов.

Задание №1 – заключалось в современном понимании здоровья. Студенты, отвечая на вопрос, приводили в пример определения здоровья таких авторов, как С.И. Змеева, Ж. Руссо, Л.П. Павлова. Говорили о неоднозначности и многомерности современного понимания этого феномена, важности введения данного понятия в аспекте готовности студентов.

Задание №2 – заключалось в определении ЗОЖ. Студенты дополнили его такими компонентами, как рациональные способы работы с информацией, развитие рефлексии, владение методиками диагностики и самодиагностики состояния здоровья, тестирование физического развития и физической подготовленности. Приводили примеры укрепления физического развития средствами физической культуры [1; 4].

Задание №3 – характеризовались факторы, способствующие укреплению здоровья: образ жизни, наследственность, медицина, двигательная активность, окружающая среда.

В итоге определялся уровень сформированности экспериментальной и контрольной групп студентов на ЗОЖ: *к низкому уровню* были отнесены студенты с 22–36 баллами; *к среднему уровню* – 37–48 баллов; *к высокому уровню* – 49–60 баллов (табл. 1).

Таблица 1

Показатели сформированности когнитивной готовности студентов на контрольном этапе, %

Показатели когнитивной готовности к ППД по сохранению и укреплению здоровья	Группа					
	Экспериментальная			Контрольная		
	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Знания о здоровье и факторах, влияющих на него	60	32,5	6,5	20,7	37,8	41,5
Знания о способах организации ППД	61	33,5	5,5	20	39,7	40,3
Знания о структуре ППФП и ее готовности в образовательном процессе	61	34,5	4,5	20,8	36,4	42,8

Характеризуя ответы студентов экспериментальной группы можно сказать, что уровень понимания здоровья, глубина и разнообразие обзора факторов, влияющих на состояние человека, его профессиональное долголетие значительно

превосходит ответы студентов из контрольных групп. Динамика изменения теоретической готовности наглядно подтверждает эффективность теоретического направления подготовки будущих специалистов в системе железнодорожного транспорта к деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья. Педагогическое обеспечение теоретического направления здоровьесформирующей подготовки студентов в процессе физического воспитания позволило добиться более глубокой осведомленности и сознательности студентов в области знаний о здоровье, профессиональном долголетии и факторах, влияющих на него.

Список литературы

1. Громкова М.Т. Педагогическая деятельность в профессиональном образовании: теория, модели, технологии / М.Т. Громкова. – М.: НЦП «Профессионал-Ф», 2001. – 115 с.
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – Ростов н/Д: Феникс, 2010. – 444 с.
3. Лесгафт П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. – СПб., 1912.
4. Психофизиология. – СПб.: Питер, 2007. – 464 с.
5. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года: утв. распоряжением Правительства Рос. Федерации от 7 августа 2009 г. №1101-р // Вестник Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации. – 2009. – №3 (27). – С. 3–32.
6. Эгоскью П. К здоровью через движение / П. Эгоскью, Р. Джиттинс; пер. с англ. М.И. Антипина. – М.: КРОНПРЕСС, 1995. – 256 с.
7. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни студента [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.referat-sochinenie.ru/add/fizkultura_sport_i_turizm/rol_fizicheskoi_kultury_i_sporta_v_formirovanii_zdorovogo_obraza_jizni_studenta.html