

Студенты группы ЗС11-22 для выполнения лекционного занятия на тему «Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности»

вам необходимо выполнить:

1. Прочитать лекционный материал.
2. Кратко письменно ответить на контрольные вопросы.
3. *Предоставить сообщение* на e-mail преподавателя:
dr.djakov@yandex.ru

. Для получения необходимой консультации звонить по телефону 0721105591

ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО ОТРАЖЕНИЕ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

План

- 4.1. Здоровый образ жизни и его составляющие
- 4.2. Физическое воспитание и самосовершенствование
- 4.3. Этапы преобразования знаний в убеждения
- 4.4. Факторы, определяющие готовность к самовоспитанию
- 4.5. Формирование потребности в самосовершенствовании
- 4.6. Педагогическое руководство физическим самовоспитанием

Здоровый образ жизни и его составляющие

Сейчас, когда стало понятно, что медицина не может не только предотвратить, но и справиться с обрушившимся на нее обвалом патологии, интерес к здоровому образу жизни привлекает все более пристальное внимание и специалистов, и широких кругов населения. Это не в последнюю очередь обусловлено осознанием истинности и серьезности древнего изречения: искусство продлить жизнь — это искусство не укорачивать ее. Подавляющая часть заболеваний современного человека обусловлена прежде всего его образом жизни и повседневным поведением. Именно поэтому в настоящее время здоровый образ жизни рассматривается как принципиальная основа профилактики заболеваний.

Исходя из необходимости решать в повседневной жизни указанные задачи, можно выделить следующие основные компоненты образа жизни:

Двигательная активность. Движение является основным условием обеспечения жизни. Организм устроен таким образом, что деятельность всех его систем подчиняется двигательной деятельности. Это касается не только мышечной системы (которая при регулярных занятиях физкультурой оказывается хорошо развитой и придает человеку внешнюю привлекательность стройностью фигуры и атлетичностью), но сердечно - сосудистой, дыхательной, пищеварительной, нервной и всех других систем. Кроме того, достаточная двигательная активность обеспечивает поддержание на высоком уровне иммунитета, что позволяет человеку успешно противостоять инфекционным заболеваниям. При высоком уровне физической подготовленности при прочих равных условиях у человека выше не только физическая, но и умственная работоспособность, поэтому при выполнении интеллектуальной работы утомление у него наступает позднее. Физическая тренировка способствует росту функциональных резервов организма, благодаря чему он оказывается более адаптированным к тем чрезмерным мышечным нагрузкам, которые ему приходится порой выполнять.

Обеспечение психического здоровья. Современному человеку приходится

выдерживать большие психологические нагрузки. Они связаны со многими обстоятельствами: с учебной или производственной работой, с взаимоотношениями с другими людьми, с необходимостью выполнять определенные обязанности в семье и обществе, со стрессовыми обстоятельствами, с необходимостью реагировать на неприятные или неожиданные ситуации и т.д. Неумение адекватно вести себя в этих ситуациях нарушает психическое состояние человека. Такие нарушения часто приводят к развитию многих заболеваний, которыми страдают наши современники. Поэтому так важно владеть теми приемами, которые помогают каждому человеку разумно вести себя в ситуации, провоцирующей психическое напряжение, а если оно все-таки возникло, то выйти из подобных обстоятельств с наименьшим уроном для своих психики и здоровья.

Рациональное питание. Питание позволяет человеку получать вещества, необходимые для построения клеток его тела, для поддержания жизненных функций и выполнения повседневных дел. Но чтобы оно действительно и в полной мере выполняло эти функции, питание должно отвечать определенным требованиям, среди которых главными являются следующие условия: а) оно должно быть максимально натуральным; б) соответствовать анатомо-физиологическим особенностям данного человека и выполняемой им работе; в) не превращаться в культ, а оставаться прежде всего потребностью, а лишь затем - удовольствием. При несоблюдении указанных требований у человека нарушается деятельность не только пищеварительной системы, но страдают практически все функции организма. В результате снижается уровень здоровья, сопротивляемость инфекции, работоспособность; развиваются многие заболевания, в том числе и такие, как ожирение, диабет, нарушения деятельности сердечно - сосудистой системы и многие другие.

Закаливание и тренировка иммунитета. В настоящее время большинство пропусков занятий студентами и случаев заболеваемости у людей трудоспособного возраста связано с простудными и простудно - инфекционными заболеваниями. К сожалению, такое положение связано не с тем, что человек вообще от рождения столь чувствителен к низким температурам, а с тем, что в процессе жизни он не тренирует свою устойчивость к ним, а наоборот, стремится к температурному комфорту. С другой стороны, известно, что люди, систематически занимающиеся закаливанием, страдают простудными и простудно - инфекционными заболеваниями гораздо реже, а само заболевание у них протекает легче.

Четкий режим жизни. Все поведение человека, выполнение им своих обязанностей, как и досуг, сон должны подчиняться определенной закономерности, которая бы соответствовала требованиям:

- любая нагрузка (включая мышечные, психические, умственные и даже прием пищи) должна чередоваться с последующим периодом отдыха, обеспечивающим необходимое восстановление резервов организма;
- в режиме человека должны найти отражение все стороны его жизнедеятельности: учеба (работа) и сон, занятия своим здоровьем и досуг, выполнение своих обязанностей в семье и свободное время, время на самоподготовку (выполнение домашних заданий) и встречи с друзьями и т.п. *Отказ от вредных привычек*, к которым относят регулярное употребление веществ и продуктов, наносящих вред здоровью человека. К таким веществам относят алкоголь, табак, наркотические продукты, токсические вещества и др. Каждое из них не только при систематическом, но порой и при однократном употреблении вызывает серьезные нарушения в деятельности организма, из-за чего они и получили название «вредных», а их постоянное употребление называют «вредными привычками».

Выполнение гигиенических требований. Для обеспечения хорошего здоровья человеку необходимо поддерживать чистоту своего тела. Это касается не только кожных покровов, но и волос, ротовой полости, дыхательного аппарата, половых органов, то есть всех тех частей тела, которые непосредственно контактируют с внешней средой. Следует

обеспечивать и определенные требования к условиям своей жизни: быта, одежды, обучения, питания и др.

Умение предупреждать опасные ситуации и правильно вести себя при их возникновении. Находясь в постоянном контакте с окружающей средой и с другими людьми, человек порой оказывается в таких ситуациях, которые грозят не только его здоровью, но и жизни. В быту, на улице, в транспорте, на природе, в отношениях с опасными людьми, животными мы испытываем на себе множество неблагоприятных воздействий. Поэтому очень важно каждому человеку знать, с одной стороны, как предупредить их возникновение, а с другой, если опасная ситуация возникла, то как себя вести в ней с наименьшим ущербом для здоровья [9].

Следует отметить, что каждый из указанных компонентов в своей повседневной реализации фактически сказывается на любой из тех пяти сторон жизнедеятельности человека как социально-биологического существа, о которых мы говорили выше.

Физическое воспитание и самосовершенствование

Важнейшей ценностью физической культуры личности будущего специалиста является ее физическое совершенство, которое по определению академика М.Я. Виленского, является «совокупностью ее самосознания, видов и приемов деятельности, определяющих и регулирующих ее позицию в отношении своего физического совершенства».

Исходя из этого, содержание физического самосовершенствования будущего специалиста характеризует развитие его мотивационно - ценностных отношений, психофизических, функциональных и двигательных возможностей. Причем важнейшим свидетельством эффективности процесса физического воспитания является его постепенное перерастание в процесс физического самовоспитания.

Основой содержания самовоспитания является формирование потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями в учебное и внеучебное время.

Физическое самовоспитание будущих специалистов представляет собой педагогический процесс, базирующийся на общепринятых методических принципах и методах обучения и воспитания. Вместе с тем оно имеет ряд особенностей, которые обусловлены состоянием здоровья и функциональными возможностями организма.

Принято считать, что для осуществления устойчивой потребности в физическом самовоспитании необходимо создать определенные педагогические условия: направленное формирование социальных и индивидуальных мотивов, обеспечивающих сочетание благоприятных объективных факторов с внутренней готовностью личности упорно и настойчиво работать над собой [15].

Этапы преобразования знаний в убеждения

Преобразование знаний в личные убеждения студентов включает в себя несколько взаимосвязанных и взаимообусловленных этапов, каждому из которых присущи свои цели, задачи, средства, методы и педагогические условия.

Начинаться процесс физического воспитания должен с изучения студентов, поступивших в вуз. Должен определяться уровень их физической подготовленности, выявляться физкультурно-спортивные интересы, отношение к постановке физического воспитания в их школе, социально-нравственные качества личности, их желания, устремления и др.

Естественно, первокурсники уже имеют довольно определенное мнение о ценности занятий физическими упражнениями. У них уже существует определенная, зачастую отрицательная позиция по этому вопросу. Поэтому на первом этапе должны разрушаться сложившиеся негативные стереотипы поведения с опорой на интересы и потребности

студентов, обеспечиваться новый эмоциональный фон деятельности. Педагогические воздействия в этот период должны носить яркий, впечатляющий характер, соответствующий внутреннему настрою студентов. Формирование потребности в физическом самосовершенствовании на этом этапе происходит опосредованно, студенты могут не знать цели педагога. Важен не столько конечный результат физкультурно-спортивной деятельности, сколько сам процесс его достижения. Задачей второго этапа преобразования знаний в личные убеждения является формирование соответствующей потребности и развитие на этой основе интересов, общественно значимых мотивов и психологической готовности к физкультурно-спортивной деятельности. Основное внимание на этом этапе должно уделяться постепенному включению студентов в познавательную деятельность. Полученные глубокие знания по физиологии, гигиене, педагогике, психологии, теории и методике физического воспитания способствуют психологической готовности студентов к включению в практические занятия, стимулируют их положительное отношение к физкультурно-спортивной активности. Практика показала, что введение в программу занятий по физическому воспитанию элементов ритмической гимнастики и единоборств, метода круговой тренировки, а также увеличение времени на подвижные и спортивные игры изменяет в положительную сторону отношение к ним примерно у половины студентов, ранее безразлично относившихся к занятиям. Положительные эмоциональные переживания при этом связаны с осознанием собственных успехов и достижений, удовлетворением от самого процесса деятельности. Учет выявленных интересов студентов позволяет улучшить посещаемость ими занятий [14].

Существенным на данном этапе является также фактор содержательной информации, направленной на осознание меры полезности и результативности собственной деятельности. Она может выражаться как объективными показателями, связанными с физической подготовленностью, уровнем и качеством специальных и профессиональных знаний, умений и навыков, так и субъективным - интересом, эмоциональностью, удовлетворением степенью собственного развития и др. Для этого желательно систематически использовать тесты, характеризующие уровень развития различных физических качеств и функциональных возможностей студентов. Результаты этих тестов следует связывать с успешностью освоения учебного материала, направленностью физических нагрузок, активностью на занятиях и другими факторами. Для того чтобы сформировать потребность в регулярных занятиях физической культурой следует обязательно обнажить противоречия между имеющимися знаниями, умениями, навыками, физической подготовленностью и необходимым их наличием у будущего специалиста. Студент лишь тогда начинает осознавать и переживать внутренние противоречия между тем, какой он есть, и тем, каким он должен быть, когда у него возникает чувство неудовлетворенности собой, которое стимулирует физическое самосовершенствование.

Основной задачей следующего этапа преобразования знаний студентов в убеждения является принятие и осознание ими социально значимой цели, вовлечение их в процесс физического самосовершенствования и выполнение ими общественных поручений. На этом этапе студенты осознают общественную значимость физического совершенства, когда личностный смысл деятельности переживается ими как адекватный ее общественному. Они проявляют активность, инициативу, ставят перед собой и решают повышенные задачи.

При этом более важное, чем на предыдущем этапе, значение приобретает систематический контроль над динамикой сдвигов в физической подготовленности студентов при помощи простейших тестов. Если на первом этапе происходило опосредованное формирование потребности в физическом самосовершенствовании, то на третьей стадии оно возможно лишь через личностное, доверительное общение педагога со студентом, когда обе стороны осознают цели совместной деятельности и

способствуют их достижению. Здесь студенты уже осознают ограниченные возможности организованного процесса. Принято считать, что критерием завершения формирования потребности в физическом самосовершенствовании является такой уровень самосознания, мотивов, интересов, ценностных ориентаций, установок и др., при котором практическая деятельность студента должна быть направлена на достижение физического совершенства, здорового образа жизни

Факторы, определяющие готовность к самовоспитанию

На практике готовность студентов к физическому самовоспитанию определяется как внешними, так и внутренними факторами. К внешним относится общественное мнение коллектива, а также личность преподавателя, его педагогическое мастерство, разумная требовательность, уважение к студентам, понимание их запросов, принципиальность, знание своего предмета и умение убеждать. К ним относятся также расписание занятий, содержание обучения и методика преподавания, учитывающие индивидуальный подход и профессиональную направленность воспитания.

К основным внутренним факторам готовности относятся мотивы, интересы, ценностные ориентации, уровень развития и подготовленности. К ним относятся также самооценка состояния здоровья и физической подготовленности, опыт работы над собой, дисциплинированность и др. Именно рассогласование в той или иной мере внешних и внутренних факторов отрицательно сказывается на формировании потребности студентов в физическом самовоспитании. При этом главным в изменении отношения к своему самосовершенствованию является устранение рассогласования между задачами физического воспитания и индивидуальной ориентации личности, между субъективным образом необходимых условий для самовоспитания и реально существующими возможностями.

У студентов с негативным отношением к занятиям основными являются мотивы, определяемые боязнью административных наказаний за пропуски занятий или невыполнение зачетных требований. Поэтому, если преподаватель не учитывает индивидуальных особенностей и двигательных возможностей занимающихся, доминируют именно эти мотивы. Оценка результативности учебно-воспитательного процесса лишь на основе нормативных, количественных показателей лишает его педагогической сущности

Неправомерно одностороннее суждение о наличии потребности в физическом самосовершенствовании студентов на основе лишь учебной деятельности. Нередко, несмотря на отрицательное отношение к обязательным учебным занятиям, студенты добровольно посещают занятия во внеучебное время, даже добровольно оплачивая их.

Формирование потребности в самосовершенствовании

При формировании потребности в физическом самосовершенствовании существенная роль принадлежит повышению уровня образованности студентов в области физической культуры. Чем выше образовательное содержание учебной и внеучебной физкультурно-спортивной деятельности студентов, тем активнее происходит формирование мотивационно - ценностных ориентаций на физическую культуру. Использование на теоретических и практических занятиях методов и приемов, наглядно демонстрирующих изменения в функциональном состоянии, самочувствии, работоспособности, в физических и психофизиологических возможностях и др., способствует снижению негативной и повышению позитивной мотивации у студентов. Систематические поощрения, даже за незначительные успехи, содействуют развитию уверенности в себе, нейтрализуют негативное мнение о своих возможностях. Положительное изменение эмоционально - потребностного отношения базируется на

устранении формализма в занятиях, повышении их образовательного содержания, насыщенности разнообразными средствами и методами, отвечающими индивидуальным возможностям студентов.

Во всем этом велика роль педагога, но студенческие годы должны максимально использоваться самими молодыми людьми для выработки умений и навыков физического самовоспитания. Уровень самовоспитания является показателем их зрелости и воспитанности.

Педагогическое руководство физическим самовоспитанием

Обучение методике самовоспитания и его включение в практическую деятельность позволяют приобрести и расширить опыт работы над собой. Что касается педагогического руководства физическим самовоспитанием на различных этапах самовоспитания, то оно предполагает организацию работы студентов таким образом, чтобы она осуществлялась на базе знания социально-психологических особенностей самовоспитания в студенческом возрасте и соответствовала основным требованиям общества.

Начинается самовоспитание с самопознания, изучения личностью собственных психических и физических особенностей. Его объективность достигается комплексным использованием непосредственного и опосредованного изучения. Причем познать себя студент должен в деятельности, в занятиях по физическому воспитанию. Чтобы правильно управлять физическим самовоспитанием, важно своевременно вносить в него коррективы, вести самоконтроль за физическим развитием и подготовленностью и функциональными возможностями организма, осуществлять самоанализ и самооценку. Каждый занимающийся обязан знать основы самоконтроля, и умело их применять. Неумение многих молодых людей правильно оценить свои физические возможности зачастую приводит к осознанию своей неполноценности, способствует развитию неуверенности, ограничивает жизненные перспективы.

В связи с этим, на этом этапе исключительное значение имеет организаторская деятельность преподавателя. Интерес к физкультурно-спортивной деятельности поддерживается внесением элементов новизны в содержание каждого занятия, пониманием студентами своего продвижения вперед в овладении новыми знаниями и умениями, положительными эмоциями, созданием ситуаций, в которых студент может проявить себя с лучшей стороны, использованием разнообразных форм поощрений.

На втором этапе физического самовоспитания разрабатывается его программа, происходит овладение его методикой и включение в личностно значимую практическую физкультурно-спортивную деятельность, установление правильных взаимоотношений в коллективе.

На третьем этапе самовоспитания уже создаются условия, при которых личностный смысл деятельности воспринимается студентами адекватным ее общественному смыслу. Происходит перевод внешних педагогических воздействий со стороны преподавателя во внутренней «план» самой личности, и также организация ее деятельности в избранной программе самостоятельных занятий физическими упражнениями. В настоящее время физическое воспитание в вузах осуществляется с использованием различных форм учебных и внеучебных мероприятий. Причем основной формой организации учебного процесса являются обязательные учебные занятия в количестве 408 учебных часов на весь период обучения. Они включаются в учебное расписание факультетов, и их проведение обеспечивается преподавателями кафедры физического воспитания. Поэтому именно здесь должно осуществляться общее целенаправленное руководство самовоспитанием студентов. В то же время практика показывает, что без самостоятельных занятий, как правило, не возможно успешно решить такие задачи как сохранение и укрепление здоровья, содействие правильному формированию и развитию

организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения в вузе и всесторонняя физическая подготовка. Без них практически невозможно увеличить силу и нарастить массу мышц, ликвидировать излишки жировой клетчатки, добиться пропорционального и красивого телосложения

Значительная их часть пока ориентируется только на получение зачета по предмету «физическая культура». Поэтому необходим поиск и использование различных достаточно эффективных организационно-методических приемов, способствующих усилению мотивации и практическому обеспечению такого уровня развития личности, который отвечал бы как личному идеалу студента, так и общественным требованиям. Но для достижения этого необходим достаточно высокий уровень психологической и методической готовности к самостоятельной работе студентов, а преподавателей - к индивидуальной работе с ними.

Вопросы для самоконтроля

1. Основные компоненты образа жизни?
2. Какие педагогические условия необходимо создать для осуществления устойчивой потребности в физическом самовоспитании?
3. Как определить уровень физической подготовленности?
4. Этапы формирования знаний в личные убеждения?
5. Основные внутренние факторы готовности?
6. Динамика умственной работоспособности в учебном недельном цикле

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Виленский, Михаил Яковлевич. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие для студ. вузов по дисц. "Физическая культура"; доп. МОН РФ / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - М.: Кнорус, 2013. - 240 с.
2. Горбунов, Геннадий Дмитриевич. Психология физической культуры и спорта: учебник для студентов учреждений высш. образования / Г. Д. Горбунов, Е. Н. Гогонов. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Издательский центр " Академия ", 2014. - 272 с.
3. Евсеев, Юрий Иванович. Физическая культура: учебное пособие для студентов вузов / Ю. И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов н/Д.: Феникс, 2014. - 444 с.