

Лекция 1: Введение в методику обучения и воспитания (ФОТ) школьников

Конкретизируем: Введение в методику обучения навыкам ЗОЖ и воспитания физической культуры личности обучающихся

а именно:

- **Обучение навыкам сохранения и укрепления здоровья средствами физической культуры**
- +
- **Воспитание физической культуры личности школьников (посредством формирования внутренней картины здоровья в процессе ФОД)**

План:

1. Становление валеологического знания в России.
2. Валеологическое образование в современных условиях.
3. **Культура здоровья личности и ее взаимосвязь с физической культурой.**

Какова же сущность человеческой культуры, тех источников, которые наполняют и формируют личность?

Четырехкомпонентная структура Культуры

(по И.Я. Лернеру, М.Н. Скаткину, 1995-1998)



«Обучение, обеспечивающее овладение всеми компонентами культуры, дает подлинное образование, т.е. развивает и воспитывает» (О. Л. Трещева А. Г. Карпеев О. В. Криживецкая А. А. Терещенко, 2014)

Понятие культуры (в узком смысле)

Культура - это, прежде всего, те образцы поведения, деятельности и взаимодействия с другими людьми, которых придерживаются индивиды, населяющие общую территорию, погруженные в определенную жизненную среду.



Особенности
поведения в
конкретной
сфере
общественной
жизни

Особенности
сознания в
конкретной
сфере
общественной
жизни

Особенности
деятельности в
конкретной
сфере
общественной
жизни

Культура как сложный феномен науки

Основные подходы к определению понятия «культура» (по В.М. Выдрину):

- 1) культура — творение человека, то, что не создано в таком виде природой;
- 2) **культура — это мера и способ развития человека;**
- 3) культура — это качественная характеристика деятельности человека и общества;
- 4) культура — это процесс и результат хранения, освоения, развития и распространения материальных и духовных ценностей.

Культура как мера и способ развития человека



Всестороннее совершенствование человека

Интеллектуальное
развитие

Психическое
развитие

Эстетическое
развитие

Физическое
развитие

Духовное
развитие

Культура как мера и способ развития человека (2)



Культура как мера и способ развития человека (3)



Потребность в здоровье и ЗОЖ



Потребность в здоровье и ЗОЖ (2)

Общая социальная потребность



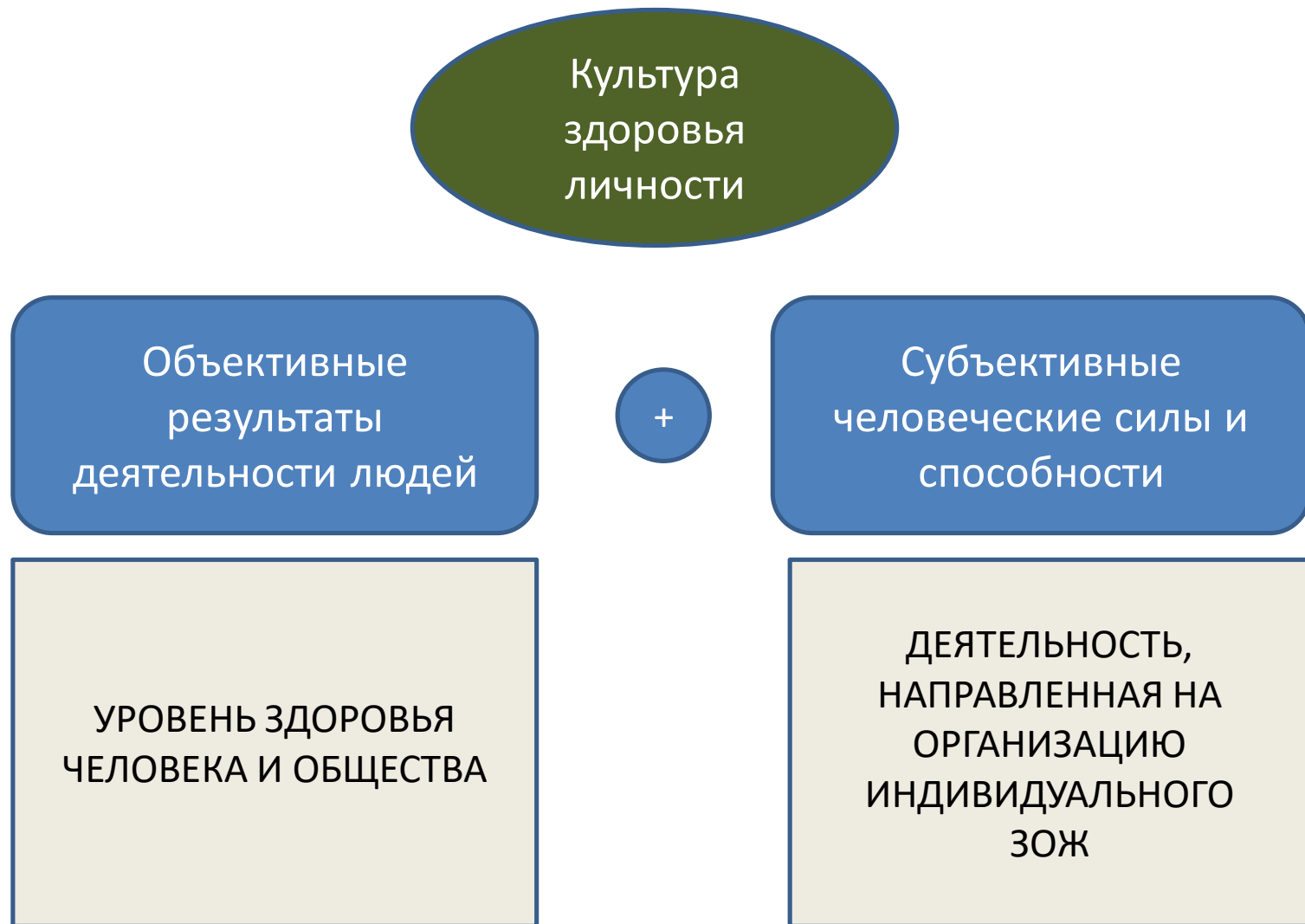
Потребность в необходимости создания здоровой, жизнедеятельной и мобильной нации, во всесторонне и гармонически развитых людях и в создании объективных условий для свободного развития сил, способностей и дарований каждого человека, сохранения и укрепления его здоровья.

Культура здоровья

В широком смысле: Культура здоровья, как важнейшая составляющая общей человеческой культуры, — одна из основных форм освоения человеком внешней и внутренней природы, способ создания гармонии своего существования.

Культура здоровья – это часть общей культуры человека, направленная на сохранение и укрепление своего здоровья.

Культура здоровья (2)



Культура здоровья (3)

Характеристики культуры здоровья:

- жизненные позиции человека (наличие позитивных целей и ценностей);
- грамотное и осмысленное отношение к своему здоровью, природе и обществу;
- организация ЗОЖ, позволяющего активно регулировать состояние человека с учетом индивидуальных особенностей организма, реализовывать программы самосохранения, самореализации, саморазвития, приводящие к гармоничному единству всех компонентов здоровья и целостному развитию личности

Категория здоровья

Основные подходы к понятию «Здоровье»:

1. Рассмотрение понятия здоровья через ИНФОТОМ;
2. Рассмотрение здоровья человека через анализ организации человеческого бытия, в основе которого триадная структура основных потребностей;
3. Определение ВОЗ: Здоровье – есть состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов;
4. Общебиологический – с позиции теории адаптации (нормы здоровья);
5. Комплексный системный подход к здоровью как к базовой адаптивной, личностной и социальной ценности;
6. Педагогический подход, в основе которого лежат принципы сохранения, укрепления и формирования здоровья.

Категория здоровья (2)

Основные подходы к понятию «Здоровье» (Е.В. Миронова, 2006/анализ 79 определений здоровья, проведенный П.И. Калью, 1988):

1. Нормальная функция организма на всех уровнях его организации;
2. Динамическое равновесие организма и его функций с окружающей средой;
3. Способность к полноценному выполнению социальных функций, участие в социальной деятельности и общественно полезном труде;
4. Способность организма приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде;
5. Отсутствие болезни, болезненных состояний и изменений;
6. Полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие.

Категория здоровья (3)

Модели здоровья (по Е.В. Мироновой, 2006)

Медицинская

Биомедицинская

Биосоциальная

Ценностно-
социальная

В современном определении понятия «здоровье» заложена его обусловленность образом жизни, как фактором, упорядочивающим внешние воздействия среды и внутренние конституционно-наследственные детерминанты здоровья

Образ жизни/ЗОЖ/Здоровый стиль жизни

Образ жизни - устойчивый, сложившийся в определенных общественно-экологических условиях способ жизнедеятельности человека, проявляющийся в нормах общения, поведения, складе мышления.

ЗОЖ - это совокупность духовных ценностей и фактических деятельностных форм по сохранению здоровья. Сущностью ЗОЖ является обеспечение оптимального удовлетворения потребностей человека при условии и на основе оптимизации развития, состояния и функционирования организованных внутренних и внешних систем, связей индивида и общества.

Образ жизни/ЗОЖ/Здоровый стиль жизни (2)

ЗОЖ имеет индивидуальную адресность. Индивидуализация ЗОЖ с учетом природных задатков, потребностей, социальных и климатических условий является основным принципом в формировании культуры здоровья личности и позволяет перевести так называемый обобщенный «здоровый образ жизни» в индивидуализированный «здоровый стиль жизни» (Виленский М.Я., 2004; Манжелей И.В., Потапов В.Н., 2010).

Здоровый стиль жизни неизменно связывают с удовлетворением базовых человеческих потребностей. У разных личностей, при одинаковом наборе базовых потребностей, присутствует свой **собственный способ их удовлетворения, во многом обусловленный воспитанием.** Помимо этого каждый человек строит свою индивидуальную систему потребностей и в соответствии с иерархией в ней распределяет время, силы, жизненные ресурсы между различными видами деятельности. Разные способы удовлетворения потребностей и индивидуальность систем потребностей обуславливают различные жизненные стили. Следовательно, **здоровый стиль жизни предполагает такую систему индивидуальных потребностей, которая благоприятствует развитию данной личности, а также оптимальные способы реализации этих потребностей.**

Критерии здорового стиля жизни по М.Я. Виленскому

- **организационный** (наличие у личности полноценной жизненной стратегии, а не кратковременных тактик выживания);
- **гигиенический** (рациональный режим труда и отдыха, оптимальный двигательный режим, соблюдение правил личной гигиены);
- **коммуникативно-деятельностный** (богатая палитра различных видов деятельности, регулярная оздоровительная деятельность, способность к продуктивному общению, поисково-творческая активность);
- **адаптационно-ролевой** (гармоничное протекание процессов социализации и индивидуализации, гибкость в поведении и общении, конгруэнтность);
- **культурно-эстетический** (широта культурных контактов, наличие эстетического идеала, способность противостоять проявлениям антикультуры, разумное следование моде);
- **ценностно-мотивационный** (приоритет ценностей здоровья и саморазвития, наличие идеологического идеала);
- **эмоционально-волевой** (эмоционально-психологическая устойчивость, внутренний локус контроля, оптимизм);
- **индивидуально-личностный** (высокий уровень самопринятия и самоуважения, чувствительность к себе, способность сохранять свою уникальность и творчески реализовывать ее).

Культура здоровья личности с позиции системного подхода

Культура здоровья с позиции системно- структурного подхода

(Трещева О.Л., Карпеев А.Г.,
Криживецкая О.В., Терещенко
А.А., 2014,
Омский ГУПС и СибГУФКИС)

- Системообразующие факторы
- Системонаполняющие факторы
- Системообуславливающие факторы

Культура здоровья личности с позиции системного подхода (2)

Системообразующие факторы КЗ

- состояние индивидуального здоровья человека в его динамике;
- практико-ориентированный образ жизни

Системонаполняющие факторы КЗ

- духовно-нравственные ценности (в т.ч. ценности здоровья и ЗОЖ) и менталитет здорового стиля жизни;
- валеологическая грамотность (знание причин и механизмов формирования здоровья, организации ЗОЖ, навыки оздоровительной деятельности);
- оздоровительные технологии, направленные на физическое и психическое совершенствование личности

Системообуславливающие факторы

- Объективные социальные и биологические
- Субъективные

Компоненты культуры здоровья личности

Мотивационно-личностный компонент

- совокупность норм и ценностей, обеспечивающих представление о роли и месте культуры здоровья в системе социальных отношений; развитие мотивации ЗОЖ и повышения уровня здоровья; совершенствование свойств и качеств личности, обеспечивающих активную жизненную позицию по отношению к здоровью

Когнитивный компонент

- Целостная практико-ориентированная система валеологических знаний и умений физического и психического саморазвития

Деятельностный компонент

- Обеспечивает достижение определенного уровня здоровья через лично-значимый и индивидуально-ориентированный ЗОЖ.

Вывод:

Таким образом, культура здоровья личности характеризуется:

- жизненными позициями человека (наличием позитивных целей и ценностей);
- грамотным отношением к своему здоровью, природе и обществу;
- организацией здорового стиля жизни, который позволяет согласовать норму и вариативность, индивидуальность и заданность, рассматривать специфику активности личности в реализации здорового образа жизни в индивидуальной жизнедеятельности.

Культура здоровья личности, возникая на определенном уровне субъектности и творчества в процессах жизнедеятельности, образует целостную систему жизненных проявлений личности, способствующую гармонизации своей индивидуальности с условиями жизнедеятельности и являющуюся средством самоактуализации в ней, позволяет активно регулировать состояние человека с учетом индивидуальных особенностей и уровня здоровья, реализовывать программы самосохранения, самореализации, саморазвития, приводящих к гармонизации.

Роль физической культуры в формировании
культуры здоровья личности???

Спасибо за внимание!!!