ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ НРАВСТВЕННЫХ КАЧЕСТВ НА СЕМИНАРСКОМ ЗАНЯТИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ И КОНТРОЛЬ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»

Минина Наталья Владимировна,
доцент кафедры теории и методики физической культуры и спортивной медицины ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат педагогических наук

ВОСПИТАНИЕ НРАВСТВЕННОСТИ

Сегодня перед обществом и всеми учреждениями образования стоит наиважнейшая задача – воспитание здоровой высоконравственной личности.

В рамках учебного процесса по дисциплине «Оздоровительные системы и контроль в физической культуре» была разработана и внедрена методика формирования нравственных качеств личности.

Морально-нравственное воспитание студентов происходило благодаря введению в семинарское занятие мероприятий, направленных на формирование таких положительных качеств, как доброта, мужественность, совесть, чуткость, внимательность и др.

Основными средствами, способствующими успешной реализации методики формирования нравственности студентов, стали прослушивание и анализ рассказов, историй о добрых поступках; ознакомление с высказываниями великих людей о смысле жизни; прослушивание песен-притч, чтение поговорок по данной теме.

Введение. Сегодня перед обществом и всеми учреждениями образования стоит наиважнейшая задача – воспитание здоровой высоконравственной личности. Большое значение может иметь информация о примерах нравственных поступков спортсменов (подвиги в жизни, благотворительность и т.п.). Занятия физической культурой и спортом развивают твердость характера, уверенность в себе, самоконтроль, эмоциональную устойчивость. Выдающиеся спортивные личности могут стать эталоном, примером для подражания, на которые будут равняться тысячи молодых людей, неравнодушных к формированию своей личности. Педагог должен использовать любой момент, каждую минуту для воспитания нравственного здоровья учащихся. В этом ракурсе проблема формирования нравственности через личности выдающихся спортсменов приобретает важное значение.

Цель исследования – повысить роль нравственного здоровья как одной из составляющих здоровья человека в целом.

Задачи:

1. Разработать новые формы организации семинарских занятий.
2. Разработать методику формирования нравственных качеств на семинарском занятии «Оздоровительные системы и контроль в физической культуре» студентов ФФК и С.
3. Воспитывать нравственную культуру здоровья, мотивацию и потребность быть высоконравственным человеком.

Основная часть. В рамках учебного процесса по дисциплине «Оздоровительные системы и контроль в физической культуре» была разработана и внедрена методика формирования нравственных качеств личности.

Морально-нравственное воспитание студентов происходило благодаря введению

в семинарское занятие мероприятий, направленных на формирование таких положительных качеств, как доброта, мужественность, совесть, чуткость, внимательность и др.

Основными средствами, способствующими успешной реализации методики формирования нравственности студентов, стали прослушивание и анализ рассказов, историй о добрых поступках; ознакомление с высказываниями великих людей о смысле жизни; прослушивание песен-притч, чтение поговорок по данной теме.

В исследовании использовался метод наблюдения.

В работе представлено содержание семинарского занятия, в котором разработаны организационно-методические основы использования различных средств нравственного воспитания, позволяющие существенно повлиять на нравственное здоровье учащейся молодежи.

Исследование проводилось со студентами ФФК и С 3 курса ДФПО в течение 2014–2019 гг. в три этапа.

Первый этап (2014–2015 гг.) – изучение литературных источников, просмотр фильмов, телепередач, отражающих состояние проблемы. В этот период была определена направленность семинарского занятия и разработано его содержание. Студенты помогали с поиском материала, учились выделять главное.

Второй этап (2016–2017 гг.) – проведение апробации отобранного материала. Были выбраны пословицы, притчи, песни, рассказы и т.п., наиболее привлекшие внимание учащихся.

Третий этап (ноябрь 2018 г.) – обработка результатов исследований, обобщение и систематизация собранного материала.

Как показывает практика, наиболее уязвимой является проблема формирования положительного и доброжелательного отношения студентов к окружающим людям.

Мы считаем, что нравственное воспитание учащихся может происходить благодаря использованию широкого спектра различных средств. Введение в учебный процесс поговорок, песен-притч, рассказов о добрых поступках и т.п. способствует развитию высоконравственных качеств личности.

Наши наблюдения показали, что после проведения семинара были отмечены следующие реакции: у отдельных студентов появились слезы во время исполнения песен про животных, о сиротах; шумные и агрессивные студенты сидели тихо; учащиеся, которые в начале занятия смеялись и улыбались, стали более серьезными; отдельные студенты подходили на перемене и делились своими проблемами, горем; другие спрашивали, где можно найти информацию; многие, уходя, говорили преподавателю «СПАСИБО».

Ниже приводится содержание семинара.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ СЕМИНАРСКОГО ЗАНЯТИЯ О НРАВСТВЕННОСТИ (1 час 20 мин)

Перед занятием как перед концертом преподаватель просит студентов отключить мобильные телефоны и не выходить из аудитории. Студенты знают тему, но не знают содержания («метод холодного душа»)

Блок 1. Беседа о нравственности

Преподаватель напоминает определение понятия «здоровье».

Преподаватель просит студентов привести примеры фильмов, песен, художественных произведений о доброте, хороших делах, поступках и т.п. Получает такие ответы, как: фильмы «Хатико – самый верный друг», «История дельфина», «Белый Бим Черное ухо», «Спеши любить», «Последний подарок» и др.

Студенты дают следующую характеристику образа современного молодого человека: физически и психически нормальный, деловой, крутой. А совесть и нравственность нуждаются в воспитании и доработке.

Сейчас можно найти множество способов омоложения, немало телепередач посвящено вкусной и здоровой еде. Все они направлены на сохранение тела, а о душе (нравственности) говорят мало. Однако врачами было замечено, что человек имеет такие болезни (психосоматические), которые напрямую зависят от того, какие поступки он совершает и какими душевными качествами обладает.

Вывод: ***для поддержания своей жизни мы нуждаемся как в телесном, так и в духовном хлебе (например, хорошая книга, пьеса в театре, фильм и т.д.).***

Преподаватель. Наряду с законами химии, физики, биологии, математики и других наук в мире действуют законы, которые мы называем нравственными.

Народ эти законы выразил через поговорки и пословицы. Студенты приводят примеры, преподаватель дополняет.

- Как аукнется, так и откликнется.
- Не плюй в колодец, пригодится воды напиться.
- Яблоко от яблони недалеко падает.
- Что посеешь, то пожнешь.
- Не рой другому яму, сам в нее попадешь.
- Терпение и труд все перетрут.
- За двумя зайцами погонишься – ни одного не поймаешь.
- За чужим погонишься – свое потеряешь.

- Лучше синица в руках, чем журавль в небе.
- Не хвались серебром, а хвались добром [1].

Вывод. ***Удерживайтесь от всякого рода зла. Не делай другим того, чего не желаешь себе. Любите друг друга. Стремитесь сделать больше добрых дел.***

Блок 2. Истории о добрых делах, неравнодушии

В наш век мы привыкли жить для себя. Не замечаем, что происходит с окружающими.

СЛУЧАЙ НА ОСТАНОВКЕ

Врач скорой помощи г. Витебска, спасший множество жизней, умер от инфаркта миокарда на остановке. Позже прибывшая бригада врачей установила, что его можно было спасти, если бы находящийся рядом человек вызвал своевременно скорую помощь. Пассажиры и пешеходы думали, что на земле лежит пьяный.

ПОДВИГ СПОРТСМЕНА

В 1976 году в Ереване с дамбы в озеро сорвался троллейбус. Девяносто два пассажира оказались на десятиметровой глубине. В это время вдоль озера совершал тренировочную пробежку 23-летний 11-кратный рекордсмен мира, 17-кратный чемпион мира, 13-кратный чемпион Европы, 7-кратный чемпион СССР ***по подводному плаванию*** Шаварш Карапетян. Не останавливаясь, он бросился в воду. Двадцать минут в ледяной воде. Двадцать спасенных. Последнего из спасенных он поднял уже потеряв сознание. Все тело было истерзано осколками оконного стекла. Такой подвиг стоил Шаваршу тяжелейшей двусторонней пневмонии, осложненной общим заражением крови. Врачи с огромным трудом спасли ему жизнь, но о прежней физической форме не могло быть и речи. Он навсегда погубил свой выдающийся талант пловца. Но дар любви к людям он приумножил за эти страшные двадцать минут многократно. Генеральный директор ЮНЕСКО в Париже вручил Шаваршу специальный наградной знак. Об этом подвиге было сказано с трибуны ООН. В СССР его наградили орденом «Знак почета».

ОПЕРАЦИЯ «ЭДЕЛЬВЕЙС»

В последние годы в связи с таянием ледника альпинисты на склоне Эльбруса стали находить останки советских воинов. Данных в советских военных архивах об этих боях не было. Получалось, что по трупам советских воинов пролегал популярный туристический маршрут. Все удалось выяснить через немецкие архивы и участников тех боевых действий. Так открылись новые факты.

Великая Отечественная война, 1942 год. Фашисты рвутся на Кавказ в район Грозного и Баку к нефтяным месторождениям. Для данной операции была создана горнострелковая дивизия, укомплектованная спортсменами-альпинистами и коренными жителями горных районов Южной Баварии – немецкими пастухами, которые смогли принести цветок эдельвейса. Цветок растет в горах на высоте 3-х км (отсюда и название операции «Эдельвейс»). Подразделениям этой дивизии было приказано ударить в тыл советским частям, преодолев в районе Эльбруса незащищенный горный перевал. Большинство военных историков отмечает, что для советского командования была полной неожиданностью весть о том, что немцам удалось подняться по практически неприступным горным склонам и установить везде на самых высоких точках нацистские флаги, а на вершинах – огневые засады. Из Ставки командования поступил приказ немедленно выбить их оттуда. Подразделение советских бойцов под командованием Григорянца под прикрытием ночной темноты и тумана поднялось на высоту горного перевала Терскол. Когда утренний туман рассеялся, красноармейцы оказались на открытом склоне горы несколько ниже немцев, представляя собой идеальную мишень для горных стрелков. Остаться в живых у них не было шанса. Бои проходили на высоте 4 тыс. м.

В конце сентября 1942 года приказом советского командования на Эльбрус было направлено спецподразделение, состоявшее целиком из специально обученных бойцов, которых собирали по всем фронтам. В их число входили сотрудники НКВД, прошедшие необходимую подготовку, а также профессиональные альпинисты. Когда наш отряд вышел в назначенную точку, командир спиной почувствовал, что кто-то смотрит. Раздался голос с немецким акцентом: «Не стреляй, Паша! Это я, Михаэль. Выйди сюда на уступ. Мы вас давно засекли и ведем. До войны ты был моим инструктором. Наша немецкая команда тренировалась у вас на Кавказе. Я падал в пропасть, а ты меня спас. Я это не забыл. Мы в первую очередь спортсмены, мы любим горы. Давайте разойдемся каждый своей дорогой».

Владимир Высоцкий посвятил этим событиям песню «Баллада о горных стрелках».

СТАКАН МОЛОКА

Худенький от недоедания подросток ходил от дома к дому и продавал дешевенькие товары, чтобы оплатить свою дальнейшую учебу. И вот он обнаружил, что в кармане у него осталась единственная монета достоинством в несколько центов. Будучи очень голодным, он решил в следующем же доме попросить что-либо поесть. Но когда молодая женщина открыла ему дверь, вся решимость его мгновенно испарилась. «Можно мне попить?» – запинаясь от смущения

и уставившись в землю, едва пролепетал он. Женщине мальчик показался голодным, и вместо воды она принесла ему большой стакан молока. Он пил медленно, смакуя каждый глоток, а когда, наконец, закончил, тихо проговорил: «А сколько я вам должен?». «Ничего ты мне не должен, – ответила женщина, улыбаясь. – Мама учила нас никогда не брать денег за доброту». «Тогда, – ответил он, – большое вам спасибо, спасибо от всего сердца!».

В тот день Говард Келли покидал этот дом, чувствуя себя не только сильнее физически, но его вера в Бога и человека, казалось, тоже окрепла...

Прошли годы. Молодая женщина состарилась и тяжело заболела. Когда местные врачи не смогли ей помочь, она была отправлена в большую городскую больницу, и на консультацию к умирающей женщине был вызван известный врач. Едва взглянув на нее, доктор тут же узнал в ней свою давнюю знакомую и решил сделать все возможное, чтобы спасти ей жизнь. Схватка с болезнью длилась довольно долго, но врач вышел из нее достойным победителем. А когда настало время выписывать пациентку, доктор попросил, чтобы все ее счета по оплате за медицинские расходы были представлены ему на утверждение. Едва взглянув на многозначное число внизу страницы, он быстро черканул что-то на уголке представленного ему счета.

А женщина, получив при выписке из больницы документы, не решалась их открыть. Она боялась, что ей до конца жизни придется работать, чтобы оплатить свое длительное лечение. Дрожащими пальцами открыв, наконец, свернутый листок, она обратила внимание на записку, нацарапанную в углу неразборчивым почерком. «Оплачено полностью одним стаканом молока», – медленно прочитала она. Внизу стояла подпись: Доктор Говард Келли.

...История эта, звучащая ныне как поучительная легенда, напоминает библейскую мудрость: «Что посеет человек, то и пожнет». Но это не притча и не художественный рассказ. Доктор Келли (Howard Kelly, 1858–1943) – не вымышленная личность, а известный терапевт, один из основателей первого в США Медицинского исследовательского университета Джона Хопкинса.

ДОКАЗАТЬ ЛЮБОВЬ

Недавно в сети появилась фотография, на которой запечатлены мужчина и его собака во время купания: голова животного лежит на груди хозяина, пес мирно спит.

Фото сопровождалось небольшим комментарием: «Хозяин каждый вечер носит свою собаку на озеро – чтобы подарить ей несколько часов сна. Иначе пес Шеп заснуть не может. Потому что у него хронический артрит. Чтобы остановить страдания, ветеринары предложили сделать собаке смертельную инъекцию. Хозяин не мог поступить так со своим другом, который когда-то спас его от самоубийства. И сейчас, чтобы унять боль четвероногого друга, он по несколько часов на руках носит его в озере. Только так собака может поспать…».

Представителям СМИ владелец рассказал, что стал хозяином Шепа 19 лет назад, когда тот был совсем маленьким. Американец и его тогдашняя невеста взяли собаку из приюта. При этом он и его возлюбленная обошли десятки приютов и потратили около года, прежде чем нашли «того самого» пса.

Блок 3. Афоризмы великих людей о смысле жизни (10 мин)

Преподаватель задает вопрос «В чем смысл жизни?». Каждый студент высказывает свое мнение. Далее преподаватель предлагает послушать на эту тему высказывания известных людей.

Жизнь человека имеет смысл лишь в той степени, насколько она помогает сделать жизни других людей красивее и благороднее. Жизнь священна. Это наивысшая ценность, которой подчинены все прочие ценности *(Альберт Эйнштейн)*.

Жизнь как пьеса в театре: важно не то, сколько она длится, а насколько хорошо сыграна. *Сенека*

Мы не получаем жизнь такой короткой, но делаем ее такой *(Сенека)*.

В чем смысл жизни? Служить другим и делать добро *(Аристотель)*.

Живи так, как будто ты сейчас должен проститься с жизнью, как будто время, оставленное тебе, есть неожиданный подарок *(Марк Аврелий)*.

С точки зрения молодости жизнь есть бесконечно долгое будущее; с точки зрения старости – очень короткое прошлое *(Шопенгауэр)*.

Если вы хотите жить осмысленно, начните служить другим людям – и тогда вам откроется настоящий смысл жизни *(Неизвестный американский философ)*.

Жизнь сама по себе – ни благо, ни зло; она вместилище и блага, и зла, смотря по тому, во что вы сами превратили ее *(Монтень)*.

Надо любить жизнь больше, чем смысл жизни *(Достоевский)*.

Великая наука жить счастливо состоит в том, чтобы жить только в настоящем.

День – это маленькая жизнь, и прожить ее надо так, будто ты должен умереть сейчас, а тебе неожиданно подарили еще сутки *(Горький)*.

Наследственность, окружение, случайность – вот три вещи, управляющие нашей судьбой *(Акутагава)*.

Если прыгнешь в колодец, судьба тебя вытаскивать не обязана *(Фуллер)*.

Судьба и характер – это разные названия одного и того же понятия *(Новалис)*.

Боги устроили так, что всякий может отнять у нас жизнь, но никто не в состоянии избавить нас от смерти *(Сенека)*.

При каждом пробуждении задавайся вопросом: что бы доброго совершить сегодня? И думай: ведь солнце, закатясь, унесет с собой частицу предназначенной мне жизни *(Индийское изречение)*.

Каждое дело исполняй как последнее в своей жизни *(Марк Аврелий)*.

Мне скажут, что завтра наступит конец света, то еще сегодня я посадил бы дерево *(М. Лютер)*.

Лучше всего начинать каждый новый день так: проснувшись, подумать о том, нельзя ли в этот день доставить радость хоть одному человеку *(Ф. Ницше)*.

Не причиняй зла никому и делай добро всем людям хотя бы только потому, что это – люди *(Цицерон)*.

Поверьте, что Бог недаром повелел каждому быть на том месте, на котором он теперь стоит. Нужно только хорошо осмотреться вокруг себя *(Гоголь)*.

Один из законов жизни гласит, что как только закрывается одна дверь, открывается другая. Но вся беда в том, что мы смотрим на запертую дверь и не обращаем внимания на открывшуюся *(А. Жид)*.

С человеком хорошим не бывает ничего плохого ни при жизни, ни после смерти *(Сократ)* [2].

Блок 4. Песни-притчи С. Копыловой (35–40 мин)

1. ***Краткая беседа об отношении к животным*** (бездомные, отстрел, старушки кормят голубей и т.п.).

Информация преподавателя. Исследования свидетельствуют о благотворном влиянии на человека соседства четвероногого или пернатого друга. Верный пес, независимый кот или болтливый попугай помогают воспитанию у детей чувства ответственности и облегчают контакты с внешним миром. Пожилым людям они помогают переносить одиночество, а в повседневной жизни семей часто снимают нервное напряжение, стрессовые состояния. Аквариум с рыбками рекомендуется использовать в качестве успокаивающего средства для легковозбудимых людей.

На развитие сердечных заболеваний человека большое влияние оказывает отсутствие ласки и заботы. У кроликов, которых постоянно ласкали и баловали, признаков атеросклероза было в два раза меньше, чем у кроликов, которых только кормили. У человека, который гладит кошек и собак, снижается частота пульса, улучшается пищеварение.

Прослушивание песни-притчи «Про собаку» (Она передвигалась еле-еле...)

2. ***О надежде на хорошее.*** Приводятся в пример поговорки «Все, что не делается – к лучшему», «Не было бы счастья, да несчастье помогло», «Просите, и вас услышат».

Прослушивание песни-притчи «Корабле-крушение» (Он лежал на берегу…)

3. ***О зависти.*** Она, как ржавчина, разъедает человеческую душу: у соседа и дом больше, и жена красивее и т.п.

Прослушивание песни-притчи «Лежали в больнице одной…»

4. ***О депрессии*** (одно из правил – необходимо быть кому-то нужным).

Прослушивание песни-притчи «На мосту»

5. ***О смерти.*** Утраты случаются в жизни каждого из нас. Потеряв любимого близкого, человек переживает горе, которое часто для него становится тяжелым испытанием. Необходимо научиться спокойно принимать боль. Народные пословицы гласят: «Судьбу на коне не объедешь», «Не узнав горя, не узнаешь и радости».

ПРИТЧА О ГОРЕ

Есть восточная история про женщину, потерявшую своего горячо любимого сына. Скорбь ее была столь велика, что она была на грани отчаяния и свою последнюю надежду возложила на мудреца, про которого в народе говорили, что он может творить чудеса. Убитая горем мать упала к его ногам и умоляла вернуть ей сына. Тронутый ее мольбой мудрец сказал, что сделает это, но только после того, как она покажет ему три дома, в которых никто не умирал. Женщине задание мудреца показалось несложным, она немного воспрянула духом и отправилась искать семью, которую не посещала смерть. Но вот она зашла в один дом, в другой, третий, пятый, и в каждом хозяева ей говорили, что они похоронили или сына, или сестру, или отца, или деда, или даже нескольких родных. Обойдя свой город, женщина отправилась странствовать по другим селениям, надеясь все же отыскать дом, который смерть обошла стороной. Однако сколько она ни ходила, ни одного такого дома не нашла. Тогда постепенно она стала понимать, что смерть близких – это неизбежная сторона жизни, и смогла примириться с потерей своего сына [3].

Прослушивание песни-притчи «ЖИЗНЬ И СМЕРТЬ» (Встретились как-то раз случайно…)

6. ***Проблема сирот.*** В стране много детских домов, домов малютки. Обсуждаем телевизионный российский песенный и танцевальный конкурс среди детей-сирот «Ты супер!». В интервью журналистам дети часто говорят, что хотели бы найти своих биологических родителей и помочь им.

Отмечаем, что и среди нас в каждой группе есть студенты-сироты, которые нуждаются в нашей дружеской поддержке и внимании.

***Прослушивание песни В. Третьякова «Письмо из детского дома»*:**

Здравствуй, мама, это я – твой Сережа,
Я пишу тебе из детского дома.
За окном уже стемнело, но все же
Я успею написать до подъема.

Только ночь мне пережить и осталось,
Завтра, видимо, закончится детство.
Ну, а детство – будто все показалось,
Ничего мне не оставив в наследство.

Ни фамилии, ни даты, ни отчества –
Только имя на бумажке подброшенной.
И проклятое клеймо одиночества:
Нелюбимый, нежеланный, непрошеный…

И обшарпанный забор, разумеется,
Чтоб глаза вам не мозолить сиротами,
И дорожка от ворот, чтоб надеяться…
Да я ж все детство простоял за воротами!

Ночь, уходящая, вслед
За собой меня позовет,
А когда наступит рассвет
Песню мне кукушка споет
На прощание…

Я делюсь с тобой бедою своею
Не затем, чтоб ты меня пожалела.
Знаешь, плакать я уже не умею:
Нынче камень там, где раньше болело.

Боль в подушку вся давно просочилась,
И с годами как-то стерлась обида,
Да и жизнь меня еще научила:
Если больно – не показывай вида!

За слова меня прости ненарочные:
Не со зла я написал, что исправлено.
Не волнуйся, ведь письмо, как и прошлые,
Никогда тебе не будет отправлено.
Я давно тебя простил и, поэтому,
Мне не нужно твоего снисхождения.
Просто… писем мне писать больше некому…
Да, просто, завтра у меня…
***День рождения**…*

Т И Ш И Н А … (10–15 сек)
ПРЕПОДАВАТЕЛЬ БЛАГОДАРИТ СТУДЕНТОВ, ЧТО ВЫСЛУШАЛИ З В О Н О К

Заключение. Предлагаемая разработка за небольшое время помогает охватить многие моральные аспекты и стороны нравственной культуры. Полученные данные позволяют говорить о положительном влиянии методики формирования нравственности личности и свидетельствуют о целесообразности внедрения ее в учебно-образовательный процесс учреждений образования, а также в воспитательную работу педагогов, кураторов, направленную на воспитание морально-нравственной сферы учащихся (как с группой в целом, так и с отдельными студентами).

Практическая значимость исследования состоит в том, что разработанная система применения в учебном процессе притч, высказываний выдающихся людей о смысле жизни, знакомство с историческими фактами, высоконравственными поступками людей позволяет увеличить воздействие на воспитание нравственного здоровья и повысить уровень развития таких положительных нравственных качеств, как сострадание к ближнему, доброта, чуткость, внимательность и другие.

ЛИТЕРАТУРА

1. Даль, В. Пословицы русского народа / В. Даль. – М.: Художественная литература, 1957. – 991 с.
2. Афоризмы великих о смысле жизни, добре и зле / сост. Э.В. Чагулова. – М.: РИПОЛ классик, 2008. – 192 с.
3. Шефов, С.А. Психология горя / С.А. Шефов. – СПб.: Речь, 2007. – С. 5.