

*Малозёмов О.Ю., канд. пед. наук, доцент,
профессор кафедры физического воспитания и спорта,
Уральский государственный лесотехнический университет,
Белькова А.В., Синдимирова М.В.,
учителя кафедры психофизической культуры,
Специализированный учебно-научный центр
Уральский федеральный университет,
Россия, Екатеринбург*

ЦЕННОСТНЫЙ ПОДХОД К ФОРМИРОВАНИЮ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Аннотация. Обсуждаются возможности влияния физкультурной деятельности на формирование компетенций здоровьесбережения у обучающихся. Представлен вариант учёта и использования интереса старших школьников к занятиям танцевальной аэробикой.

Ключевые слова: физическая культура, мотивация здоровьесбережения, аэробика.

*Malozemov O. Yu., kand. ped. sciences, associate professor,
professor of the Department of physical education and sports,
Ural state forest engineering university,
Belkova A.V., Sindimirova M.V.,
teachers of the department of psychophysical culture,
Specialized educational-scientific center
Ural Federal University,
Russia, Ekaterinburg*

VALUE APPROACH TO THE FORMATION OF BASES HEALTHY LIFE STYLE

Annotation. The possibilities of the influence of physical activity on the formation of health care competencies in students are discussed. Presented option of accounting and use of interest of high school girls to dance aerobics.

Keywords: physical education, motivation for health protection, aerobics.

Во многих научных публикациях подчёркивается низкий уровень здоровья детей и подростков, выявляются факторы, влияющие на их состояние здоровья. Несомненно, что полноценная жизнь, реализация потенциала каждой личности возможна лишь при наличии здоровья. По мнению основоположника науки о здоровье – валеологии – И.И. Брехмана, наибольшее значение для здоровья имеет образ жизни человека [1]. Поскольку образ жизни – это управление здоровьем посредством адекватизации поведения, несомненно, что эта область деятельности лежит в поле профессиональных интересов и компетенции педагогов. Особенность этого управления – наличие инерционности обратных связей: коррекция образа жизни имеет отсроченный эффект, что отталкивает многих людей от систематической деятельности по совершенствованию своего здоровья и одновременно создаёт иллюзию безнаказанности саморазрушающего поведения (алкоголь, курение, наркотики, гиподинамия, прочие поведенческие девиации и аддикции). Педагогическая стратегия формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) должна способствовать *самостоятельной* выработке убеждений учащегося на основе обретаемых здоровьесформирующих компетенций и опыта.

Для сохранения и восстановления здоровья человек должен совершать конкретные действия, для каждого из которых важен мотив. В основе формирования ЗОЖ, по мнению И.И. Соковня-Семёновой, лежат разные мотивы, каждый из которых может быть более или менее значимым в разные периоды жизни человека. В подростковом возрасте основной мотив – возможность самосовершенствования и способность к манёврам, так как подростки живут ближайшим будущим. Не имеет смысла апеллировать к мотиву самосохране-

ния, так как молодым людям кажется, что ресурс их здоровья неограничен, и заниматься здоровьем как самоцелью для них нехарактерно.

По результатам исследования по методике М.Рокича, проведённого нами на базе СУНЦ УрФУ (лицей) среди девушек 10-11 классов, на первом месте среди терминальных ценностей (ценностей-целей) у них находятся «наличие хороших и верных друзей», затем следует «любовь», на третьем месте – «уверенность в себе», а «здоровью» отведена в данном случае четвёртая позиция из восемнадцати. По результатам другого нашего исследования (ранжирования личностных качеств в имидже современной девушки) «хорошее здоровье» было смещено на восьмое место, уступив личностным качествам «уверенности в себе», «женственности», «общительности», «самостоятельности», «раскованности», «элегантности» и «спортивности». По мнению девушек, именно эти качества востребованы в обществе и способствуют лучшей социализации.

Одним из определяющих компонентов ЗОЖ является адекватная двигательная активность. Возраст 17-18 лет совпадает с обучением в школе и других учебных заведениях, где эта потребность удовлетворяется и воспитывается на занятиях по физической культуре. По мнению девушек, участвующих в исследовании, традиционные уроки по физической культуре в действительности способствуют формированию здоровья и высокой физической подготовленности – это отметили все опрошенные. Но, поскольку само здоровье не представляет особой ценности в иерархии *имиджеобразующих* качеств, то и занятия по физической культуре оказываются незначимыми, отсюда – отсутствие желания заниматься, частые беспричинные пропуски уроков. Противоречие в том, что, по мнению респондентов качества, важные для девушек – «уверенность», «раскованность», «общительность» – занимают в общем списке качеств, формированию которых способствуют занятия физической культурой, только 7, 12 и 15 места, соответственно.

Мы считаем, что одним из возможных способов разрешения выявленного противоречия может стать предоставление учащимся возможности вы-

бора предпочитаемого ими вида двигательной деятельности. Из семи предложенных видов (танцевальная аэробика, восточные единоборства, лёгкая атлетика, лыжи, плавание, спортивная гимнастика, спортивные игры) 100% девушек выбрали аэробику в качестве основного вида физической деятельности. По нашему мнению, причин этому может быть несколько: здесь и мода, и возможность получения для себя произвольно дозируемой физической нагрузки и положительных эмоций, проявления своей индивидуальности. Этот вид двигательной деятельности музыкален, эстетичен, соответствует потребностям девушек в формировании таких важных для них качеств, как «женственность», «элегантность», «музыкальность», «уверенность в себе».

Исходя из полученных данных, работа по физическому воспитанию девушек 10-11 классов лицея была спланирована таким образом, что для представителей экспериментальной группы (ЭГ) была возможность заниматься аэробикой дополнительно к основным занятиям физической культурой. Что касается двигательной подготовленности, то КГ и ЭГ были сформированы случайным образом, т.е. не было достоверных различий в исходном уровне. В конце обучения в лицее (11 класс) в ЭГ было отмечено достоверное улучшение таких показателей, как гибкость и сила (в упражнениях: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, поднятие туловища из положения лёжа на спине).

Для девушек, занимающихся аэробикой, в лицее проводились фестивали, которые вызвали большой интерес. При подготовке к фестивалю учащиеся интенсивно тренируются в свободное время, что способствует заметному улучшению их психофизического состояния. Составление программы выступления, подбор музыкального сопровождения, оформление костюмов позволяют участницам раскрыть свой творческий потенциал, коммуникативные качества, повысить самооценку, уверенность. Для создания ситуации успешности и достижения большей эмоциональности организаторы предпочли соревнованию форму фестиваля и отказались от призовых мест, оставив различные номинации, которые получают команды. Это, как отмечают сами

участницы, создаёт комфортную психологическую обстановку, способствует снятию напряжения, позволяет быть раскованными, более свободными.

О целесообразности применяемого нами подхода к организации занятий по физической культуре свидетельствуют данные анкетирования об отношении учащихся к занятиям физической культурой. В ЭГ 93% участниц отметили, что в лучшую сторону изменилось отношение к занятиям по физической культуре, в целом к ЗОЖ; в будущем готовы самостоятельно поддерживать своё здоровье средствами физической культуры 53% девушек; воспринимают физическую культуру как образ жизни 75% и как средство поддержания здоровья 98%. Наряду с улучшением общего физического состояния занятия по физической культуре, по мнению девушек, способствуют развитию уверенности в себе (63,6% опрошенных), коммуникативности (69%), лучшей регуляции эмоционального состояния (34%).

Таким образом, планируя занятия по физической культуре с учётом ценностных ориентаций учащихся, мы можем оказать существенное влияние на активизацию самостоятельной двигательной деятельности девушек и всесторонне использовать её здоровьесформирующий потенциал. Стереотип «физическая культура укрепляет здоровье», где под здоровьем понимается в основном его физическая компонента, уступает место восприятию физической культуры как основы стиля жизни, способствующего в значительной степени личностной самореализации, повышающего «уровень душевного комфорта» [3], развивающего физические, психические и социальные способности человека, способствующие адекватной социализации.

Библиографический список

1. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 208 с.
2. Соковня-Семёнова И. И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь: учеб. пособие. – М.: Академия, 1997. – 208 с.
3. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2002. – 590 с.