

УДК 37.01

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ В ЗДОРОВЬЕФОРМИРОВАНИИ УЧАЩИХСЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Малозёмов Олег Юрьевич

канд. пед. наук, доцент,
профессор кафедры физического воспитания и спорта,
ФГБОУ ВО «Уральский государственный лесотехнический
университет»

Аннотация. В статье обсуждаются возможности влияния физкультурной деятельности на формирование здоровой личности молодого человека. Представлен анализ результатов исследования ценностных ориентаций старших школьников. Внимание акцентировано на аксиологической сущности физкультурных занятий, учитывающих репрезентативные ценностные ориентации учащихся.

Ключевые слова: физическая культура, формирование здоровья личности.

VALUE ORIENTATIONS IN HEALTH FORMATION STUDENTS BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE

Malozemov Oleg Yurievich

Abstract. The article discusses the possibilities of the influence of physical activity on the formation of a healthy personality of a young person. The analysis of the research results of value orientations of senior schoolchildren is presented. Attention is focused on the axiological essence of physical activities, taking into account representative value orientations of students.

Key words: physical culture, the formation of individual health.

Общепризнано, что в современном мире даже при ускоренном развитии и влиянии медико-биологических наук наблюдается кризис здоровья людей. Это явление, прежде всего, касается детей и молодёжи. Подтверждения тому – множество научных публикаций различного уровня о многих аспектах проблемы здоровья подрастающего поколения: медико-биологических, психолого-педагогических, ценностно-социальных, эмоционально-

нравственных, экологических, экономических, политических и др. Из более двухсот факторов, оказывающих определяющее влияние на современного человека, наиболее значимые по экспертизе ВОЗ относятся к образу жизни, и первой в этом списке стоит недостаточная двигательная активность – гипокинезия. Мышечная двигательная активность в современном обществе всё более вытесняется другими видами деятельности, связанными, в основном, с напряжениями в психоэмоциональной сфере. Тем не менее, человек – это мыслящая живая система, способная к самонастройке, самоорганизации собственной жизнедеятельности. Всё чаще доминируют мысли о том, что благополучие в значительной мере зависит от самого человека, и многие причины нездоровья, соответственно, находятся в нём самом. Поэтому ухудшение здоровья порождается, прежде всего, «кризисом в головах» [1], а не только научно-техническим прогрессом и несовершенством социума. Однако, если за своё здоровье взрослые люди в большей степени отвечают сами, что отражено в общепринятой факторной модели здоровья, то дети, подростки, учащаяся молодёжь значительно больше нуждаются в здоровьесформирующей, валеопедагогической помощи общества.

В социально-культурном аспекте проблемы нездоровья вызваны кризисом личности, который проявляется в излишне рациональном отношении к миру, неумении осознать, что поведение, вредное для здоровья и окружающей среды, безнравственно. Формирование здоровья педагогическими средствами имеет более широкий фронт, нежели педагогическое сопровождение лечения, профилактики и реабилитации, являясь стратегическим направлением, базирующемся на системном подходе [2].

Понятно, что в настоящем и в будущем качество информационно-цивилизационной стрессовой нагрузки будет изменяться в сторону её усиления, ужесточения, также как и общее количество психотравмирующих жизненных ситуаций, по-видимому, будет возрастать. Поэтому, чем больше будет давление

внешних социальных стрессоров, чем неблагоприятнее, сложнее социальная среда, тем более будут востребованы надёжные психофизические структуры. Следовательно, можно говорить о том, что одной из важнейших здоровьесформирующих задач воспитания является повышение психологической устойчивости личности, её способности преодолевать психотравмирующие ситуации, умение ценить полученные знания и эффективно использовать их в процессе жизнедеятельности. Психологическая устойчивость создаёт основу для большей полнезависимости личности, понимаемой как «преимущественную ориентацию субъекта на внутренние эталоны упорядочивания внешних впечатлений в условиях, когда ему навязываются неадекватные формы ориентации во внешнем мире» [3, с. 592].

Физическая культура как часть общечеловеческой культуры способна взять на себя многое по гармонизации личности, по формированию психологической устойчивости молодёжи. Условия занятий, методики и учебные программы физического воспитания, по нашему мнению, также должны ориентироваться на это, тем более, что общее оздоровление и повышение психологической устойчивости в процессе физкультурной деятельности – вполне решаемая задача. При этом требуется коррекция применения психолого-педагогических средств физической культуры, направленных на сохранение общего здоровья формирующейся личности учащегося. Особую роль в использовании средств физической культуры в среде учащейся молодёжи играет знание и использование их личностных и типологических особенностей, а также ценностных ориентаций в данной сфере. Только опираясь на ценностно значимые факторы в физкультурной деятельности, можно надеяться на благополучный выход из создавшегося положения. Здесь стоит учесть и единодушное мнение многих исследователей, что ценностные ориентации играют главную роль в регуляции социального поведения человека, включая диспозицию личности, её установки, мотивы,

интересы и даже «смысл жизни». Междисциплинарность отмечается и в самой проблеме ценностей и ценностных ориентаций. С одной стороны, ценностные приоритеты, превалирующие в обществе – это ключевой элемент в культуре. Ценностные приоритеты индивидов являются центральными целями, связанными со всеми аспектами их поведения. С другой стороны, ценности испытывают прямое влияние повседневного опыта в изменяющемся экологическом и социально-политическом контексте [4]. В результате событий, происходящих на историческом, социальном или личностном уровне, происходят изменения, соответственно, социальные или индивидуальные, хорошим индикатором которых являются ценности.

В связи с вышеизложенным, рассмотрим результаты исследования ценностных ориентаций учащихся, к которому были привлечены старшие школьники трёх образовательных учреждений г. Екатеринбурга: специализированного учебно-научного центра Уральского федерального университета (СУНЦ УрФУ), гимназии №13 лингвистической направленности и гимназии №40 гуманитарной направленности. В данных учебных заведениях образование в старших классах осуществляется по вариантам углублённо-профильного изучения дисциплин естественно-научного, математико-экономического и гуманитарного направления. Результаты изучения основных жизнеобеспечивающих ценностей (по широко используемой для этих целей методике М. Рокича [5]) старших школьников представлены в табл.1 и 2.

Таблица 1

Результаты ранжирования терминальных жизненных ценностей

Терминальные ценности (ценности-цели)	юноши				девушки			
	СУНЦ УрФУ	Лингвист. гимназия	Гуманит. гимназия	средн. ранг	СУНЦ УрФУ	Лингвист. гимназия	Гуманит. гимназия	средн. ранг
	Ранги значимости ценностей							
Здоровье	1	1	2	1	4	1	1	1
Уверенность в себе	2	7	7	5	3	2	3	2-3
Наличие друзей	3	4	1	2	1	5	5	4
Свобода	4	3	4	3	5	3	6	5
Любовь	5	2	5	4	2	4	2	2-3
Жизненная мудрость	6	9	9-10	8	14	9	9	11
Активная деятельная жизнь	7	5	6	7	6	6	4	6
Материально обеспеченная жизнь	8	6	3	6	10	10	10	9
Развитие	9	12	11	11	9	8	7	8
Интересная работа	10	8	9-10	9	11	11	12	12
Познание	11	15	14	13-14	7	12-13	11	10
Продуктивная жизнь	12	10	8	10	12	12-13	13	13
Общественное признание	13	13	15	15	13	14	14	14
Счастливая семейная жизнь	14	14	12	13-14	8	7	8	7
Развлечения	15	11	13	12	16	15	15	15
Творчество	16	18	17	17	15	18	16	16
Счастье других людей	17	16	16	16	17	17	18	18
Красота природы, искусства	18	17	18	18	18	16	17	17

Таблица 2

Результаты ранжирования инструментальных жизненных ценностей

Инструментальные ценности (ценности-средства)	юноши				девушки			
	СУНЦ УрФУ	Лингвист. гимназия	Гуманит. гимназия	средн. ранг	СУНЦ УрФУ	Лингвист. гимназия	Гуманит. гимназия	средн. ранг
Ранги значимости ценностей								
Образованность	1	2	2	1	2	4	5	3
Независимость	2	7	1	2	1	1	4	1
Самоконтроль	3	5	4	3-4	5-6	7	3	5
Жизнерадостность	4	1	7	3-4	3	5	1	2
Твёрдая воля	5	9	3	5	8	11	8	9
Рационализм	6	3-4	8	6	12	12	9	12
Воспитанность	7	6	9	7	4	10	2	6
Честность	8	3-4	11	8	5-6	2	6	4
Смелость в отстаивании своего мнения	9	10-11	5	9	9	3	10	7
Эффективность в делах	10	13	6	10	16	15	13	15
Широта взглядов	11	12	12	13	7	8	11-12	8
Аккуратность	12	10-11	10	11	10	13	7	10
Терпимость	13	8	13	12	13	9	11-12	13
Исполнительность	14	15	15	14	14	14	14	14
Чуткость	15	14	16	15	11	6	15	11
Высокие запросы	16	16	14	16	15	16	16	16
Нетерпимость к недостаткам	17	17	17	17	17	17	17	17

Если обратиться к рассмотрению приоритетных ценностей-целей учащихся, то сразу же обращает на себя внимание, что здоровью как высшей ценности отдают предпочтение большинство учащихся обоего пола (средний ранг значимости – первый). Далее в списке находятся ценности психологического, социально-коммуникативного характера. У юношей таковые в порядке убывания значимости: «наличие друзей», «свобода», «любовь», «уверенность в себе»; у девушек – «уверенность в себе», «любовь», «наличие друзей», «свобода». Ниже по значимости (средняя часть ранжированного

списка) расположились ценности, которые можно отнести к развитию в сфере трудовой деятельности. У юношей это: «материально обеспеченная жизнь», «активная деятельная жизнь», «жизненная мудрость», «интересная работа», «продуктивная жизнь», «развитие». У девушек середину списка (с шестого по одиннадцатый ранги) занимают следующие ценности: «активная деятельная жизнь», «счастливая семейная жизнь», «развитие», «материально обеспеченная жизнь», «жизненная мудрость». Характерно, что ценности «счастливая семейная жизнь» и «познание» для девушек оказались более значимыми факторами жизнедеятельности, чем для юношей. Однако, «интересная работа» и «продуктивная жизнь» более значимы для представителей мужского пола. В этих различиях на данном возрастном этапе нами усматривается явное влияние гендерного фактора. Юноши в целом более ориентированы на проявление активности в производственной деятельности, более свободолюбивы, более рациональны в своих притязаниях, ориентированы больше на дружбу, нежели на любовь. Девушкам же свойственна бóльшая в сравнении с юношами неуверенность в себе, ориентация на продуктивные семейные отношения, личностное развитие и познание как таковое без особых притязаний на рациональность восприятия окружающего мира.

Завершают же представленный список у обоих полов следующие ценности: «счастье других людей, общества», «творчество», «красота природы и искусства». Данные категории очень объёмные, воспринимаются в основном на философском уровне, а не на бытовом, поэтому в повседневной жизни, как регуляторы поведения и деятельности не столь значимы. Слабое восприятие значения «творчества» и «красоты природы, искусства» у учащихся можно объяснить также и объёмностью, неконкретностью, «размытостью» для обыденного восприятия категориями. Слабая же значимость ценности «счастье других людей, общества», по нашему мнению, в целом характеризует эгоистическую направленность жизненных позиций учащихся, тенденцию к

проявлению индивидуализма, приоритет индивидуально-личностного над общественным.

Следует попутно заметить, что аналогичное распределение жизненных приоритетов наблюдается не только у старших школьников, но и у студенческой молодёжи [6]. Возможно, в таком распределении представленных жизненных ценностей проявляется воздействие усилий, предпринимаемых в стране в последние десятилетия, направить общественное развитие по «западному» социокультурному стилю. Не секрет, что данный путь развития предполагает усиление именно индивидуалистических начал в человеке и в обществе. Возможно, что именно поэтому многие образованные молодые люди наряду с проявлением высокой общей социальной активности чувствуют себя слабо защищёнными психологически, им не хватает внутренней уверенности одновременно с высокой степенью противоречивости в восприятии себя и общества.

С одной стороны, учащихся обоего пола характеризует высокая значимость дружбы и любви, с другой – эгоистическая направленность этих процессов, недостаточная степень эмпатии, слабая в понятийном отношении связь индивидуально-личностного счастья с социальным благополучием.

Если обратиться к рассмотрению результатов ранжирования списка инструментальных ценностей (ценностей-средств), то здесь следует выделить следующие моменты. В целом наиболее значимыми ценностями у юношей являются (см. табл. 2) «образованность», «независимость», «самоконтроль», «жизнерадостность», «сильные волевые качества», «рационализм»; у девушек (в порядке снижения значимости) – «независимость», «жизнерадостность», «образованность», «честность», «самоконтроль» и «воспитанность». В этой группе доминирующих ценностей наибольшие гендерные различия проявляются по волевым качествам, рационализму и честности. Данные различия вполне согласуются с общепринятыми социально-знаковыми ролями

мужчины и женщины. Во всяком случае, твёрдость характера, рационализм более связывается с мужским образом, а воспитанность, честность более закреплена за женским психологическим портретом. Середину данного ранжированного ряда занимают такие качества, как «воспитанность», «честность», «смелость», «широта взглядов», «волевые качества», «аккуратность» и «терпимость» – у юношей. У девушек соответствующие места занимают следующие качества: «смелость», «широта взглядов», «сильные волевые качества», «аккуратность», «чуткость», «рационализм». Здесь снова проявляются различия на гендерном уровне. Так качество «эффективность в делах» у юношей стоит на 10-м месте по значимости, у девушек – на 15-м; «широта взглядов» у юношей находится на 13-м, у девушек – на 8-м месте; «чуткость» у юношей – на 15-м, у девушек – на 11-м месте. По-видимому, в этом проявляется в целом бóльшая социальная жизнестойкость женского пола, способность с меньшими издержками для здоровья выходить из сложных жизненных ситуаций, лучшая приспособляемость, меньшая категоричность, бóльшая концентрация не на исключительно деловых качествах, а на адаптивно-коммуникабельных.

Наименее значимыми для всех учащихся оказались «высокие запросы» и «непримиримость к недостаткам». Это можно трактовать, что на данном социально-возрастном этапе учащиеся готовы довольствоваться умеренными жизненными запросами, а также мириться с недостатками у окружающих и у себя.

Подводя некоторый итог нашему рассмотрению, можно констатировать, что на умозрительном, теоретическом уровне ценность категории здоровья (физического и психического) в представлениях старших школьников (независимо от половой принадлежности) наивысшая. В целом наиболее значимыми являются ценности коммуникативно-психологического плана, позволяющие чувствовать себя уверенно, независимо, свободно, быть

жизнерадостным. Явного дисбаланса относительно социально признаваемых гендерных ролей не наблюдается. Казалось бы, всё не так уж и плохо: выпускники специализированных школ, гимназий, лицеев желают быть здоровыми, уверенными, образованными, коммуникабельными, терпимыми. В их ценностной «пирамиде» наиболее значимая часть с учётом возраста и жизненного опыта вполне соответствует всем компонентам феномена человеческого здоровья: физического, психического и социального. Однако не всё столь просто и прямолинейно на пути здоровьесбережения учащихся. Возникают вопросы подобные следующим: почему реально снижаются многие показатели здоровья молодёжи; почему возрастает количество неврогенных заболеваний, поведенческих девиаций; наконец, почему же умные и образованные молодые люди зачастую не способны в реальной жизни защитить себя в пределах того же феномена здоровья ни в физическом (соматическом) плане, ни в социально-психологическом, ни в духовно-нравственном?

Основная причина, по нашему, мнению заложена в воспитывающей, социализирующей направленности современного общества. По данным исследования валеоустановок и социокультурного восприятия здоровья [7] в обществе в целом наблюдается дефицитарный и манипулятивный типы валеоустановок, а восприятие здоровья личности более приближено к адаптационной модели, то есть «... здоровье личности оценивается как атрибут социально успешных людей, которые «хорошо» выглядят и эффективно действуют...» [7, с. 291]. В пределах данного социокультурного эталона главный критерий здоровья – суммарная *социальная эффективность (успешность)* личности. Авторами раскрывается присутствующая в восприятии здоровья «идея дефицитарности, согласно которой человеку недостаточно собственных ресурсов для постоянного поддержания здоровья (здоровья всегда не хватает, его нужно обрести), ... установка на отказ от индивидуальной ответственности за своё здоровье (основная ответственность возлагается при

этом на государство и общество) ... и ... отчуждённое отношение к своему здоровью» [7, с. 293-294].

С нашей точки зрения проблема оздоровления молодёжи находится на оси, имеющей направленность от физического благополучия к нравственному через призму психосоциального благополучия. То есть, средства физического (соматического) оздоровления (это, прежде всего двигательная деятельность, физическая культура личности) должны приводить к удовлетворению, достижению социально-психологических потребностей молодёжи. На базе этого сочетания проще гармонизировать и духовно-нравственный компонент здоровья. Считаем, что в настоящее время наблюдается методологический разрыв в реальной педагогической практике по физическому воспитанию, которая осуществляется с уклоном не на развитие личности учащегося в целом, а лишь на его моторно-двигательные функции, показатели физического состояния и двигательной подготовленности. По большому счёту, в результате такой педагогической практики учащиеся не находят для себя в реальных жизненных условиях поддержки в развитии средствами физической культуры востребованных ими и социумом тех личностных качеств, на которые они ориентированы. Какие же качества составляют основу имиджа современного юноши, девушки? Для этого нами было проведено социально-педагогическое исследование, результаты которого отражены в табл. 3.

Таблица 3

Результаты ранжирования имиджеобразующих личностных качеств

Ранжируемые качества	юноши				девушки			
	СУНЦ УрФУ	Лингвист. гимназия	Гуманит. гимназия	средн. ранг	СУНЦ УрФУ	Лингвист. гимназия	Гуманит. гимназия	средн. ранг
	Ранги значимости ценностей							
Уверенность в себе	1	1	1	1	1	1	1	1
Общительность, коммуникабельность	2	3	3	2	2	2	2	2
Самостоятельность, независимость	3	6	6-7	5	3	4	4	3

Раскованность, отсутствие психологических зажимов	4	9	2	4	4	5	3	4
Настойчивость, целеустремлённость	5	5	10	6	5	6	6	5-6
Волевые качества	6	4	12	8	8	10	9	9
Спортивность, подтянутость	7	2	4	3	9	6-7	10	8
Мужественность (женственность), гармонично развитая фигура	8	8	5	7	7	3	7	5-6
Хорошее здоровье	9	10	9	10	11	9	8	10
Энергичность	10	7	6-7	9	6	8	5	7
Физическая сила, выносливость	11	12	11	12	13	13	12	13
Элегантность	12	11	8	11	10	11	11	11
Координированность умение красиво двигаться	13	13	13	13	12	12	13	12

Как видно из табл. 3, репрезентативными личностными качествами для всех учащихся вне зависимости от пола оказались «уверенность в себе» и «общительность, коммуникабельность», причём *уверенности в себе как основной желаемой личностной характеристике отдали предпочтение все учащиеся*. Возможно, что качество уверенность/неуверенность в себе легче всего поддаётся осознанию и контролю. Есть мнение, что из всего многообразия качеств личности или особенностей организма выше ценятся те, которые можно постоянно контролировать. Чем лучше качество поддаётся контролю, тем оно желаннее и выше оценивается [8]. Это характерно для обоих полов. Более того, уверенность в себе переживается, поскольку является переживанием человеком своих возможностей, как адекватных объективным жизненным задачам, так и субъективным задачам, которые человек ставит перед собой сам [3, с. 802]. В случае, если самооценка не совпадает с реальными возможностями, то имеется либо самоуверенность, либо неуверенность в себе. Поэтому воспитание уверенности в себе чрезвычайно

важно и заключается в формировании у человека адекватных, соответствующих его возможностям притязаний и самооценок.

Далее прослеживаются гендерные различия в восприятии образа юноши и девушки. У юношей на третье место выходит «спортивность», у девушек такое качество на 8-м месте из 13. Но при этом современная старшая школьница хочет ощущать себя более независимой, самостоятельной. Девушки склонны проявлять энергичность (7-й ранг), не теряя в женственности (5-6 ранги). Как юноши, так и девушки хотели бы быть самостоятельными, независимыми, раскованными, они готовы проявлять настойчивость и целеустремлённость. Оказалось, что здоровье в качестве имиджеобразующей личностной ценности (в отличие от здоровья – характеристики базовой жизненной человеческой ценности) как у юношей, так и у девушек занимает невысокое положение в данной иерархии (10-й ранг значимости). В целом физическим качествам (силе, выносливости, координированности) отводятся последние места. Таким образом, можно констатировать, что в имиджеобразующей основе учащихся находятся социально-психологические качества, позволяющие чувствовать себя уверенно и независимо, действовать настойчиво и целеустремлённо, быть общительным и самостоятельным. К этому добавим, что данный набор доминирующих личностных качеств для молодых людей является не столько практически возможным и реализуемым, сколько желаемым. В действительности же многие учащиеся как раз и лишены реальной возможности, адекватно и творчески самораскрываясь, проявлять данные качества. В силу социально-возрастного статуса учащихся данные личностные интенции зачастую депривируются и преломляются, изменяясь до неузнаваемости, как в открытой социальной среде, так и в сфере образования. Так, уверенность и независимость в поведенческих реакциях молодёжи переходит за грань самоуверенности, наглости, хамства; общительность переходит в агрессивность и аутоагрессивность, жестокость; стремление к

раскованности и отсутствию психологических зажимов приводит к различным формам биопсихологической зависимости (наркомания, повсеместное курение и усиление алкоголизации, сексуальные аддикты). Высокая степень группового влияния на взрослеющего, но ещё не взрослого человека, лишь усугубляют проявление данных личностных качеств, выводя за пределы нормы, формируя невротическую личность. По данным мировой статистики «в настоящее время расстройства личности составляют 40%, неврозы – 47%, а эндогенные психозы – 13% от общего числа нервно-психических заболеваний» [9, с.17-18]. Эксперты ВОЗ отмечают заметное распространение нервно-психических расстройств у детей и подростков. Невротические и невротоподобные состояния составляют 63 случая на 1000 детей. В нашей стране число «абсолютно» здоровых в психическом отношении школьников в 9-11 классах достигает лишь 16%.

В рассмотренном нами случае нельзя сделать однозначный и тем более пессимистичный вывод о неадекватном психологическом состоянии респондентов. Однако обращает на себя внимание факт снижения у старших школьников значимости здоровья как человеческого феномена при переходе с абстрактных позиций основных жизнеобеспечивающих ценностей на их реальные внутриличностные основания. Здоровье, воспринимаемое учащимися в основном через физическую его составляющую, становится тем источником (к сожалению исчерпаемым), откуда берут, не возвращая, для достижения внешней социальной успешности. Иными словами, само здоровье всё в большей степени инструментализуется, становится «объектом эксплуатации» [10, с. 56], для молодёжи нередко единственным доступным средством реализации себя в обществе.

С нашей точки зрения первое исследование ценностных ориентаций (по методике М. Рокича) более связано с оценками значимости потребностей как таковых, а второе исследование (имиджеобразующих личностных качеств)

больше связано с оценками удовлетворения потребностей. Но «удовлетворённость жизнью с оценками удовлетворения потребностей связана теснее, чем с оценками значимости потребностей. Вероятно, оценки значимости потребностей формируются в сфере самосознания и существуют как его когнитивные компоненты. Они лишь опосредованно связаны с мотивационной сферой и поэтому не оказывают на эмоциональную сферу личности заметного влияния» [11, с. 135]. Поэтому, несмотря на то, что ценностная значимость здоровья для молодёжи высока, удовлетворять потребность в здоровье им нет необходимости (в большинстве случаев), так как они не ощущают, не воспринимают физкультурное воздействие как оздоровительную потребность. Физкультурная деятельность привлекает их в качестве мотива общения, положительными эмоциями, возможностью улучшения двигательных социально привлекательных качеств, самореализации, отвлечения от проблем и т.п. Поэтому и удовлетворённость жизнью учащиеся не связывают напрямую ни со здоровьем как таковым, ни тем более с потребностью поддерживать его средствами физической культуры. Классический пример – все знают, что полезно вести здоровый образ жизни, но многие не придерживаются данных принципов в реальности. В итоге сфера образования и повседневная действительность для учащихся, даже при наличии учебного предмета «физическая культура», становится здоровьезатратной.

Подобная здоровьезатратность как в образовании, так и в реализации цивилизованного жизнеобеспечения в целом является предметом многих научных исследований. Однако в нашем случае, на уровне интеллектуально развитых старших школьников, есть путь, следуя которым возможно снизить здоровьезатратность образования, а заодно и оптимизировать отношения молодого человека с социумом. Для этого в нашем понимании необходима переориентация методологии физической культуры в образовании с методически функционального уровня, когда во главу положено развитие

физических способностей, на социально-психологический личностно-значимый уровень, где основой является приближение к адаптационному эталону здоровья [7], в котором личность здорова, если она полноценна во взаимосвязи биологического и социального. Именно для старших школьников и студентов очень важно адекватно приспособиться к окружающей среде, быть непротиворечиво включённым в социум. Эта индивидуальная социально-психологическая характеристика определяет успешность конкретной личности в установлении продуктивных социальных отношений и разрешении актуальных конфликтов, в принятии адекватных социальных ролей и в самореализации социально-психологических способностей. Для этого физическая культура и физическое воспитание должно проявлять гуманизирующие черты, значит: – основываться на ценностно-потребностной сфере учащихся в способах и средствах оздоровления; – способствовать социально-психологической адаптации личности молодого человека (девушки), повышать его индивидуально-личностную компетентность в здоровьесформирующем общении; – способствовать не только развитию физических способностей, но и развитию средствами физической культуры дивергентного мышления; – повышать социально-психологическую уверенность, самостоятельность, психологическую устойчивость; – развивать личность учащегося в целом. Оздоровление средствами физической культуры не должно быть агрессивным, оно должно исключать экстремальные режимы преобразования физического потенциала учащихся, преподаватели должны помнить о необходимости разумной достаточности психофизических нагрузок в организации педагогических воздействий и их строгой сбалансированности с индивидуальными способностями, мотивацией и уровнем двигательных притязаний самого учащегося.

Всё это возможно и заложено в таких взаимосвязанных социокультурных феноменах, как физическая культура, физическое воспитание и

здоровьеформирование. Небеспричинно в последнее время возникают новые области человекознания: педагогическая валеология, психология здоровья, педагогика здоровья, множество здоровьесберегающих педагогических концепций, технологий и методик. Поэтому, не последнее слово в теории и практике здоровьеформирования учащихся принадлежит образовательной сфере, и его вполне можно считать категорией педагогики.

Список литературы

1. Мансурова С. Е. Социокультурные аспекты проблемы здоровья // Биология в школе. – 2002. – №2. – С.5–11.
2. Казин Э. М., Блинова Н. Г., Литвинова Н. А. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию: Учеб. пособие. – М.: ВЛАДОС, 2000. – 192 с.
3. Современный словарь по педагогике / Сост. Рапацевич Е. С. – Мн.: “Современное слово”, 2001. – 928 с.
4. Карандашев В. Н. Методика Шварца для изучения ценностей личности: концепция и методическое руководство. – СПб.: Речь, 2004. – 70 с.
5. Rokeach, M. The nature of human values. New York: Free Press, 1973.
6. Малозёмов О. Ю. Физкультурная деятельность в сохранении здоровья учащихся: социально-педагогический аспект : монография. – Екатеринбург: УрО РАО, УГМА, 2008. – 215 с.
7. Васильева О. С., Филатов Ф. Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки.: Учеб. пособие. – М.: «Академия», 2001. – 352 с.
8. Степанов В. А. Самооценка психических и физических качеств будущих учителей // Педагогика – 2004. – №7. – С.45–50.
9. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г. С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – 607 с.

10. Журавлёва И. В. Здоровье подростков: социологический анализ. – М.: Изд-во ин-та социологии РАН, 2002. – 240 с.

11. Куликов Л. В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: Учеб. пособие. – СПб.: Питер, 2004. – 464 с.

© О.Ю, Малозёмов, 2019