

23. Frankl V. The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy [Текст] / V. Frankl. New York, NY: Plume, 2014. 176p.
24. Goleman D. The meditative mind: The varieties of meditative experience [Текст] / D. Goleman. — New York: TarcherPerigee, 1988. 214 p.
25. Kristeller J.L. Spiritual engagement as a mechanism of change in mindfulness- and acceptance-based therapies [Текст] / J.L. Kristeller // Assessing mindfulness and acceptance processes in clients: Illuminating the theory and practice of change. New Harbinger, 2010. P. 152–184.
26. Krumboltz J.D. and Chan A. Professional Issues in Vocational Psychology [Текст] / J.D. Krumboltz and A. Chan // Handbook of Vocational Psychology: Theory, Research, and Practice. Contemporary Topics in Vocational Psychology / Ed. by W. B. Walsh and M.L. Savickas. Mahwah, N.J.: Lawrence Erlbaum Associates, 2005. P. 345–368.
27. Maslow A.H. Toward a Psychology of Being [Текст] / A.H. Maslow. New York, NY: Sublime Books, 2014. 182p
28. May R. Contributions of existential psychotherapy [Текст] / R. May // R. May, E. Angel, & H. F. Ellenberger (Ed.) Existence. New York: Basic Books, 1958. P.47-48.
29. Perls F., Hefferline R., & Goodman P. Gestalt Therapy: Excitement and growth in the human personality [Текст] / F. Perls, R. Hefferline, & P. Goodman. New York, NY: The Gestalt Journal Press, 1977. 481p.
30. Pontvik A. Heilen durch Musik [Текст] / A. Pontvik. Zürich: Rascher, 1955. – 230s.
31. Schwabe C. Musiktherapie bei Neurosen und funktionelltn Storungen [Текст] / C. Schwabe. Jena, Gustav Fischer Verlag, 1972. 210s.
32. Shear J. The experience of meditation: Experts introduce the major traditions [Текст] / J. Shear. — St. Paul, MN: Paragon House, 2006. 350 p.
33. West St.D., Martin J.H.; Estell D.B. "The Mozart effect: Arousal, preference, and spatial performance [Текст] / St.D. West, J.H. Martin; D.B. Estell // Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts. 2006. Vol. S . № 1. P. 26–32 .

УДК 796.011.1+796.011.8

**ВОПРОСЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ
ОБРАЗЕ ЖИЗНИ У ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ
СРЕДСТВАМИ КИНОИСКУССТВА И СМК**

Пегов Владимир Анатольевич,

кандидат педагогических наук, доцент,

*Тарасевич Ксения Андреевна, Бутова Ирина Витальевна,
Смоленская государственная академия физической культуры,
спорта и туризма,*

г. Смоленск

Аннотация. В статье, во-первых, представлены результаты исследования, отражающие динамику и специфику представлений школьников о физическом воспитании и спорте за 24

года (1991-2015 гг.). Во-вторых, показаны возможности средств и СМК в формировании представлений о здоровом образе жизни у молодого поколения, а также методика анализа содержания интернет-блогов, посвящённых данной тематике.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, средства массовой коммуникации, представления, молодое поколение.

Abstract. In the article, first, presents the results of the study, reflecting the dynamics and the specificity of teenagers' views about physical education and sport in 24 years (1991-2015). Secondly, the possibilities of funds and QMS in the formation of ideas about healthy lifestyle among the younger generation, and also the technique of content analysis of Internet blogs devoted to the subject.

Index terms: healthy lifestyle, mass communication, ideas, the younger generation.

Эпитеты «*информационное общество*», «*цифровое поколение*» и т. п. достаточно точно указывает на ту реальность, в которой формируется современный человек. Для жизни в информационном обществе характерно постоянно множась число противоречий, которые были не известны предыдущим историческим эпохам, и которые всё больше кажутся неразрешимыми. Одно из таких противоречий относится к проблеме формирования «здорового образа жизни». Если в прошлом здоровье или нездоровье человека задавалось всем образом жизни и воспринималось в семантическом поле понятия «судьбы» (на Востоке – «кармы»), то для действительно современного человека существенным является внесение и проработка понятия «здоровый образ жизни» в полностью бодрствующее состояние сознания. Таким полностью осознаваемым элементом душевной жизни любого человека нынешнего времени является *представление*, которое является результирующей двух психических активностей: восприятия и мышления. Вполне закономерно, что большое количество усилий (в том числе, и педагогических) направлено на создание, в первую очередь, у молодого поколения представления о здоровом образе жизни.

И тут мы как раз попадаем в ситуацию противоречия. С одной стороны, современное молодое поколение, которое обоснованно наградили эпитетом «*цифровое*», «*поколением кнопки*» [6], наиболее доступно для воздействия средств кино (в меньшей степени) и средств массовой коммуникации (СМК) (в нарастающей степени).

С другой стороны, сам характер воздействия технических устройств, стремительно появляющихся новых гаджетов является проблематичным в контексте именно проблемы здоровья человека (и на психическом, и на соматическом уровнях). Так многие исследователи обнаруживают существенный вклад опыта пребывания в так называемой «виртуальной реальности» в тенденцию нарастания отчуждённости нынешних людей от действительности на всех трёх уровнях [5]:

- *духовном* (утрата традиций и отсутствие понимания современных задач духовного развития);
- *душевно* (всё большая психическая отстранённость, невозможность и нежелание душевно связываться с тем, что происходит на экране телевизора или мониторе компьютера);
- *телесном* (усиливающаяся дезориентация в собственном теле и физическом пространстве).

Всё это в итоге приводит к увеличению числа диссоциированных, неконгруэнтных личностей. Соответственно, актуальным сейчас является проведение исследований с целью выявления возможностей и одновременно проблем применения СМК для формирования представлений о здоровом образе жизни у молодого поколения.

В данной статье обобщены предварительные результаты нашего исследования, которое находится в своей начальной стадии.

Во-первых, проведенное анкетирование школьников 5-11-х классов (в 1991 г. – 1176 человек, в 2014 г. – 179, в 2015 г. – 228), наряду с прочим, позволило определить специфику привлекательности занятий спортом или физической культурой. Так опрошенные 1991 г. таковой считали (выбирался только один ответ): «Возможность стать сильным и независимым, умеющим себя защитить» – 42,0%; «Возможность стать здоровым (не болеющим)» – 19,7%; «Возможность в совершенстве овладеть своим телом» – 16,5%.

У школьников 2014 года была следующая картина: «Возможность стать сильным и независимым, умеющим себя защитить» – 23,3%; «Возможность в совершенстве овладеть своим телом» – 22,5%; «Возможность достичь максимальных результатов» – 18,0%; «Возможность стать здоровым (не болеющим)» – 15,8%. Наконец, в 2015 г.: «Возможность стать сильным и независимым, умеющим себя защитить» – 19,0% и «Возможность стать здоровым» – 19,0%; «Возможность достичь максимальных результатов» – 15,0%; «Возможность в совершенстве овладеть своим телом» – 14,0%.

Таким образом, в 1991 г. явно доминирует привлекательность физической активности с точки зрения формирования силы и умения себя защитить. Это отражает ту тревожную ситуацию за собственную безопасность, которая пропитывала социальную атмосферу начала 90-х гг. Но и сейчас, хоть и в меньшей степени, возможность стать сильным и умение себя защитить стоит на первом месте в предпочтении школьников.

В целом, общая структура привлекательности за прошедшие 24 года не изменилась: *сила, владение собственным телом, здоровье и достижение максимальных результатов*. Другими словами, здесь выявлены достаточно расхожие, стереотипные и некритические представления о физической культуре и спорте, которые специально формируются, в том числе, соответствующей группой СМК.

Во-вторых, мы посмотрели на возможности киноискусства в аспекте создания представлений о значении физической культуры и спорта (главным образом, последнего) (см. подробнее: [1, 2, 4]).

Существует целый ряд художественных фильмов, обладающих определённым потенциалом в воспитании позитивного отношения школьников к физической культуре и спорту. К таковым относятся, например: «Побеждай» (2011), «Самый быстрый» (2011), «Воин» (2011), «13 раунд» (2011), «Короли льда» (2012), «Легенда №17» (2012), «Поддубный» (2014), и др.

Нами был проведён опрос учащихся 6 класса после просмотра фильма «Выше радуги». По результатам этого опроса, выяснилось, что 48% респондентов смотрели только продемонстрированный фильм или же не смотрели ни одного фильма по спортивной тематике. Это может быть связано с низким уровнем

интереса к данным фильмам, несмотря на то, что сегодня по телевидению достаточно много показывают таких фильмов. Самый частый ответ, кроме фильма «Выше радуги», – «Легенда №17». Его достаточно долго показывали в кинотеатрах и часто по телевизору. Ещё ученики смотрели такие фильмы, как «Гол» (3 части), «Братство танца», «План игры», «Форсаж», «Вокруг света за 80 дней», «Матч», «Молодёжка». Все эти фильмы транслируются по телевидению, и, наверняка, все опрошиваемые шестиклассники могли их потенциально посмотреть. То, что этого не произошло, может говорить об отсутствии устойчивого интереса к спортивной тематике. Лишь 7,5% опрошенных смотрят документальные фильмы о жизни спортсменов, интервью с ними, выступления спортсменов.

Можно предположить, что только у них есть устойчивый интерес к восприятию демонстрируемой СМК спортивной действительности.

На вопрос «Какова главная мысль фильма “Выше радуги”» учащиеся отвечали: «*Надо всего добиваться самому*», «*Нужно верить в себя*», «*Нужно много трудиться, чтобы чего-то достичь*» и т.д.

То есть все ученики правильно поняли задаваемый авторами смысл данного фильма. При этом большей части класса фильм понравился, им было интересно его смотреть и захотелось заниматься спортом (7,5% фильм не понравился). 55% опрошенных хотели быть похожими на Алика Радугу (главного героя), 11% – на других волевых персонажей (Женю и Фокина), оставшиеся 34% ни на кого не хотят быть похожими. Однако при таком количестве желающих быть похожими на Алика, у 70% учеников не возникло желания заниматься прыжками в высоту. Среди причин называли следующие: «*Травмоопасен*», «*Уже занимаюсь другим видом спорта*», «*Просто не привлекает*». Но при этом 51% хотели бы попробовать другой вид спорта. В процессе просмотра фильма у 35% учеников были моменты, когда им захотелось заниматься спортом («*Соревнования*», «*Когда у Алика начало получаться*», «*Когда ребята радовались за Алика*»). 40% опрошенных считают, что для того, чтобы добиться результатов в спорте, нужно много тренироваться, трудиться. На вопрос «Захотелось ли тебе посмотреть другие фильмы о спорте?» только 11% ответили отрицательно. Это может говорить о ситуативном повышении интереса к спортивной тематике. При этом спортивные трансляции 25% учеников смотреть не захотели. Другими словами, у школьников явно проявился интерес только к спортивным фильмам, а не к спорту в целом. В-третьих, говоря о воздействии на представления молодого поколения, невозможно игнорировать следующий факт. Так по частоте использования социальные сети в интернете догоняют поисковые сервисы: к осени 2012 г. из 61 млн. российских интернет-пользователей 82% были зарегистрированы в соцсетях, и этот процент с каждым годом только увеличивается. Исследование, проведённое в 2010-2013 гг. в одной из московских школ среди учителей и школьников (возраст от 15 до 55 лет), показало, что 98,9% подростков принимают активное участие в социальных сетях и 82% взрослых [3].

Среди пространств интернет-общения особое место занимают различные тематические *блоги*. Посредством подобного «интеллектуального киберпространства», входящие в него подростки и молодые люди, приобщаются (чаще всего бессознательно) к соответствующему контенту. У нас вызывают интерес

те блоги, которые заявляют темы, имеющие прямое или косвенное отношение к проблеме здорового образа жизни.

Даже без специального исследования очевидно, что данные блоги обращены, в основном, к женской аудитории и женщинами же созданы. Как правило, заявляются и разрабатываются следующие темы (контент): *здоровое питание; отказ от вредных привычек и пристрастий; регулярная двигательная активность (фитнесс, йога, калланетика, и проч.); оптимальный режим работы и отдыха; личная гигиена и здоровая косметика; психологические практики (позитивное восприятие жизни, саморегуляция, и проч.); экзистенциальные практики (саморазвитие, самоактуализация, и проч.).*

Изучение эффекта воздействия тематических блогов на формирование представления о здоровом образе жизни у молодого поколения, их специфику и семантическую структуру, конечно же, требует более детального исследования и соответствующего инструментария. К таковым относятся возможности онлайн-программ для анализа содержания (контента) того или иного сайта. Например, сайт <http://pr-cy.ru/> позволяет проанализировать блог с точки зрения релевантности контента и оптимальной плотности ключевых слов.

Создаваемая таблица с количеством встречающихся слов, их весом и количеством вхождений даёт возможность для анализа семантической структуры контента тематического блога. Какова при этом специфика и структура возникающих представлений у подростков и молодых людей позволяет определить методика репертуарные решётки Дж. Келли [7].

Прослеживая динамику изменения оценок заданных конструктов до и после ознакомления с тем или иным тематическим блогом, мы можем, тем самым, оценить эффект его воздействия на структуру представлений испытуемых.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аверкова, А. В. Спорт на экране: телережиссура массового зрелища / А. В. Аверкова. – М., 2011. – 97 с.
2. Козлова, В. С. Спорт как социально-зрелищная сфера / В. С. Козлова. – Минск: ВЭВЭР, 2005. – 320 с.
3. Крамаренко, Н. С. Самоосуществление человека в условиях реального и виртуального мира: Субъектный подход: автореф. дис. ... док. психол. наук / Н. С. Крамаренко. – М., 2014. – 41 с.
4. Макарова, П. В. Специфика создания новостного информационного текста спортивного телевидения: автореф. дис. ... канд. социол. наук / П. В. Макарова. – М., 2011. – 24 с.
5. Пацлаф, Р. Медиاماгия. О господстве над чувствами / Р. Пацлаф. – СПб.: Деметра, 2016. – 192 с.
6. Пэлфри, Д. Дети цифровой эры / Д. Пэлфри, У. Гассер. – М.: Эксмо, 2011. – 368 с.
7. Kelly, G. A. The psychology of personal constructs. V.1: A theory of personality / G. A. Kelly. – N. Y.: Norton, 1955. – XVIII + 556 p.

QUESTIONS FORMATION OF REPRESENTATIONS ABOUT A HEALTHY LIFESTYLE IN ADOLESCENTS AND YOUNG PEOPLE THROUGH FILM AND QMS

*Pegov Vladimir Anatolievich,
Ph.D., Associate Professor,
Tarasevich Ksenia Andreevna, Butov Irina Vitalevna,
Smolensk State Academy of Physical Culture,
Sports and Tourism,
Smolensk*

УДК 796

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ УШУ И РЕФЛЕКСИЯ В САМОРАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ

*Саматова Зиля Ринатовна, аспирант,
Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург*

Аннотация Статья посвящена проблеме формирования и развития рефлексивной деятельности людей среднего возраста в процессе занятий физкультурно – оздоровительным ушу. Отмечается, что выполнение двигательных действий при решении учебно – тренировочных задач, создают внутренние условия для развития рефлексии, которая обеспечивает запуск механизмов саморазвития индивида.

Ключевые слова: физкультурно – оздоровительная деятельность ушу, рефлексия, рефлексивные задачи, рефлексивно – оценочная деятельность, саморазвитие личности.

Abstract. Article is devoted to a problem of formation and development of reflexive activity of people of middle age in the course of the occupations by wushu. It is noted that performance of physical actions at the decision the *uchebnotrenirovochnykh* of tasks, create internal conditions for development of a reflection which provides start of mechanisms of self – development of the individual.

Keywords: fizkulturno – ozdorovitelny activity wushu, reflection, reflexive tasks, *refleksivno – otsenochny* activity, self – development of the personality.

По мнению Мещерякова и Зинченко, рефлексия является деятельностью мыслительного процесса субъекта, которая характеризуется анализом, пониманием и осознанием собственных действий, поведения, речи, опыта, отношением к себе и видением себя [5].

А.В. Карпова, И.Н. Семенова и С.Ю. Степанова, считают, что «...рефлексия проявляется в сознании человека в виде механизмов и форм произвольного контроля над процессами генерации информации, ее развития и функционирования. Способность к рефлексии можно понимать, как умение реконструировать и анализировать понимаемый в широком смысле план построения собственной или чужой мысли; как умение выделять в этом плане его состав и структуру, а затем объективировать их и принимать решения соответственно ставящимся целям» [6].

Поскольку рефлексия понимается как мыслительная деятельность индивида, то ее необходимо рассмотреть в рамках деятельностного подхода. Деятельностный подход в нашей работе осуществляется через физкультурно – оздоро-