

так, Е.Н. Литвиновым, Н.Я. Виленским, Б.У. Туркуновым была разработана программа физического воспитания для учеников 1 – 11 классов, которая продемонстрировала возможность решения задач физического воспитания на основе занятий баскетболом. В.Н. Шаулин считает, что беря за основу сам принцип составления этой программы, можно осуществлять физическое воспитание и на основе материала по волейболу или другого вида спорта.

В.И. Ляхом и Г.Б. Мейксоном была разработана региональная программа, принятая в г. Мелитополе, в основу которой был положен принцип развития физических качеств.

Учитель физического воспитания П.С. Лазурок по соглашению с районным управлением образования проводит уроки на 70% с игровым направлением. Спортивным педагогом В.Г. Большаковым была разработана программа с оздоровительной направленностью для учеников малокомплектных школ. Приверженцы такого подхода к формированию содержания уроков физического воспитания видят цель их организации в решении оздоровительных задач.

Широкое использование на уроках физической культуры приобретают нетрадиционные способы физического воспитания: элементы древневосточных оздоровительных систем, самомассажа, точечного массажа, авторских дыхательных гимнастик, поверхностного дыхания, йогой, шейпингом и т.п. Существует также мнение, что обязательным видом учебной программы должно быть лишь плавание, а все другие виды физических упражнений учитель и ученик могут избирать самостоятельно в зависимости от своих склонностей и интересов.

Следовательно, продолжается поиск новых организационных форм физического воспитания школьника. Анализ авторских программ по физическому воспитанию показал, что среди способов рекомендованных для школьников наибольшей популярностью пользуются спортивные и подвижные игры, а также восточные оздоровительные системы при значительном уменьшении времени использования других упражнений.

К ВОПРОСУ ИЗУЧЕНИЯ ОСОБЕННОСТЕЙ ВАЛЕОУСТАНОВОК УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

О.Ю. Малозёмов

Поведение человека в отношении к своему здоровью (самосохранительное поведение) опосредует влияние большинства факторов. При одинаковых экологических, социально-экономических, наследственных и прочих условиях люди чаще всего имеют различное здоровье (Л.С.Шилова, 1999). Это определяется различиями в их валеоустановках, которые формируются с детства, зависят от многих факторов и подвержены

пространственно-временным изменениям. Для решения проблемы проектирования и реализации современных оздоровительных программ средствами физической культуры необходима информация, дающая представление об особенностях валеоустановок учащихся. “Валеоустановка определяет личность в её направленности на поддержание здоровья и преодоление болезни; она характеризуется готовностью к определённому способу восприятия, отношения и реагирования в ситуациях, затрагивающих здоровье Субъекта” (О.С.Васильева, 2001, стр.303). В наиболее упрощённом варианте удобен дихотомный подход к анализу валеоустановок, предполагающий выделение самодостаточного (ресурсного) типа валеоустановки и противоположного – дефицитарного.

Целью нашего исследования являлось в рамках указанного дихотомного подхода выявить особенное и общее, имеющее отношение к валеоустановкам (преимущественно к ЗОЖ) у различных категорий учащейся молодёжи. В исследовании 2003-2005гг. приняли участие следующие категории учащихся: старшие школьники и студенты, имеющие непосредственное отношение к физкультурно-спортивной деятельности (ИФК УрГПУ (125 чел.), спортивное училище олимпийского резерва (97 чел.), курсанты Екатеринбургского Филиала Академии государственной противопожарной службы (ЕФА ГПС МЧС (72 чел)); старшие школьники гимназии (117 чел.), имеющей гуманитарную направленность; студентки факультета дошкольного образования УрГПУ (62 чел.); старшие школьники, имеющие явные признаки различных поведенческих девиаций (сменная (вечерняя) общеобразовательная школа (92 чел.), где не проводятся учебные занятия по физической культуре). Основная идея исследования заключается в том, чтобы выявить на качественном уровне, какое значение в формировании валеоустановок у учащихся имеет степень их вовлечённости в физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. В данном исследовании использовалась анкета с одиннадцатью вопросами закрытого типа. Большинство ответов требовалось ранжировать для установления иерархической структуры факторов, имеющих различную степень влияния на здоровьесохранное поведение. Результаты количественной обработки полученных данных представлены в таблице в виде обобщённых рангов значимости ответов на анкетные вопросы (приведены в тексте).

Таблица. Результаты изучения валеоустановок в различных категориях учащейся молодёжи

	Предъявляемые учащимся варианты ответов	Средние ранги значимости ответов									
		ИФК УрГПУ		Е Ф А Г П С	Спорт училище.		Сменная школа		Гимназия		Доцк. ф-т.
		юн	де в		юн	де в	юн	де в	юн	де в	
1	Занятия спортом, физической культурой	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2
	Не курить, не употреблять алкоголь и т.п.	2	2	2	2	2	2	3	2	1	1
	Правильное, сбалансированное питание	3	3	4	4	3	3	2	3	3	3
	Закаливание, пребывание на природе	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4
	Регулярные консультации, советы врачей	6	6	5	5	5-6	5	5	5	5	5
	Дружелюбие, беззаботность, отсутствие врагов	5	5	6	6	5-6	6	6	6	6	6
2	Отсутствие проблем со здоровьем	1	2	1	1	1	1-2	1	3	3	7
	Пропаганда в СМИ	9	10	9	12	12	1	12	10-11	11	10
	Учебные занятия по физической культуре	2-3	1	2	4-5	2	1-2	2	4	6	5
	Хорошее материальное положение	8	11	7	7-8	9	3	11	9	10	11
	Хорошее образование	7	12	12	11	11	8	9	12	12	12
	Пример друзей, своя компания	5	7	6	10	10	5	8	7	8	8
	Самовоспитание	4	3-4	3	2	4	7	10	2	2	4
	Советы, рекомендации врачей	12	9	11	7-8	6	1	4	10-11	9	9
	Пример родителей, семьи	6	5	5	4-5	8	4	6	6	4	3
	Желание избавиться от заболеваний	11	8	10	9	5	1	7	8	7	6

		Продолжение таблицы									
	Желание быть сильным, красивым, молодым	2-3	3-4	4	3	3	6	3	1	1	1
	Желание долго жить	7	6	8	6	7	9	5	5	5	2
3	Устаю на работе, учёбе	1	1	1	1	4	4	1	2	3	4
	Стеснительность, застенчивость	8	8	8	7	8	8	8	7	8	8
	Много других интересных дел	6	7	6	6	5-6	6	5	6	5	7
	Нет поддержки, компании	5	6	5	5	7	5	6	5	6	5-6
	Лень, трудно себя заставить, организовать	3	2	2	2	2	1	3	1	1	1
	Нет денег на оздоровительные мероприятия	7	5	7	8	5-6	7	7	8	7	5-6
	Не хватает времени	2	3	3	3	3	2	4	4	4	2
	Сложно выдержать регулярно, режим	4	4	4	4	1	3	2	3	2	3
4	Усилить обучение ЗОЖ в школе, вузе	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1
	Улучшить материальное положение	4	5	4	6	3	2	1	5	5	3
	Дать возможность заболеть, подорвать здоровье	8	8	8	9	9	6-7	6	8	8	9
	Ухудшить материальное положение, уменьшить соблазны	9	9	9	8	8	9	8	9	9	8
	Ничего не надо делать, жить по-своему	7	6	7	5	6	4	3	3	6	7
	Большее влияние СМИ, реклама ЗОЖ	3	3	6	3	2	3	5	6	3	4
	Усилить семейное воспитание в стиле ЗОЖ	2	2	2	2	4	6-7	4	2	1	2
	Принимать на работу (учёбу), ведущих ЗОЖ	6	7	5	7	5	8	9	7	7	6
	Материально поощрять людей, ведущих ЗОЖ	5	4	3	4	7	5	7	4	4	5
5	Возможность пользоваться достижениями медицины	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4
	Иметь здоровье от природы	3	3	3	2	3	2	1	2	2	2
	Вести ЗОЖ, постоянно работать над собой	1	1	1	1	1	4	3	1	1	1

Окончание таблицы

	Жить на природе, в хорошей экологической обстановке	2	2	2	3	2	1	2	3	3	3
6	Ведущие ЗОЖ	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	Не ведущие ЗОЖ, но явно не вредящие себе	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2
	Ведущие нездоровую жизнь, вредные привычки	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1
7	Да, способствует ЗОЖ	1	1	1	1	1	3	3	3	3	2
	Нет, не способствует ЗОЖ	2-3	2-3	2	3	2	2	2	1	1	1
	Не влияет на ЗОЖ	2-3	2-3	3	2	3	1	1	2	2	3
8	Представители мужского пола	3	5	3	4	5	2	5	3	5	3-4
	Представители женского пола	4	2-3	4-5	5	3-4	3-4	3	4	3	2
	Молодые люди	1	1	1	3	3-4	5	4	1	4	5
	Люди средних лет	2	4	2	2	2	3-4	1	2	1	3-4
	Пожилые люди	5	2-3	4-5	1	1	1	2	5	2	1
9	Трудно придерживаться принципов ЗОЖ	2	3	2	2	2	3	3	2	1	2
	Не трудно придерживаться принципов ЗОЖ	1	1	1	1	1	1-2	1	1	2-3	1
	Не знаю, затрудняюсь ответить	3	2	3	3	3	1-2	2	3	2-3	3
10	Социальное здоровье	3	3	3	3	3	2	1	2	4-5	2
	Физическое здоровье	1	2	1-2	1	1	1	2	3	4-5	4
	Психическое здоровье	2	1	1-2	2	4	3	3	1	1	1
	Нравственное здоровье	5	4	4	4	5	4	4	4	3	5
	Соматическое здоровье	4	5	5	5	2	5	5	5	2	3
11	Социальное благополучие	2	5	3	2	4	3	2	2	1	3
	Духовное благополучие	5	4	4-5	5	5	5	5	3	5	5
	Физическое благополучие	1	1	1	1	1	2	3	4	3	4
	Материальное благополучие	3	2	2	3	2	1	1	5	4	2
	Психологическое благополучие	4	3	4-5	4	3	4	4	1	2	1

Первый вопрос анкеты: “С чем более всего Вы связываете понятие ЗОЖ?”. Подавляющее большинство учащихся связывают ЗОЖ с “занятиями спортом, физической культурой” и с “отсутствием вредных привычек: курение, употребление алкоголя, наркотиков и др.” Третье и четвертое по значимости места относятся соответственно к факторам “правильного, сбалансированного питания” и “закаливанием, общением с природой”. Наименьшую значимость (5 и 6 ранги) в данной иерархии имеют такие факторы, как “регулярное консультирование, советы врачей” и “отсутствие врагов, недоброжелателей, дружелюбие, отсутствие забот”. Видно, что различий по категориям учащихся в представленных взглядах на ЗОЖ не наблюдается. Все учащиеся на общебытийном уровне чаще всего связывают ЗОЖ с двигательной деятельностью и отсутствием вредных привычек. У девушек наблюдается частичный перевес влияния фактора “отсутствие вредных привычек” в сравнении с двигательной деятельностью (студентки факультета дошкольного образования УрГПУ и старшие школьницы гимназии).

На второй анкетный вопрос (“Какие факторы более всего способствуют ведению ЗОЖ?”), мнения следующие. Большинство учащихся на 1-3-е места значимости ставят факторы: “отсутствие проблем со здоровьем”, “учебные занятия по физической культуре” и “желание быть сильным, красивым, молодым”. “Самовоспитание” занимает достаточно высокое ранжированное место (2-4) не у всех категорий учащихся. Данным фактором приобщения к ЗОЖ пренебрегают учащиеся сменной школы (7 и 10 места из 12). “Пропаганда ЗОЖ в СМИ” и “пример друзей, своя компания”, как ни странно, менее всего способствуют ведению ЗОЖ во мнениях всех категорий учащихся. Фактор “советы, рекомендации врачей” также не имеет высокого значения (ранги с 6 по 12), но у девушек сменной школы он достаточно значим (4-й ранг). “Хорошее образование” и “хорошее материальное положение” также существенно не влияют на ведение ЗОЖ. Только у юношей сменной школы фактор “хорошее материальное положение” занимает третье место. “Желание избавиться от проблем со здоровьем” также не является у молодежи достаточным мотивирующим к ведению ЗОЖ фактором. “Пример родителей и семьи”, также как и фактор “желание долго жить” занимают среднее положение в данной иерархии (с 4 по 9 ранги). Однако у студенток дошкольного факультета оба этих фактора входят в число значимых (2-3 ранги). В гендерном аспекте можно отметить следующее. Девушки большее предпочтение отдают фактору “советы, рекомендации врачей” и “желание избавиться от проблем со здоровьем”, менее значим для них фактор – “хорошее материальное положение”. В целом наиболее высокая значимость учебных занятий по физической культуре в проблеме ведения ЗОЖ наблюдается у тех категорий учащихся, которые активнее включены в физкультурно-спортивную деятельность.

На третий вопрос (“Какие факторы более всего осложняют ведение ЗОЖ?”), ситуация в значимых/незначимых факторах следующая. Чаще всего учащиеся апеллируют к следующим факторам: “устаю на работе, учёбе”, “трудно себя заставить, преодолеть лень”, “не хватает времени” и “сложно выдержать регулярность, постоянный режим”. Наименее значимыми факторами оказались: “стеснительность” и “нехватка денег на оздоровительные мероприятия”.

Четвёртый вопрос был: “Что, по Вашему мнению, необходимо сделать, чтобы человек начал вести ЗОЖ?”. Все категории учащихся едины во мнении, что наиболее значимым фактором, активизирующим ведение ЗОЖ, является “усиление обучения ЗОЖ в школе, вузе”. Вторым по значимости фактором является “усиление семейного воспитания в стиле ЗОЖ”. Роль семейного воспитания в данном отношении снижена у старших школьников сменной (вечерней) школы (юноши – 6-7, девушки – 4 ранг значимости). Наименее значимыми факторами оказались “ухудшение материального положения в целях уменьшения соблазнов” и “дать возможность человеку заболеть, подорвать своё здоровье”. “Улучшение материального положения” является наиболее значимым мотивирующим фактором (1-2 ранги) у школьников сменной школы. “Материальное поощрение людей, ведущих ЗОЖ” также не возмещает особого эффекта, по мнению большинства учащихся (ранги с 3 по 7).

По пятому вопросу в анкете (“Что важнее для здоровья?”) все респонденты, кроме учащихся сменной школы говорят, что для здоровья важнее вести ЗОЖ. У учащихся, склонных к девиациям (сменная школа), важность ЗОЖ для здоровья на последних местах. В этом мы усматриваем большую дефицитарность валеоустановок у данной категории учащихся. Отмечается также, что фактор “возможность пользоваться достижениями медицины” у всех категорий учащихся наименее значим.

По шестому вопросу (“Каких людей больше?”) все категории учащихся едины во мнении, что людей, ведущих ЗОЖ мало, а людей, ведущих нездоровую жизнь, имеющих вредные привычки – много. В данном факте мы усматриваем слабую воспитательно-валеологизирующую роль современного общества, в котором собственно и происходит социализация молодёжи, усвоение жизненных норм, поведенческих стереотипов.

На седьмой вопрос (“Способствует ли Ваша работа, учёба ведению ЗОЖ?”) у учащихся, имеющих прямое отношение к физической культуре и спорту (студенты ИФК, учащиеся спортивного училища олимпийского резерва и курсанты) отвечают положительно, в отличие от других категорий обследованных. У “неспортивных категорий учащихся” учебная деятельность либо не влияет, либо препятствует ведению ЗОЖ. Данный факт достаточно характерно отражает сложившиеся тенденции в образовательной сфере, которая, по мнению многих исследователей здоровьезатратная. Интересно, что учащиеся сменной школы, где нет занятий по физической культуре,

индифферентно относятся к этим занятиям и чаще выбирают вариант ответа “не влияет на ЗОЖ”.

По восьмому вопросу (“Кто более придерживается принципов ЗОЖ?”) ситуация следующая. В ответах наблюдается гендерная специфика: девушки говорят, что ЗОЖ ведут больше женщины, юноши, что – мужчины. У студентов дошкольного факультета (будущих методистов и руководителей ДОУ) и юношей сменной школы мнение о молодёжи в данном вопросе самое критическое – молодёжь наименее ориентирована на ведение ЗОЖ. Студенты ИФК и курсанты ЕФА ГПС отдают предпочтение в данном вопросе, наоборот, молодёжи. По-видимому, и в этом проявляется специфика общения в референтных группах, имеющих (не имеющих) отношение к физкультурно-спортивной деятельности.

По девятому вопросу (“Трудно ли придерживаться принципов ЗОЖ?”) все категории учащихся единодушно говорят, что – не трудно. Это положительный факт, однако, наибольшее количество учащихся, придерживающихся этого мнения, находится среди спортсменов. Более всех затруднились с ответом на этот вопрос учащиеся сменной школы. Есть все основания предположить, что у них меньшая уверенность в себе, меньший опыт и менее сформировано самостоятельное отношение к данной проблеме.

Десятый вопрос был: “Что важнее в реальной жизни?”. У спортивно ориентированных категорий учащихся физическое и психическое здоровье на первых местах. Учащиеся, склонные к поведенческим девиациям, “физически и социально ориентированы” в плане здоровьесформирования. Отметим, что нравственный компонент здоровья у всех категорий учащихся занимает в данной иерархии последние места. Данный факт лишний раз подтверждает результаты аналогичных исследований по восприятию феномена здоровья молодёжью. В гендерном аспекте имеются отличия: физический компонент здоровья у девушек оценивается ниже, чем у юношей.

Наконец, по одиннадцатому вопросу в анкете (“Что больше влияет на Ваше ощущение благополучия в жизни?”) ранжирование показало следующее. Физическое благополучие (1-е ранги) наиболее значимо для всех “физкультурно-спортивных” категорий учащихся. Материально ориентированы (1-й ранг) учащиеся со склонностью к девиациям. Духовному благополучию практически все категории учащихся отводят наименьшую значимость. Это можно связать с усилением материально-прагматической стороны социальной действительности в обществе.

Обобщающий итог, проделанного обследования в рамках рассматриваемой задачи, можно сформулировать следующим образом. Ответы учащихся на поставленные вопросы по проблеме ЗОЖ более ориентированы на дефицитарный тип валеоустановок. Это подтверждает данные многочисленных сходных социологических и психолого-педагогических исследований о том, что в целом в молодёжной среде наблюдается недооценка возможностей самооздоровления средствами

физической культуры. Однако специфика организованной и активной физкультурно-спортивной деятельности влияет положительно образом на гармоничность восприятия учащимися принципов ЗОЖ. Таким образом, учащиеся, активно включённые в данную деятельность, имеют более сбалансированные, гармоничные взгляды по вопросам сохранения здоровья в когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферах. В их валеоустановках меньше противоречий, они более ориентированы на собственные усилия в вопросе здоровьесбережения. Это означает, что сама физкультурно-спортивная деятельность в молодёжной среде является одним из важных факторов, мотивирующих к здоровьесохранной самодостаточности учащихся. Следовательно, системе образования и социуму в целом при воспитании валеонаправленной личности молодого человека (девушки) “выгодна” большая ориентированность на активное привлечение средств физической культуры.

ФОРМИРОВАНИЕ СУБЪЕКТНОЙ ПОЗИЦИИ УЧАЩЕГОСЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

О.Ю. Малозёмов

Во многих научных психолого-педагогических публикациях настойчиво высказывается и отстаивается мысль о необходимости превращения учащегося в активного субъекта образовательного процесса. Формирование субъектной позиции учащегося в обучении следует рассматривать не только с точки зрения достижения учебных целей, но и в более широком социокультурном аспекте. Способности к проектированию и прогнозированию своих поступков и поведения, самостоятельному поиску новых способов решения учебных проблем, наличие собственной точки зрения, сформированные посредством учебной деятельности и ставшие личной характеристикой учащегося, переносятся в дальнейшем и на решение жизненных проблем. Это особенно актуально в проблеме здоровьесбережения средствами физической культуры.

Одним из наиболее эффективных механизмов формирования субъектной позиции учащегося является самостоятельная работа. Но для того чтобы самостоятельная работа стала подлинно полноценной, учащемуся необходимо получить опыт осуществления функций преподавателя. На практике это означает, что преподаватель на занятиях по физической культуре должен постепенно передавать свои управленческие функции учащимся. Подобные действия являются одним из слабых звеньев в педагогической практике – педагог не желает преодолевать свою “педагогичность”.