

ОБЩИЕ ПРОБЛЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ

УДК 371.039
ББК 4421.354

К ВОПРОСУ О ВОЗМОЖНОСТЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОХРАНЕНИИ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ

**В. И. Прокопенко,
О. Ю. Малозёмов**

Вопросы здоровья интересовали людей с самых древних времен. Но сам феномен здоровья очень многогранен, поэтому так много определений этого понятия. Здоровье часто определяется, как состояние, или процесс, как целостность и полнота человеческого бытия, или гармония и союз, как нормальная деятельность человека, или равновесие с природой. Но одно, по нашему мнению, можно утверждать – здоровье не безгранично, его резервы не даны изначально в готовом виде. Они формируются, развиваются и укрепляются в процессе воспитания. Воспитание не сообразное природе, истощает видовые резервы жизнеспособности в поколениях. А воспитание – это уже область педагогики, следовательно «здоровье – категория педагогическая» [5]. Здоровье и педагогика должны быть взаимообусловленными и взаимопроникающими. Здорового ребенка легче воспитывать и обучать. Он быстрее осваивает и усваивает необходимые умения и навыки, лучше приспосабливается к смене условий, легче воспринимает предъявляемые к нему требования. Здоровье – важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, волевых качеств, природных способностей [9], то есть, воспользовавшись гипотезой, высказанной В. А. Пеговым [16], педагогика может и должна быть исцеляющей.

Комплекс дестабилизирующих факторов современного цивилизованного общества приводит к ухудшению многих психосоматических параметров человека. При этом значительно увеличивается доля нервных и психических расстройств, состояний граничащих с нормой и патологией. К тому же, в мате-

риалах ВОЗ подчеркивается, что в науке нет достаточной информации о том, из каких компонентов состоит соответствующее укреплению здоровья поведение и каким образом можно повлиять на человека, чтобы внимание к собственному здоровью и, тем более, к здоровью окружающих стало для него необходимостью [8]. Современные научные исследования, однако, все больше подтверждают тесную взаимосвязь и взаимозависимость между психическим состоянием человека и его физическим здоровьем. Физическая и психическая работоспособность – две стороны одного и того же явления, тесно связанные между собой [2]. Роль физической культуры в психофизических рекреационных процессах очевидна и существенна. Достижение же наилучшего общеразвивающего личностного результата обеспечивается умением молодого человека находиться в оптимальном психофизическом состоянии. В свою очередь, создание такого состояния требует адекватной двигательной активности и высокой степени развития механизмов саморегуляции. Они обеспечивают способность противостоять различным дестабилизирующим факторам, причем не только физиологического характера, как, например, утомление, но и психологического – неуверенность, страх, тревожность.

Формирование психически здоровой личности начинается с детства. В работе Л. М. Аболина [1] показано, что основные средства повышения эмоциональной устойчивости лежат в сфере обучения и воспитания. Однако, в образовательном процессе старших школьников, направленном, в основном, на подготовку к дальнейшему обучению, формирование физически здоровой, активной, психологически устойчивой личности, зачастую не выделяется и не учитывается. Рассмотрим опыт использования средств физической культуры для сохранения психофизического здоровья учащихся на примере специализированного учебно-научного центра Уральского государственного университета (СУНЦ УрГУ). В данном случае, речь идет об образовании старших школьников, выделяющихся, прежде всего, своим интеллектуальным развитием, неординарными способностями и склонностями к творческой деятельности. Основные виды деятельности для данной категории учащихся, находятся в учебной и в коммуникативной сферах, во взаимодействии со сверстниками и со взрослым сообществом. Но для учащихся СУНЦ (лицея) эта деятельность осложняется заново формируемыми классами, где собраны активные, ранее хорошо успе-

вающие в своих школах, учащиеся, зачастую являющиеся интеллектуальными лидерами в классе. Попадая в среду себе подобных, где уровень учебно-коммуникативных нагрузок выше, усиливается «борьба» за статусное положение в классе. Многие утрачивают привычное для них интеллектуальное лидерство, возникают проблемы учебного и адаптивно-коммуникативного характера. Более того, по имеющимся данным, отличники в большей степени испытывают затруднения при установлении контактов с одноклассниками, хуже адаптируются к условиям школьной среды, чаще недовольны собой. Слишком высокие требования к себе, к своим отметкам вызывают страх перед возможной неудачей, снижение самооценки. А увеличение разрыва между самооценкой и уровнем притязаний, по мнению исследователей данного феномена [4, 10, 11, 17], приводит к снижению эмоциональной устойчивости у школьников. Отсюда, и высокий уровень напряжения, дискомфорт, состояния близкие к фрустрациям. Из опросов и бесед с учащимися следует, что появляется неуверенность в себе, настороженность, снижение интереса и ухудшение отношения к учебному труду. Поэтому, в целях улучшения качества обучения лицеистов, создания условий для их всестороннего физического и умственного развития, а также снижения психо-эмоционального напряжения, возникающего в процессе напряженной учебно-коммуникативной деятельности, занятия по физической культуре проводились в режиме четырех часов в неделю.

Основными способами получения информации об учащихся были анкетирование, психологическое тестирование, тесты на выносливость и скоростно-силовую подготовленность, собеседования и наблюдения. Изначально изучалась иерархия жизнеобеспечивающих ценностей. Основной акцент данного исследования был сделан на выявление ценностей, связанных со сферой физической культуры. Эти данные использовались нами в дальнейшем при организации и внесении изменений в учебный процесс на уроках по физической культуре с исследуемой категорией учащихся.

В данной статье ограничимся более детальным рассмотрением работы с юношами 10–11-х классов лицея. По результатам ранжирования учащимися двух списков ценностей (таблица 1) отмечается следующее.

Таблица 1

Результаты ранжирования юношами терминальных и инструментальных ценностей

Ранжируемые ценности-цели (терминальные ценности)	Ранги ценностей с точек зрения		Ранжируемые ценности-средства (инструментальные ценности)	Ранги ценностей с точек зрения	
	«Я»	«Общество»		«Я»	«Общество»
Здоровье	1	2	Образованность	1	3
Уверенность в себе	2	11	Независимость	2	9
Хорошие, верные друзья	3	4	Самоконтроль	3	11
Свобода, самостоятельность	4	6	Жизнерадостность	4	4
Любовь	5	3	Твердая воля	5	7
Жизненная мудрость	6	12	Рационализм	6	10
Активная деятельная жизнь	7	7	Воспитанность	7	1
Материально обеспеченная жизнь	8	1	Честность	8	15
Развитие, самосовершенствование	9	15	Смелость в отстаивании своего мнения	9	6
Интересная работа	10	10	Эффективность в делах	10	5
Познание, расширение кругозора	11	14	Широта взглядов	11	13
Продуктивная жизнь	12	13	Аккуратность	12	2
Общественное признание	13	5	Терпимость	13	14
Счастливая семейная жизнь	14	9	Исполнительность	14	12
Развлечения	15	8	Чуткость	15	17
Творчество	16	16	Высокие запросы	16	8
Счастье других людей	17	18	Непримиримость к недостаткам	17	16
Красота природы, искусства	18	17			

С собственной точки зрения на первом месте в списке из восемнадцати ценностей-целей оказалось «здоровье» (физическое и психическое). Однако, следующим по значимости (второй ранг) является качество – «уверенность в себе». Характерно, что данная ценность в представлении юношей имеет меньшую значимость для общества (11-й ранг), впрочем, также, как и «здоровье» (второй ранг в обществе, а «материально обеспеченная жизнь» на первом месте). Вообще, в представлении данной категории школьников общество характеризуется большей утилитарностью, снижением направленности на развитие духовных ценностей. Подобные результаты наблюдались Р. Г. Гуровой [6], где 20% выделенных «интеллектуалов» характеризуются большей общей направленностью на духовные ценности, образование в сравнении с другими категориями учащихся. В нашем исследовании по списку ценностей-средств «образованность» учащимися ставится на первое место, а «высокие запросы» –

на предпоследнее шестнадцатое место. Интересна и такая характеристика общества: при доминирующей «воспитанности» (1-й ранг) качества «честность» и «чуткость» занимают последние места. При этом собственные противоречия по данным качествам выглядят гораздо более сглаженно.

Таким образом, по результатам данного исследования можно заключить, что в представлениях учащихся существует несоответствие между наличествующей структурой ценностей относительно себя и общества. Причем, это несоответствие выражается в более рациональном, прагматическом представлении о ценностях общества, а собственное отношение проявляется в большей иррациональности, эмпатии. В представлениях юношей, более гармонично сочетаются личные и общественные ценности, установки на созидание и потребление существенно уравновешены. Поэтому, вполне вероятно, что такое несоответствие в самооценках и ценностях, культивируемых обществом, на уровне именно старшего школьного возраста может приводить к значительному эмоциональному напряжению в нравственной сфере, к неудовлетворенности, дисгармоничности в развитии личности молодого человека, неадекватности в социальной сфере и, как следствие, снижению его психологической устойчивости.

Для более полного представления об учащихся необходимо было получить информацию об индивидуальных личностных качествах, формируемых средствами физической культуры, а также о предпочитаемых ими видах физкультурной деятельности. Анализ ранжирования предложенных на рассмотрение тринадцати качеств, соответствующих, по мнению учащихся, «имиджу» современного юноши, показал, что качества распределились следующим образом (табл. 2).

Таблица 2

Результаты ранжирования личностных качеств в «имидже» современного юноши

Личностные качества	Ранг значимости
Уверенность в себе	1
Общительность, коммуникативность	2
Самостоятельность	3
Настойчивость, целеустремленность	4
Воля	5
Мужественность, гармонично развитая фигура	6
Энергичность	7
Физическая сила, выносливость	8
Спортивность, подтянутость	9
Хорошее здоровье	10
Раскованность	11
Элегантность	12
Кордированность	13

На первое место по значимости большинство юношей ставит качество «уверенность в себе». Далее следуют в значительной понятийной цельности и значимости такие качества, как общительность, самостоятельность, настойчивость (места 2, 3, 4, соответственно). Качества, непосредственно характеризующие физическую силу, спортивность, здоровье, компактно занимают в данной иерархии, соответственно, 8, 9 и 10 места. Причем, это распределение характеризует как физически наименее, так и наиболее подготовленных учащихся. Таким образом, юноши отдают явное предпочтение коммуникативным качествам, причем «уверенность в себе» является для многих определяющим. Общительность, коммуникабельность, интеллектуальные способности как наиболее важные ценности, определяющие жизненный успех, получают высокую оценку и у студентов [3]. Это же наблюдается у студентов и при исследовании мотивации к занятиям физической культурой [7, 15]. Аспект только физического здоровья и благополучия учащимися воспринимается часто гораздо слабее в сравнении с коммуникативными ценностями в сфере семьи, дружбы, любви [12, 13, 18]. В работе В. Т. Лисовского [14] указывается, что на вопрос «Каких качеств вам больше всего не хватает?» старшеклассники ответили: «Уверенности в себе» – 20,7%, «Смелости и решительности» – 17,1%, «Работоспособности, трудолюбия, терпения и настойчивости» – 15,4% опрошенных. Значимость качеств «здоровья», «силы», «выносливости» явно «проигрывает» и в нашем сравнении.

Поскольку, в нашем случае, непосредственно физическим, силовым качествам и здоровью юноши отвели второстепенные места из предложенного списка, то возникла необходимость оценить восприятие учащимися занятий физической культурой, в качестве условия формирования некоторых социально значимых личностных качеств. Так, на их рассмотрение была предоставлена анкета, согласно которой выбирались пять качеств из шестнадцати предложенных, развитию которых в наибольшей степени способствуют занятия физической культурой. Наиболее часто в первых пяти репрезентативных качеств встречаются следующие: здоровье (70,4%), сила и выносливость (64%), спортивная фигура (52,2%), создание уверенности в себе (50,5%), воля и настойчивость (50%). Таким образом, формированию одного из основных ценных для юношей качеств – «уверенности в себе», по мнению более 50% учащихся, способствуют занятия физической культурой. Более того, имеются данные о том, что ведущей причиной, побуждающей молодежь заботиться о своем физиче-

ском состоянии, является приобретение чувства уверенности среди окружающих, стремление вызвать симпатию, уважение в 30% и лишь в 17% отмечается желание поддержать свой уровень физического развития и здоровья [3]. Однако, формирование коммуникативных качеств, столь важных для учащихся, происходит без особого влияния двигательной деятельности на уроках физической культуры. Взаимосвязь между занятиями физической культурой и развитием общительности и коммуникативности отметили лишь 9,1% опрошенных. Основу же выборов в данном исследовании составляют такие качества, как здоровье, высокая физическая подготовленность, сила, выносливость, то есть как раз те качества, которые, согласно данным табл. 2, не являются основными ценностными ориентациями юношей в сфере физкультурной деятельности, входящими в их «имидж».

Чтобы привлечь внимание к занятиям физической культурой потребовалось выяснить наиболее предпочитаемые учащимися виды спорта, а также учесть устойчивый интерес к данному виду деятельности. Из 186 обследованных юношей 88,7% ответили, что ощущают потребность в занятиях физической культурой и 66,1% ранее занимались каким-либо видом физкультурной деятельности, независимо от уроков (в основном это игровые виды спорта). На вопрос о наиболее подходящем для юношей виде спорта отмечается, что большинство (59,1%) считают спортивные игры наиболее привлекательным видом физкультурной деятельности. На втором месте по значимости оказалось плавание (51,1% выборов), хотя ранее плаванием занимались лишь 3,2% юношей. Далее в порядке убывания значимости следуют восточные единоборства – 49,8%, атлетическая гимнастика – 32,3%, лыжи и легкая атлетика – по 15,6% и спортивная гимнастика – 7,5%.

Таким образом, подводя итог исследования ценностных ориентаций юношей в сфере физической культуры, можно выделить главное. Во-первых, юноши лица более ориентированы на личностные качества, способствующие развитию в коммуникативной сфере. В поведенческих аспектах они более настроены проявлять активность, самостоятельность, настойчивость. Доминирующее желание – развитие личностного качества «уверенности в себе» характеризует общую социально-психологическую направленность учащихся. При этом чисто физические характеристики, тесно связанные с понятием здоровья, вытесняются качествами, социально более значимыми для учащихся. Но само

понятие здоровье и желание быть здоровым (физически и психически) является наиболее значимым в списке основных жизнеобеспечивающих ценностей. Во-вторых, на уроках по физической культуре, добиваясь общего оздоровительного эффекта, необходимо также ориентироваться на предпочитаемые учащимися виды двигательной деятельности (в основном, это спортивные игры, плавание, единоборства и атлетизм), на выработку и формирование социально-значимых для учащихся качеств средствами физической культуры. Это будет способствовать не только развитию физического статуса учащихся, но и большей их успешности в других сферах деятельности.

Для определения уровня психо-эмоциональных нагрузок, было проведено исследование динамики психофизических характеристик учащихся в течение учебного полугодия. В исследовании использовались общепринятые для этих целей диагностические методики. Регистрировались следующие характеристики: уровень тревожности, склонность к акцентуациям характера, уровень психофизической работоспособности и психической готовности, точность и работоспособность при работе на внимание, эмоционально-психический фон, самочувствие, активность, настроение. Выявлялись также корреляционные связи исследуемых характеристик учащихся. Исследования проводились в напряженные периоды (экзаменационные сессии) и в относительно спокойные. По результатам данного исследования нами был сделан вывод о том, что в напряженные периоды учащиеся, в целом, не способны эффективно управлять своим эмоциональным и физическим состоянием. Большое количество юношей находятся в это время в значительном психическом напряжении и утомлении. К этому следует добавить снижение общей двигательной активности в период экзаменов, что, по нашему мнению, усиливает выявленные негативные тенденции.

На основании вышеизложенного, мы пришли к выводу, что требуется ряд целенаправленных мероприятий по созданию целостной системы, учитывающей особенности учебной и коммуникативной деятельности умственно одаренных старших школьников, способствующей гармоничному развитию и адекватному реагированию учащихся на внешние и внутренние факторы, дестабилизирующие психофизическое состояние. В этом существенную роль должны и могут сыграть средства физической культуры. В опытно-экспериментальной деятельности, все юноши были включены нами в контрольную и экспериментальную группы. В экспериментальной группе для активизации стар-

ших школьников в сфере физкультурной деятельности и стабилизации их психофизического состояния были использованы следующие методические изменения:

Во-первых, главным смыслообразующим моментом был учет интересов, ценностей учащихся, предпочитаемых ими видов двигательной деятельности. Это являлось основным компонентом усиления мотивации и защитой от перегрузок, поскольку перегрузка менее всего вероятна там, где исходят из запросов личности, а не установок внешнего характера, там, где высок мотивационный фон обучения. Основными видами физической деятельности на уроках (в вариативной их части) были выбраны спортивные игры и атлетическая гимнастика, как наиболее отвечающие реалиям материально-спортивной базы лицея (это входило в школьный компонент образования по физической культуре), а также интересам и запросам юношей. Кроме того, учитывалось, что в процессе занятий спортивными играми в достаточной степени развивается коммуникативная сфера, столь важная для учащихся. Атлетическая гимнастика, кроме всего прочего, является и средством всесторонней физической подготовки, а в сочетании с подвижными спортивными играми, составляет оптимальный двигательный баланс.

Во-вторых, дифференцированный подход к физическим возможностям, физической подготовленности, а также более широкий и гибкий подход в оценивании результатов физкультурной деятельности учащихся. Для улучшения учета индивидуальных физических возможностей учащихся, а также для удовлетворения свободы их выбора, список предлагаемых к сдаче контрольных упражнений был значительно расширен в сравнении с таковым, установленным базовым образовательным стандартом по физической культуре. Поощрялся выход за пределы учебной программы и стандартов, оценивался процесс движения к результату, всячески поощрялась самооценка и взаимооценка учащихся. При этом оценка становится более гибкой и открытой системой.

В-третьих, ориентация на особенности данной категории учащихся проявлять стремление к самостоятельности, самовыражению. То есть, мы обеспечивали качественное разнообразие форм проявления своих способностей учащимися. Всячески поощрялись самостоятельные, а точнее – самоорганизующие формы проведения элементов занятий. Особое внимание было уделено склонности молодежи к соревновательной деятельности. Соревнователь-

ный момент являлся одним из важных компонентов дополнительной мотивации и формирования устойчивого интереса к занятиям. Спектр, предлагаемых видов соревновательной деятельности, был достаточно широким и инициатива в его расширении, зачастую, исходила от самих учащихся. Поддержание интереса происходило также путем чередования видов соревнований.

В-четвертых, использование на уроках физической культуры прямого психологического воздействия в виде элементов ментального тренинга. В конце каждого занятия в экспериментальной группе проводился релаксационный и психоформирующий тренинги, направленные на овладение учащимися навыками саморегуляции, а также способствующие формированию у школьников уверенности в себе, снижению тревожности, повышению общей сопротивляемости к внешним дестабилизирующим эмоциогенным факторам.

В результате проведенного психолого-педагогического эксперимента были определены уровни физической подготовленности учащихся (основная часть – 70–80% на среднем уровне), а также обнаружены отличия в динамике регистрируемых психофизических качеств в контрольной и экспериментальной группах за период обучения (табл. 3 и 4).

Таблица 3

Психофизические показатели юношей в контрольной и экспериментальной группах во время экзаменов

Личностные показатели	Контрольная группа, (n=89)			Экспериментальная группа, (n=142)			P
	уровень			уровень			
	пониженный	средний	повышенный	пониженный	средний	повышенный	
Работоспособность при работе на внимание	$\frac{32}{35,9}$	$\frac{50}{56,2}$	$\frac{7}{7,9}$	$\frac{24}{16,9}$	$\frac{106}{74,6}$	$\frac{12}{8,5}$	<0,01
Психофизическая работоспособность	$\frac{28}{31,4}$	$\frac{54}{60,7}$	$\frac{7}{7,9}$	$\frac{22}{15,5}$	$\frac{107}{75,4}$	$\frac{13}{9,1}$	<0,05
Тревожность	$\frac{2}{2,2}$	$\frac{50}{56,2}$	$\frac{37}{41,6}$	$\frac{6}{4,2}$	$\frac{108}{76,1}$	$\frac{28}{19,7}$	<0,01
Эмоциональный тон	$\frac{58}{65,2}$	$\frac{25}{28,1}$	$\frac{6}{6,7}$	$\frac{70}{49,3}$	$\frac{59}{41,5}$	$\frac{13}{9,2}$	<0,1
Психическая готовность	$\frac{32}{35,9}$	$\frac{53}{59,6}$	$\frac{4}{4,5}$	$\frac{31}{21,8}$	$\frac{104}{73,3}$	$\frac{7}{4,9}$	<0,1

Примечание: В числителе – абсолютные значения, в знаменателе – %. Достоверность различий установлена методом ХИ – квадрат.

Таблица 4

Сравнение двигательной подготовленности юношей контрольной и экспериментальной групп в начале и в конце учебного года

Показатель	Класс	Среднее значение показателя ($M \pm m$)		P
		Контрольная группа, n=53	Экспериментальная группа, n=196	
Бег 100м, (с)	10	$14,30 \pm 0,08$	$14,35 \pm 0,04$	$>0,1$
		$14,20 \pm 0,07$	$14,00 \pm 0,03$	$<0,05$
	11	$14,10 \pm 0,07$	$13,90 \pm 0,03$	$<0,05$
		$14,00 \pm 0,07$	$13,80 \pm 0,03$	$<0,05$
Бег 1000м, (мин,с)	10	$3,57 \pm 0,01$	$3,55 \pm 0,01$	$>0,1$
		$3,49 \pm 0,02$	$3,420 \pm 0,005$	$<0,001$
	11	$3,450 \pm 0,015$	$3,410 \pm 0,005$	$<0,05$
		$3,40 \pm 0,01$	$3,370 \pm 0,005$	$<0,01$
Прыжок в длину с места, (м)	10	$197,0 \pm 2,0$	$197,0 \pm 1,0$	$>0,1$
		$200,0 \pm 1,6$	$204,0 \pm 0,9$	$<0,05$
	11	$203,0 \pm 1,5$	$207,0 \pm 0,8$	$0,05$
		$206,0 \pm 1,0$	$210,0 \pm 0,8$	$<0,05$
Подтягивание на перекладине, (количество раз)	10	$7,0 \pm 0,3$	$7,5 \pm 0,2$	$>0,1$
		$7,9 \pm 0,3$	$8,5 \pm 0,2$	$<0,1$
	11	$8,0 \pm 0,3$	$9,0 \pm 0,2$	$<0,01$
		$8,5 \pm 0,3$	$10,0 \pm 0,2$	$<0,001$
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, (количество раз)	10	$28,0 \pm 1,2$	$29,5 \pm 0,6$	$>0,1$
		$32,0 \pm 1,1$	$36,0 \pm 0,5$	$<0,01$
	11	$33,0 \pm 1,1$	$36,5 \pm 0,4$	$<0,01$
		$35,0 \pm 1,0$	$38,5 \pm 0,4$	$<0,01$
Поднимание ног в висе на перекладине, (количество раз)	10	$5,1 \pm 0,3$	$5,0 \pm 0,1$	$>0,1$
		$5,5 \pm 0,3$	$6,0 \pm 0,1$	$>0,1$
	11	$5,5 \pm 0,2$	$6,0 \pm 0,1$	$<0,05$
		$5,8 \pm 0,3$	$6,5 \pm 0,1$	$<0,05$

Примечание: В числителе и знаменателе даны значения двигательной подготовленности, соответственно, в начале и в конце учебного года.

Более выраженная положительная динамика этих качеств зафиксирована в экспериментальной группе. В периоды экзаменационных сессий учащиеся экспериментальной группы более адекватно воспринимают обстановку, с меньшими издержками реализуют свои возможности, прибегая к средствам физической культуры. Кроме того, было проанализировано общее отношение представителей исследованных групп к сфере физической культуры. Результаты говорят о большей включенности учащихся экспериментальной группы

в самостоятельную физкультурно-оздоровительную деятельность. Так, 79% юношей считают, что обучение методам саморегуляции необходимо, 69% – говорят о положительном воздействии релаксации на свое самочувствие, 72% – готовы воспользоваться полученными знаниями, умениями, навыками о способах саморегуляции самостоятельно. Почти 96% учащихся высказались о пользе занятий физической культурой в собственном психофизическом и эмоционально-нравственном развитии. Около 83% учащихся считают, что изменилось и общее их отношение к физической культуре, к здоровому образу жизни в лучшую сторону, а 75% учащихся выражают готовность к самостоятельной оздоровительной деятельности. О том, что на развитие коммуникативных качеств повлияли занятия физической культурой высказались более 61% юношей, повысили уверенность в себе 54% юношей. Таким образом, на первые места поставлены именно те качества, которые в «имидже» юношей являются доминирующими.

Основными результатами и выводами проведенной работы со старшими школьниками можно считать следующие:

1. Создание на занятиях по физической культуре условий, формирующих у интеллектуально одаренных старших школьников чувство успеха в двигательной деятельности, способствует усилению мотивации к самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности. Таковыми условиями на занятиях явились: учет предпочитаемых учащимися видов физической культуры, дифференциация в оценивании двигательного потенциала, использование склонности к соревновательности, применение разнообразных видов двигательной активности, способствующих самореализации, самостоятельности, выработке собственного здоровьесберегающего стиля жизнедеятельности.

2. Применение на занятиях по физической культуре психорегулирующих релаксационных тренингов способствует восстановлению психофизического равновесия учащихся. При овладении данным элементом ментального тренинга учащиеся эффективнее управляют своим психоэмоциональным состоянием, снижаются негативные последствия их умственной и эмоциональной перегруженности.

3. Предложенные средства физической культуры приводят к усилению ее значимости для интеллектуально одаренных старших школьников, оказы-

вают положительное влияние на учащихся, способствуют лучшей адаптации в сложных эмоциональных условиях, служат дополнительным мотивирующим фактором к занятиям физической культурой. При этом происходит расширение круга интересов учащихся в сфере физкультурной деятельности и информационное обогащение среды, что является элементами их успешного разностороннего личностного развития и сохранения психического здоровья.

Литература

1. Аболин А. М. Эмоциональная устойчивость и пути ее повышения // Вопросы психологии. – 1989. – № 4. – С. 141–149.
2. Арсенко Е. А., Солнцева Л. С., Прокопенко В. И. Обучение юных гимнасток методам саморегуляции: Методическое пособие. – Белгород: Изд-во Белгор. гос. ун-та. – 1998. – С. 103.
3. Безноско Н. Н., Синявский Н. И., Пятков В. В. Исследование потребности в занятиях физической культурой и спортом студентов СурГПИ. // Тез. докл. Всеросс. научно-практической конференции «Совершенствование системы физического воспитания, оздоровления детей и учащейся молодежи в условиях различных климатогеографических зон» – Сургут: Изд-во СурГУ – 2000. – С. 17–18.
4. Бороздина Л. В., Залученова Е. А. Увеличение индекса тревожности при расхождении уровней самооценки и притязаний // Вопросы психологии. – 1993. – № 1. – с. 104–113.
5. Горячев В. Здоровье – категория педагогическая // Народное образование. – 1999. – № 9. – С. 219–231.
6. Гурова Р. Г. Современная молодежь: социальные ценности и нравственные ориентации // Педагогика. – 2000. – № 10. – С. 32–38.
7. Дьяченко М. И., Пономаренко В. А. О подходах к изучению эмоциональной устойчивости. // Вопросы психологии. – 1990. – № 1. – С. 106–112.
8. «Задачи по достижению здоровья для всех. Региональные задачи в поддержку региональной стратегии достижения здоровья для всех» – ВОЗ Европейское региональное бюро, Копенгаген, 1985. – 238 с.
9. Зинкеева Л. С. И для тела и для души. // Физическая культура в школе. – 1996. – № 5. – С. 18–21.

10. Капустин А. Н. Исследование уровня притязаний в условиях психического стресса в связи со свойствами нервной системы и темперамента.: Кандид. диссерт., М., 1980.
11. Карева М. А. Об одном виде формирования патологического мотива в подростковом возрасте.: Кандид. диссерт. М., 1975.
12. Кон И. С. Психология юношеского возраста. – М.: 1979.
13. Кон И. С. Психология ранней юности. – М.: 1989.
14. Лисовский В. Т. Молодежь о времени и о себе: результаты социологического исследования. // Педагогика. – 1998. – № 4. – С. 40–46.
15. Пакин А. П. К вопросу о мотивации физкультурно-спортивной деятельности студента. // Тез. докл. IV Межуниверситетской научно-методич. конф. «Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы». – Краснодар, 1996. – с. 164–165.
16. Пегов В. А. Теоретическое и практическое обоснование возможных путей решения проблемы экологии детства: от «нормального к здоровому» // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 9. – С. 49–52.
17. Серебрякова Е. А. Уверенность в себе и условия ее формирования у школьников // Ученые записки Тамбовского пед. ин-та, 1956. – Вып. 10.
18. Фельдштейн Д. И. Психологические закономерности социального развития личности в онтогенезе // Вопросы психологии. – 1985. – № 6.