

ОБЩИЕ ПРОБЛЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ

УДК 371.039
ББК 74.200

ПРОБЛЕМА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ И УЧЕТ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ МОЛОДЕЖИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

О. Ю. Малоземов

Условия жизнеобеспечения в современном обществе при значительной эксплуатации психо-эмоциональной сферы человека зачастую исключают адекватные физические нагрузки. В результате существенно снижается общая сопротивляемость организма, поэтому актуализируется поиск здоровьесберегающих путей жизнедеятельности. В настоящее время в России количество учащихся, занимающихся в специальных медицинских группах колеблется в пределах 20–30% к общему числу обучающихся, до 50% юношей призывного возраста страдают заболеваниями, препятствующими службе в Вооруженных Силах [6]. Невысокий уровень здоровья, неудовлетворительная двигательная активность учащейся молодежи – явление повсеместное [11], [15], [16], [17]. Это привлекает внимание специалистов различных областей знаний, пытающихся решить проблему дефицита двигательной активности молодежи и найти действенные методы формирования здорового образа жизни. Удручает то, что на практике цель физического воспитания реализуется односторонне – делается упор на двигательную подготовленность, но формирование общей физической культуры личности, в основном, лишь декларируется. В процессе приобщения учащихся к психофизическому самосовершенствованию, самооздоровлению зачастую недооценивается значимость такого психолого-педагогического фактора, как учет и формирование их мотивационно-ценностных ориентаций.

По многочисленным публикациям на тему о сохранении здоровья до 50% причин относится к образу жизни (напр. [1], [7], [9], [10], [14], [17] и др.), то есть здоровье в значительной степени зависит от самой личности. Формирование

образованного, активного, разносторонне развитого молодого человека, способного противостоять негативным воздействиям современного социума, является приоритетной государственной задачей системы образования. Несмотря на то, что здоровье личности является функцией взаимодействия многих систем, а может именно поэтому, возможности воспитания в данном отношении задействованы очень слабо. Поскольку основа здоровьесбережения заложена в самом человеке, а главный фактор поддержания здоровья – здоровый образ жизни основывается на адекватной индивиду физической активности, то актуальна проблема формирования внутренней мотивации молодежи к самостоятельной физкультурной деятельности. Для этого необходим как можно более всесторонний подход к объекту исследования.

Основным компонентом здорового образа жизни человека является его личная физическая культура, основу специфического содержания которой составляет рациональное использование индивидом наиболее значимых и приемлемых для себя видов (или одного вида) физкультурной деятельности, в качестве фактора оптимизации своего психофизического и духовно-нравственного состояния [5], [8]. Поэтому приближение к ценностным ориентациям молодежи в сфере физической культуры является не только усилением их мотивации к физкультурной деятельности, но и личностно значимым здоровьесформирующим фактором.

К нашему исследованию были привлечены курсанты (юноши) первого курса Екатеринбургского филиала Академии ГПС МЧС России. Общее количество участников исследования составило 191 человек. В задачи исследования входило:

- 1) получить в целом образ курсанта в социально-психологических категориях (в первую очередь подразумевается изучение здоровьесоблюдающих компонентов);
- 2) описать категорию здоровья с точки зрения ценностных ориентаций курсантов на разных уровнях восприятия (общечеловеческом и имиджеобразующем);
- 3) определить значимые факторы физической культуры в образовательном процессе у курсантов.

Для исследования образа курсанта в социально-психологических категориях проводилось анкетирование, выявляющее иерархическую структуру основных жизнеобеспечивающих ценностей, а также изучались самооценочные характеристики учащихся в рамках предложенных социально-психологических личностных качеств. Результаты выявленных ценностных ориентаций представлены в табл. 1.

Таблица 1

Результаты ранжирования юношами списков основных жизненных ценностей

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

Ориентируясь на средние ранги терминальных ценностей (ценностей-целей) сразу отмечается доминирование здоровья. Далее идут такие ценности сферы общения, как наличие хороших и верных друзей и любовь.

Интересно, что при достаточно сложной экономической ситуации в стране и более прагматичной, чем ранее, направленности идеологии, с большей степенью ответственности личности за свое материальное положение, ценность «материально обеспеченная жизнь» заняла лишь четвертое место, опередив, однако, ценность «счастливой семейной жизни». Далее достаточно тесно идут ценности, которые условно можно отнести к сферам деятельности – материальной и личностной самореализации. Существенно отличаются по среднему рангу четыре наименее предпочитаемых ценности: «счастье других», «развлечения», «красота природы, искусства» и «творчество».

Результаты ранжирования инструментальных ценностей (ценностей-средств), возможно, показывают специфику данной категории молодежи. Так, на первые три наиболее значимые ценности – «воспитанность», «образованность» и «аккуратность», по-видимому, влияют некоторые особенности образовательного процесса в военизированных учебных заведениях. Особенно без аккуратности и воспитанности курсантам трудно взаимодействовать с командно-преподавательским составом. Курсанты также хотели бы действовать более независимо (4-й ранг значимости), однако отстаивать свое мнение в явном виде не считают важным (9-й ранг). Середину списка ценностей-средств при достаточно высоких средних рангах значимости занимают такие качества, к которым юноши относятся достаточно индифферентно: «жизнерадостность», «твердая воля», «честность», «рационализм» и «исполнительность». Несколько пониженные значения имеют ценности «эффективность в делах», «гершимость», «широта взглядов» и «чуткость». В целом курсанты не имеют высоких запросов (16-й ранг) и готовы мириться с недостатками в себе и других людях (17-й ранг).

Свое обычное состояние в рамках одиннадцати предложенных психологических качеств они ощущают в следующем: уверены в себе, устойчивы в трудных ситуациях и мужественны (табл. 2). Эти качества набирают наибольшее количество баллов по десятибалльной шкале. Далее курсанты характеризуют себя как способных к самоконтролю и целеустремленных, но им не хватает решительности, силы воли и активности (7, 8 и 9 места, соответственно). Очень остро-

рожно, если не сказать критично, курсанты относятся к гармоничности собственного развития и раскованности (данные качества набрали меньшее количество баллов).

Кратко резюмировать вышеизложенное можно следующим образом: обеспечивая образовательный процесс по физической культуре, для большей мотивации занимающихся необходимо учитывать самовосприятие и структуру ценностей как целей, устремлений в будущее, так и предпочитаемых учащимися способов физкультурной деятельности для достижения своих целей.

Таблица 2

Самооценка юношами личностных качеств

Оцениваемые качества (по десятибалльной шкале)	Средний балл	Ранг
Уверенность в себе	8,16	1
Устойчивость в трудных ситуациях	8,04	2
Мужественность	7,86	3
Самоконтроль	7,83	4
Целеустремленность	7,74	5
Координированность движений	7,68	6
Решительность	7,52	7
Сила воли	7,23	8
Активность	7,11	9
Гармоничность развития	6,90	10
Раскованность	6,41	11

Обратимся к результатам исследования категории здоровья в ценностных ориентациях курсантов. Методом прямого ранжирования была установлена иерархия терминальных ценностей, причем юноши проводили выбор ценностей с двух точек зрения – собственной и с точки зрения большинства людей, общества (данные приведены в табл. 1).

Первые пять ценностей можно считать наиболее значимыми для курсантов. Их условно можно отнести к следующим жизненным сферам: здоровья, общения и материальной жизни, при опережающем значении ценности здоровья. В выборах курсантов с точки зрения общества наиболее значимые следующие ценности (в порядке убывания) – «материально обеспеченная жизнь», «здоровье», «интересная работа», «активная деятельная жизнь» и «наличие друзей».

Интересно то, что категория «счастливая семейная жизнь» заняла середину списка (9-е место). Первые пять доминирующих ценностей с точки зрения общества принадлежат тем же сферам действительности – здоровья, общения и материальной, но значимость каждой перераспределена. В представлениях курсантов об обществе наблюдается явное предпочтение деятельности в материальной сфере – «материально обеспеченная жизнь», «интересная работа» и «активная деятельная жизнь».

Наименее значимые ценности с обеих точек зрения в основном согласуются. Так, в выборе для себя, последние четыре места у курсантов (в порядке убывания) заняли следующие ценности – «счастье других людей», «развлечения», «красота природы, искусства» и «творчество»; с точки зрения общества – «развитие», «красота природы, искусства», «счастье других» и «творчество». Следовательно, эти ценности общечеловеческой культуры и социально-философские категории не находят должного места в данной иерархии. Они значительно уступают (первым пяти) более конкретным ценностям и, по-видимому, имеющим большее значение в данное время для адаптации и выживания личности на биосоциальном уровне.

Курсанты также ранжировали личностные качества как наиболее соответствующих образу, «имиджу» современного молодого человека. Краткая интерпретация полученных результатов такая (таблица 3): психологические качества – «уверенность в себе» и «самостоятельность» (особенно «уверенность») наиболее значимы для курсантов; «физическая подготовленность», «выносливость», «спортивность», «хорошее здоровье», то есть чисто физические характеристики в данном рассмотрении отстают. Отметим, что такое распределение личностных качеств по рангам значимости характеризует именно курсантов, ибо у других категорий молодежи оно несколько иное [2], [4], [13] (в числе первых присутствует «коммуникативность»), но «уверенность в себе» и «самостоятельность» также являются наиболее предпочитаемыми личностными качествами. Причина этому, по-видимому, кроется в ситуативной тревожности как переживании эмоционального дискомфорта, поскольку имеются данные [12] о связи тревожности с доминирующими чувствами – незащищенности и зависимости.

Таблица 3

Результаты ранжирования личностных качеств в «ИМИДЖЕ» молодого человека

Личностные качества	Ранг
Уверенность в себе	1
Самостоятельность	2
Спортивность	3–4
Хорошее здоровье	3–4
Мужественность	5
Целеустремленность	6
Физическая сила, выносливость	7
Энергичность	8
Общительность	9
Элегантность	10
Раскованность	11
Волевые качества	12
Координированность	13

Таким образом, установлено, что: во-первых, категория здоровья наиболее значима для курсантов как общечеловеческая ценность; при этом общество характеризуется ими в сторону большей утилитарности, рациональности, прагматизма; во-вторых, в анализе ценностей и личностных качеств при переходе с общебытийного на уровень действий в молодежной среде ценность здоровья явно снижается. На первые места выступают *социально-психологические качества, позволяющие молодому человеку чувствовать себя уверенным, независимым, самостоятельным* в реалиях современного социума.

Перейдем к рассмотрению роли и факторов физкультурной деятельности в образовательном процессе у курсантов. В нашем представлении, ориентация на занятиях по физической культуре на значимые ценности учащихся, а также предпочитаемые виды спорта усиливает мотивацию к физкультурной деятельности. Более того, когда значимые ценности молодежи достигаются физкультурной деятельностью, это улучшает не только эмоциональный фон занятий, но и является фактором, способствующим дальнейшему самосовершенствованию средствами физической культуры. Таким образом, учет наиболее предпочитаемых видов физкультурной деятельности способствует активизации самой деятельности и повышению мотивации к ней. В связи с этим было проведено исследование ценностных ориентаций курсантов в сфере физкультурной деятельности. Одна анке-

та предполагала выбор наиболее предпочитаемых видов спортивных дисциплин – двух из семи; по второй анкете выявлялось, развитию каких личностных качеств (таблица 4), способствуют занятия физической культурой. Установлено, что ранее занимались (в секциях или самостоятельно) дополнительно теми или иными видами спорта (чаще двумя-тремя) 182 (94,8%) курсанта, из общего числа обследованных. В основном это были спортивные игры (45,6%) и борьба, различные виды единоборств, бокс (29,7%). На третьем месте оказалась легкая атлетика (20,9%). Далее следуют лыжи (13,7%), атлетизм (9,3%), плавание (8,2%) и спортивная гимнастика (0,5%).

Сравнивая ответы курсантов о включенности в физкультурную деятельность ранее с ответами на вопрос: «Какой вид занятий физической культурой Вы считаете наиболее подходящим для молодого человека?», наблюдается доминирующая роль тех же видов спорта, только борьба, единоборства (54,2% выборов) поменялись местами со спортивными играми (37%). Легкая атлетика по-прежнему осталась на третьем месте (30,7%). Однако значимость плавания существенно возросла – с шестого места переместившись на четвертое (27,6% выборов). Такое смещение интересов в сторону традиционно мужских, силовых видов спорта (борьба, единоборства, бокс) следует, по-видимому, связать с особенностями образовательного процесса у курсантов (значимая роль физической подготовки и строгое оценивание силовых нормативов), а также условия, в которые попадают юноши – чисто мужской коллектив, внешне и внутренне задаваемая служебная дисциплина, формируемый в новом коллективе индивидуальный статус, совместное проживание на казарменном положении, дисциплинарные взыскания и т. п.

По исследованию личностных качеств, наиболее развиваемых занятиями физической культурой, следует обратиться к результатам, приведенным в табл. 4. Предлагалось выбрать пять наиболее значимых из шестнадцати предложенных качеств.

С точки зрения курсантов физкультурная деятельность наиболее способствуют повышению здоровья, физической подготовленности (1-й ранг значимости), волевых качеств, настойчивости (2-й ранг), силы, выносливости (3-й ранг). Слабее всего курсанты связывают занятия спортом с самовыражением, элегантностью, эстетическим развитием и коммуникативными качествами. Ве-

роятно, выбор доминирующих видов спорта (единоборства) и является тем значимым коррелятом, который отводит развитию коммуникативных качеств с помощью физической культуры последнюю роль. То есть физическая культура связывается в первую очередь с физической силой, а та, в свою очередь, помогает силовым единоборствам, применением физической силы решать, отчасти, проблемы общения.

Таблица 4

Результаты выбора качеств, формируемых средствами физической культуры

Личностные качества, формируемые средствами физической культуры	% выбранных качеств	Ранг
Здоровье, высокая физическая подготовленность	78,13	1
Сила воли, настойчивость в преодолении трудностей	66,66	2
Сила, выносливость	62,5	3
Спортивная фигура, подтянутость	57,29	4
Уверенность в себе	48,96	5
Вера в свои силы, возможности	34,37	6
Самозащищенность	33,85	7
Умение красиво двигаться, осанка	26,56	8
Преодоление психологических зажимов, раскованность	19,27	9
Повышение умственной работоспособности	16,14	10
Координированность движений	15,62	11
Положительное эмоциональное состояние	13,54	12
Лучшее самовыражение	6,25	13–14
Формирование элегантности	6,25	13–14
Общительность, коммуникативность	4,17	15–16
Эстетическое развитие	4,17	15–16

Сравнивая репрезентативные качества, образующие имидж (табл. 3), и качества, формируемые физкультурной деятельностью (табл. 4), выявляется явное расхождение в значимости качеств – уверенность в себе и физическая подготовленность. Состояние, ощущение большей уверенности важнее для юношей, чем повышенные показатели в двигательной подготовленности. Поэтому для мотивации к самостоятельной физкультурной деятельности необходимо сначала вызвать практический аффективный интерес учащихся, а уже затем, поддерживая его, надеяться на закрепление физкультурной деятельности в поведенческом аспекте, входящим в понятие здорового образа жизни. Для этого физическая куль-

тура должна помогать решать актуальные для молодежи проблемы, находящиеся в основном в области психосоциального взаимодействия.

Невозможно не согласиться с мнением П. К. Дуркина [5] о том, что важнейшим условием воспитания физической культуры личности является систематическое изучение мотивации и процесса становления интереса к занятиям физической культурой. Вне условий для реализации, сформированных целенаправленно или сформировавшихся спонтанно интересов, не будет индивидуальной физической культуры у человека, а, следовательно, не будет и основы здорового образа жизни.

Поэтому основными *выводами и рекомендациями* из вышеизложенного можно считать следующие. Во-первых, для усиления мотивации к физкультурной деятельности у молодежи следует больше ориентироваться на предпочитаемые ими виды спорта. Во-вторых, для оптимизации образовательного процесса по физической культуре с молодежью следует также учитывать, чтобы используемые виды физкультурной деятельности приводили к развитию не только двигательных качеств, но и развивали такие доминирующие личностные социально-психологические качества, как уверенность, самостоятельность и коммуникативность. В-третьих, мотивируя молодых людей к здоровьесформирующей деятельности, надо учитывать их представления о социальном здоровье, которые связываются [3] с «социальной успешностью», «коммуникативностью», «общительностью». И, наконец, необходимо, чтобы как можно более широкий спектр физкультурной деятельности, используемой в учебном процессе, приводил к расширению круга интересов молодых людей в данной сфере. Считаем, что практическое разрешение подобных задач для цели здоровьесбережения молодежи вполне реально и осуществимо, при условии осознания их педагогами и обществом в целом.

Литература

1. Антропова М. В. и др. Здоровье школьников и результаты лонгитюдного исследования. // Педагогика, 1995, № 2.
2. Васильева О. С., Журавлева Е. В. Здоровый образ жизни: стереотипные представления и реальная ситуация. // Народное образование 1999, № 10.

3. *Васильева О. С., Филатов Ф. Р.* Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: Учебное пособие – М.: Академия, 2001.
4. *Добровольская С. Г.* Ориентация студентов на здоровый образ жизни через осмысление жизненных целей и ценностей. / Педагогическое образование и наука, 2002, № 1.
5. *Дуркин П. К., Лебедева М. П.* К проблеме воспитания личной физической культуры у школьников и студентов. / Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2000, № 2.
6. *Жуков В. Г.* Здоровье. Как его оценить? (Факторная концепция). – Екатеринбург, «Центр интеллектуального развития молодежи», 1997.
7. Здоровье молодежи XXI в.: материалы международной научно-практической конференции. / Под общ. ред. В. В. Чепихиной. – М.: Изд. МГСУ «Союз», 2000.
8. *Лубышева Л. П.* Концепция формирования физической культуры человека. – М.: ГЦОЛИФК, 1992.
9. *Никифоров Г. С.* Психология здоровья. – СПб.: Речь, 2002. – 256 с.
10. *Петрушина А. Д.* У истоков формирования здоровья. / Медико-биологический вестник им. Витебского Я. Д., Курган-Тюмень, 1996, № 2.
11. *Поспех Е. П.* др. Мнения и ожидания учащихся в оценке предмета «физическое воспитание» в школах стран Европы. / Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2002, № 3.
12. *Прихожан А. М.* Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. – Москва – Воронеж: НПО «МОДЭК», 2000.
13. *Прокопенко В. П., Малоземов О. Ю.* К вопросу о возможностях физической культуры в сохранении психического здоровья учащихся. // Образование и наука. Известия Уральского отделения Российской Академии образования. – 2002, № 3.
14. *Сорогин В. П.* и др. Новые подходы к оценке уровня здоровья детей в онтогенезе: итоги и перспективы. / Медико-биологический вестник им. Витебского Я. Д., Курган – Тюмень, 1996, № 2.
15. *Усова А. В.* Чтобы учение стало интересным и успешным. / Педагогика, 2000, № 4.
16. Физиология подростка. / Под ред. Д. А. Фарбер. НИИ физиологии детей и подростков АПН СССР. – М.: Педагогика, 1988, с. 167–183.
17. *Хрипкова А. Г.* Здоровье школьников. // Биология в школе, 1997, № 2, с. 11–14.