

**Использование средств психофизической культуры
для улучшения физического и психического здоровья
школьников**

Одной из актуальных проблем современного общества является проблема обеспечения социального здоровья молодежи. Переломные изменения, происходящие в России, наряду с освобождением личности от диктата со стороны государства, вызвали и обострили ряд антигуманных тенденций в формировании нравственных ориентиров молодого поколения. Агрессивность, жестокость, пьянство, наркомания, снижение планки моральных запретов – вот с чем столкнулось сейчас общество.

В то же время исчезновение социальных институтов, в той или иной мере занимавшихся вопросами воспитания молодежи, практически оставило нашу молодежь беззащитной перед данными негативными влияниями и привело к потере не только нравственных ориентиров, но и к дисгармонии в развитии личности. «В России прослеживается тотальное падение нравов: полтора миллиона наркоманов, каждый сотый сидит на игле, алкоголизация подростков составляет 80–94 %; со вкусом алкогольных напитков знакомы 65,1 % школьников; 27,8 % мальчиков и 17,5 % девочек регулярно курят; темпы роста преступности несовершеннолетних в 15 раз опережают темпы роста общей преступности. Значительно повысилась криминальная активность детей до 14-летнего возраста; высок уровень групповой преступности (68 %) – результат теневой педагогики; 2 тыс. подростков кончают жизнь самоубийством» [1].

Наращение в среде молодежи негативных тенденций объясняется еще и тем, что традиционные формы работы с ней быстро становятся неэффективными, а новых форм работы, направленных на объединение молодежи, позволяющих влиять на ее ценности, практически нет.

А раз общество не может предложить молодежи полноценный досуг, то становится понятной ее ориентация либо на взрослую потребительскую культуру (просмотр теле-видео программ, внешнее подражание в одежде и образе жизни), либо на молодежную и тоже потребительскую культуру (посещение различных музыкальных клубов, дискотек, тусовок и т.п.).

Можно сказать, что молодежная культура в нашем обществе находится в кризисе, более того, в настоящее время нет общероссийских программ, направленных на решение задачи целенаправленного влияния на формирование молодежной культуры. Традиционный путь –

внедрение культуры через школьные образовательные программы гуманитарных курсов – в настоящее время не может быть эффективным в силу слабой учебной мотивации школьников, особенно старших классов.

Создание отдельных кружков и проведение различных культурных мероприятий в школе тоже недостаточно эффективно, так как, во-первых, как правило, организуют и проводят эти мероприятия педагоги; во-вторых, включить в проводимые мероприятия удастся небольшое количество учеников, причем включение их происходит стихийно и ненадолго. А самое главное – мероприятия оказываются далеки от молодежных ценностей, а поэтому не могут целенаправленно влиять на формирование культуры учащихся.

Одновременно нельзя не учитывать и то, что изменившиеся социально-экономические условия жизнедеятельности ставят новые задачи. Теперь уже недостаточно дать школьникам определенную систему знаний, не менее важным становится задача формирования активного, психологически устойчивого, физически подготовленного, способного выдерживать значительные психофизические и эмоциональные нагрузки выпускника.

Необходимость того, чтобы именно средняя школа взяла на себя решение этой задачи, вызвано тем, что семья пока еще не ориентирована на формирование тех личностных качеств у молодежи, которые важны для успешной жизнедеятельности в новых социально-экономических условиях. Значимо это еще и потому, что в последние годы у старшеклассников отмечается существенный рост психических и функциональных отклонений.

Так, Е.В.Ткаченко отмечал, что в настоящий момент на первом месте стоит не образование, а здоровье детей: «Мы загнали их на абсолютно недопустимый уровень состояния здоровья: 85–90 % детей, заканчивающих школу, уже нездоровы, 45 % – хронически больны, при этом каждый третий имеет сколиоз, каждый четвертый – сердечно-сосудистые нарушения, 7,5 млн школьников из 21 млн имеют психоневрологические отклонения» [4].

Представляется, что проблема психического и физического здоровья, психологической адаптации к учебе в лицеях, гимназиях и других инновационных учебных заведениях также должна стать в числе главных направлений деятельности средней школы, учитывая большие умственно-эмоциональные перегрузки, которые испытывают школьники в этих заведениях.

В то же время нельзя не заметить, что все перечисленные выше проблемы взаимосвязаны, и решать их надо одновременно. В определенной степени решение этих задач могло бы быть осуществлено

в процессе занятий физической культурой и спортом. Дело в том, что формирование физической культуры личности способно обеспечить не только физическое развитие и здоровье, но и может оказывать формирующее действие на личность занимающегося, создавая тем самым основу для его психологического и социального здоровья.

Физическая культура и спортивная деятельность могли бы занять важное место в решении данной проблемы, так как физическая культура и спорт исторически рассматриваются как факторы физического и психического развития личности молодого человека.

К сожалению, в современном обществе физическая культура и спорт не оказывают того гармонизирующего и гуманизирующего действия, которое они могли бы оказывать на подростков.

Причиной такого положения является функционально-методический подход к физической культуре и спорту, который наблюдается в настоящее время, когда основные задачи, решаемые во время занятий физкультурой и спортом, понимаются как овладение набором двигательных навыков, развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, достижение определенных спортивных результатов.

Недостаточность функционально-методического подхода в физической культуре заключается в том, что данный подход ориентирован не на личность подростка с его ценностями, мотивами, интересами, потребностями, которые, кстати, значительно изменились в последние годы, а на некий «объект оздоровления» или тренировки.

Это и приводит к тому, что в процессе физической культуры у учащихся не формируются потребности к здоровому образу жизни, к развитию своих физических качеств, не говоря уже о личностном развитии подростков, а наоборот, часто складывается устойчивое негативное отношение ко многим формам физической активности.

Проведенные нами исследования свидетельствуют, что такие ценности, как здоровье, физическая подготовленность, занимают 10-11-е места в системе ценностей школьников (девушек). Аналогичные выводы сделаны и в МГУ при исследовании ценностных ориентаций студентов (недавних школьников): «Сами учащиеся не ориентированы на приобретение хорошего здоровья и, как следствие, негативное отношение к занятиям физической культурой части студентов» [2, с. 18]. А это, в свою очередь, приводит к тому, что только 8 % населения России занимаются физической культурой и спортом.

На протяжении 8 лет в лицее СУНЦ при Уральском государственном университете уроки физической культуры для девушек помимо оздоровительной направленности ориентированы и на решение ряда психологических задач. Выдвигая в качестве приоритетной задачи

формирование психического и физического здоровья школьников, был разработан курс психофизической культурой для девушек старших классов.

Исследование включало три этапа. На первом этапе работы выяснялось, из чего складывается имидж современной девушки, определялась структура ценностных ориентаций, составляющих этот имидж. Были предложены ценности: здоровье, внешность, образование, личные качества. В числе первых пяти ценностей оказались: женственность (74 %), уверенность (67 %), общительность (65 %), раскованность (54 %), элегантность (52 %). Преобладание в числе ведущих ценностей именно психологических качеств как раз подтверждает необходимость психологизации физической культуры.

Данные результаты позволили предположить, что если, наряду со средствами физической культуры, способствующими формированию осанки, красивой фигуры, элегантности, удастся найти способы и средства формирования указанных выше психологических качеств (уверенности, раскованности, общительности), то проблема мотивации к занятиям физической культурой будет решена. Последнее же, в свою очередь, может решить задачу улучшения психического и физического здоровья школьников.

Для реализации этого подхода было выбрано 4 пути:

1. *Изменение содержательной части занятий.* Использовались в наибольшей степени физические упражнения, способствующие формированию женственности, элегантности, осанки, развивающие ритмичность и умение красиво двигаться – аэробика, ритмическая гимнастика, элементы хореографии, спортивных танцев.

2. *Специальная организация занятий.* При проведении занятий со школьниками создавались такие ситуации, которые требовали проявления указанных выше психологических качеств. Это решалось путем увеличения доли самостоятельной работы: обязательная совместная подготовка и сдача зачетного комплекса в группах по 5–6 чел., составление групповых композиций для выступлений, проведение части занятия со своей программой, организация фестивалей по аэробике, в которых участвовали практически все учащиеся.

3. *Повышение психолого-педагогической роли учителя* (возложение на него функций психолога, способного решать социально-психологические проблемы класса и отдельных учащихся, возникающие в процессе организации курса).

4. *Включение в процесс занятий психологических тренингов.* О пользе таких тренингов указывается в ряде работ: «Включение в занятия эмоционально-волевой тренировки, релаксирующих упражнений, хореотренинга... оказало положительное влияние на психику, что

зарегистрировано по показателям памяти, внимания, эмоциональности» [3, с. 35].

Предварительные результаты показали достаточно высокий эффект организации занятий по психофизической культуре на данных принципах. Во-первых, практически была снята проблема посещаемости занятий. Но наибольший интерес представляли данные, полученные в результате анкетирования учащихся, где определялось влияние занятий физической культурой на ряд психологических показателей, характеризующих ценностные ориентации, мотивационную и эмоциональную сферы личности учащихся.

Так, наряду с положительной оценкой влияния физической культуры на формирование осанки (85 %), стройной фигуры (72 %), укрепление здоровья (70 %), что было естественным, школьницами отмечалось и возникновение состояния раскованности (54 %), уверенности в своих силах (36 %), положительного эмоционального состояния (73 %).

В то же время имидж современной девушки как раз составляют такие качества, как уверенность, общительность, раскованность, т. е. именно те качества, которые формируются в процессе занятий психофизической культурой.

Полезным оказалось и включение в занятия физической культурой психофизических и психологических тренингов. После занятий учащиеся отмечали снижение утомления, повышение работоспособности, улучшение эмоционального состояния.

Таким образом, полученные данные позволяют утверждать, что наряду с решением оздоровительных задач физическая культура может стать важным социальным компонентом в системе среднего образования, способствуя формированию психологически здоровой личности учащегося.

Одновременно опыт такой работы показал, что простое соединение средств физической культуры и психологии еще не означает создание системы психофизической культуры. Для этого необходима новая научно-обоснованная программа по включению учащихся в процесс творческой самореализации в процессе занятий психофизической культуры.

Как показала наша работа, проведение фестивалей по аэробике, которые являлись итогом учебной работы, позволило вывести школьниц на процесс личностной самореализации. Самостоятельная подготовка композиции, выбор музыкального сопровождения, специальные тренировки и репетиции и – как итог – выступление перед зрителями значительно повысили мотивацию к занятиям. Кроме того, школьницы отмечали, что такая форма работы способствует созданию интере-

са к занятиям физической культурой (71 %), а 62 % получили удовлетворение от творческой работы и возможности самовыражения.

Итоги проведенных фестивалей позволяют утверждать, что они могут способствовать в решении нескольких задач. Во-первых, развитию творческой активности у учащихся, переходу их на уровень активных субъектов деятельности, что стимулирует развитие таких личностных качеств как ответственность, инициативность, работоспособность, целеустремленность, требовательность к себе, что, бесспорно, позволяет учащимся выйти за пределы чисто "ученической" роли, а выступать во "взрослой" роли социально ответственной личности. Во-вторых, повышению уровня саморегуляции личности, что развивает такие качества как уверенность, инициативность, требовательность к себе. В-третьих, решению задачи физического развития учащихся, причем не путем внешней мотивации (получения положительной оценки за предмет), а путем целенаправленной работы над собой, над совершенствованием своих физических способностей и психологических качеств.

Интересные данные были получены в ходе исследования тех качеств, которые с точки зрения учащихся мешают в подготовке к фестивалю. Наиболее нежелательными качествами оказались: неуверенность, скованность (72,2 %), безответственность (66,6 %), нежелание слушать и принимать чужую точку зрения (61 %).

Таким образом, можно с достаточным основанием считать, что новые социально-экономические условия требуют повышения социального здоровья населения, и прежде всего молодежи; что в свою очередь невозможно без улучшения психологического и физического здоровья школьников. В настоящий момент нет стройной научно-обоснованной системы психофизической подготовки школьников, а физкультура в средней школе недостаточно решает проблему формирования психически и физически здоровой личности. Более того, отмечается потеря интереса, а нередко и отрицательное отношение к занятиям физической культурой в школе.

Необходимо переосмысление идеологии физической культуры, переход от функционально-методического подхода к личностному, т. е. включение в центр физической культуры личности школьника с его ценностными ориентациями, интересами, а это требует превращения физической культуры в психофизическую культуру.

Последняя должна стать тем средством, которое могло бы обеспечить формирование психически, физически и социально здорового, обладающего необходимыми психологическими качествами учащегося, и тем самым восполнить пробел в психофизической подготовке школьников. Работа, проведенная в лицее УрГУ, показала полезность ис-

пользования психофизической культуры как средства целенаправленного психологического и физического развития школьников.

Библиографический список

1. *Бауэр В.* Будем здоровы, или Почему урок физкультуры не впрок? //Учительская газета. 1996. 30 янв.
2. *Ковалев И.К., Уваров В.А., Ефимова И.В. и др.* Состояние здоровья студентов МГУ и возможности его улучшения средствами физической культуры //Организация и методика учебного процесса физкультурно-оздоровительной и спортивной работы: Тез.2-й конф. Казань, 1992. Ч. 2.
3. *Петренко Г.Т., Зинченко В.Б.* Психологическая подготовка будущих специалистов на кафедре физвоспитания // Там же
4. *Ткаченко Е.В.* Школа радости и здоровья // Педагог. вестник. 1995. № 2.

Б.Л. Быков (Екатеринбург)

В поисках механизмов возрождения физической культуры и спорта в России как одного из гарантов здоровья нации

В настоящее время в молодежной среде растут агрессивность и нетерпимость, наркомания и преступность. Молодое поколение ощущает свою невостребованность, что особенно проявляется в депрессивных регионах. На сегодняшний день в России, по словам В.В.Путина, непростительно низка продолжительность жизни. Ежегодно значительно увеличивается число инвалидов, а выплаты по больничным листам составляют 3 % годового фонда заработной платы. За последние два года общая заболеваемость среди детей возросла на 24 %, среди подростков – на 32%, среди взрослого населения – на 13%.

Невнимательное отношение к физической культуре и спорту приносит прямые и косвенные потери в экономике, ухудшает демографическую ситуацию и здоровье нации. Наблюдается дефицит массовых спортивных услуг и общедоступных мест для занятий спортом, особенно в малых городах. Последние десять лет сфера спорта практически не подверглась качественным изменениям, и это обходится слишком дорого. Специалисты давно определили интегральный социально-экономический вклад и эффект физической культуры и спорта в здоровье населения страны и ее благосостояние. На самом высоком уровне сегодня обсуждается и задача поиска механизма для реализации конституционного права граждан на занятия физической культурой и спортом.