

*Малозёмов О.Ю., канд. пед. наук,
доцент кафедры физической культуры,
Казакова А.В., Филатов А.Е.,
студенты лечебно-профилактического факультета,
Уральский государственный медицинский университет,
Анухина Н.Н.,
старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта,
Уральский государственный лесотехнический университет,
Россия, Екатеринбург*

ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК ЭЛЕМЕНТ ГОТОВНОСТИ САМОСОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ

Аннотация. В статье рассматривается проблема формирования готовности учащейся молодёжи к сохранению здоровья через физкультурную деятельность. Выделены критерии данного феномена, предлагаются основные компоненты его формирования средствами образования.

Ключевые слова: готовность к здоровьесбережению, физкультурная деятельность, образование.

*Malozemov O. Yu., Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor of the Department of Physical Culture,
Kazakova A.V., Filatov A. E.,
students of the medical and preventive faculty,
Ural State Medical University,
Anukhina N. N.,
Senior lecturer of the Department of Physical Education and Sports,
Ural State Forest Engineering University,
Yekaterinburg, Russia*

PHYSICAL ACTIVITY AS AN ELEMENT READINESS FOR SELF-PRESERVATION OF STUDENT'S HEALTH

Annotation. The article deals with the problem of forming the readiness of students to preserve their health through physical activity. The criteria of this phenomenon are highlighted, the main components of its formation by means of education are proposed.

Key words: readiness for health care, physical activity, education.

Одним из главных умений при воспитании формирующейся личности является умение действовать своевременно в *единстве со здоровьем и образованием*, не упуская из виду тех перемен, которые по ходу взросления качественно изменяют ребёнка [4]. Данное высказывание З.И.Тюмасевой как нельзя лучше демонстрирует органическую взаимосвязь сущностных характеристик здоровья учащихся и образования.

Физическая культура личности включает интеллектуальный и деятельностный компоненты, наполнение которых в детско-юношеский период осуществляется средствами образования. Однако, многие исследователи проблемы здоровья учащихся констатируют неблагополучие формирования данного личностного качества как в теоретической, так и в практической части. Результатом является пассивность в физкультурно-оздоровительной деятельности и во взрослой популяции – только от 2 до 10% взрослого населения систематически занимается физической культурой [3]. Многими авторами также констатируется, что необходимо осуществлять новые подходы к физкультурному воспитанию молодёжи, в основе которого лежит гуманизация этого процесса, ориентация на природные, генетические задатки человека к определённым видам двигательной деятельности, имеющиеся способности, оценку физической подготовлен-

ности по *динамике* результатов в тестовых упражнениях, а не по их абсолютным величинам. Во многих исследованиях, касающихся физической культуры и физического воспитания, утверждается обязательность *дифференцированного* подхода к учащимся, а также усиление *социализирующей* роли физкультурно-спортивной деятельности для учащихся.

В мотивировании учащихся к здоровьесбережению средствами физической культуры и, в частности, двигательной деятельности, необходимо учитывать *готовность* учащегося к здоровьесбережению в целом, как *психолого-педагогическую категорию*. Под *готовностью учащегося к здоровьесбережению* понимается личностное интегративное образование, выражающее ценностное отношение к здоровью и включающее мотивационно-потребностный, информационно-гностический, операционально-деятельностный и поведенческий компоненты [5]. Выделяются четыре *критерия готовности*: 1) *эмоционально-личностный*, характеризующий устойчивое позитивное отношение к здоровью как к ценности; 2) *информационный*, отражающий владение информацией о методах, способах, приёмах сохранения здоровья; 3) *деятельностный*, выражающий степень овладения умениями и навыками сохранения здоровья; 4) *оценочно-результативный*, определяющий готовность к осуществлению здоровьесбережения.

На основе данных критериев выделяется три *уровня готовности* учащихся к здоровьесбережению. Учащиеся, обладающие *достаточным* уровнем готовности, характеризуются следующими показателями: сохранение здоровья для них осознанная необходимость, они стремятся быть эрудированными в области здоровьесберегающих технологий, валеологически грамотными, обладают достаточной сформированностью умений и навыков здоровьесбережения, имеют достаточный уровень здоровьесберегающего поведения, принимают активное участие в спортивных и оздоровительных мероприятиях, самостоятельно изучают медицинскую и валеологическую литературу, применяют здоровьесберегающие средства и приё-

мы. *Допустимый* уровень готовности к здоровьесбережению предполагает нейтральную позицию учащихся с частичным использованием здоровьесберегающих средств, приёмов, самостоятельность в их использовании. Они имеют определённую информированность в области здоровьесберегающих технологий, обладают некоторыми умениями и навыками по сохранению здоровья, принимают участие в спортивных и оздоровительных мероприятиях. *Недостаточный* уровень готовности характеризуется отрицательной мотивацией к сохранению своего здоровья, отсутствием здоровьесберегающих знаний. Значительная часть умений и навыков здоровьесбережения недостаточно сформирована или вообще не сформирована, порой проявляется пренебрежительное отношение к своему здоровью и к здоровью окружающих, учащиеся не принимают участия в спортивных и оздоровительных мероприятиях.

Подобное деление по уровням готовности к здоровьесбережению вполне логично, поскольку практически отражает деление И.И.Брехманом [1] всех категорий населения на три: здоровые, больные и находящиеся в третьем состоянии («ни здоровый – ни больной»). Данное деление интересно ещё и тем, что позволяет глубже осознать проблему образа жизни в здоровьесбережении, поскольку традиционно в образе жизни видят дихотомию – либо положительные, либо отрицательные для здоровья компоненты, как будто никаких других вариантов между ними не существует. Данные факторы необходимо учитывать, имея цель оздоровления учащихся средствами образования.

Таким образом, формируя готовность учащихся к самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности мы находимся в русле здоровьесбережения средствами образования. Основными же компонентами формирования подобной готовности в целом можно назвать следующие [2]:

1. Ориентация на приоритетные ценности, личностные качества и предпочитаемые виды двигательной деятельности.

2. Дифференцированный (индивидуально-личностный) подход к оцениванию двигательной деятельности учащихся; разнообразные по форме и содержанию предлагаемые контрольные упражнения, учёт само- и взаимооценивания учащихся.

3. Широкое использование самостоятельной двигательной активности, способствующей самореализации, самостоятельности, выработке собственного стиля, развитию коммуникативных качеств, творческому самораскрытию, а значит, и повышению ответственности за себя, своё здоровье.

4. Использование интереса к соревновательной деятельности учащихся, создание ситуаций реального соревнования на любом уровне, базирующихся на позитивной мотивации (познавательной, эмпатийной, общественно ценной и т.п.), ситуаций успеха в сфере физической культуры.

5. Учёт склонности учащихся к познавательной деятельности и применение прямого психологического воздействия в виде занятий ментальным тренингом, расширение круга интересов в сфере физкультурной деятельности.

Использованные источники

1. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. – М.: ФиС. 1990. – 208 с.

2. Малозёмов О.Ю. Мотивационные основания использования физической культуры в здоровьесбережении учащихся : Монография. – Омск : СибГУФК; Екатеринбург : Изд-во АМБ, 2007. – 205 с.

3. Дуркин П.К. Воспитание физической культуры личности как социально-педагогическая проблема // Экология человека. Приложение №2. – 2006. – С.55-56.

4. Тюмасева З.И., Кваша Б.Ф. Валеология и образование. – СПб.: МАНЭБ. – 2002. – 380 с.

5. Федосимов Е.Г. Формирование готовности старшеклассников к здоровьесбережению: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Оренбург, 2004. – 22 с.