**Формирование ориентации на валеологические ценности в процессе организации физкультурно-оздоровительной работы с подростками во внеурочное время**

**Л.И.Кузьмина1, Ю.Ф.Хихич2**

1,2Белорусский государственный педагогический университет им. Максима Танка

Растет заболеваемость, ухудшается физическое развитие детей подросткового возраста. Учебные факторы, в частности значительные нагрузки, а также образ жизни большинства подростков в свободное от учебы время характеризуется малоподвижными формами организации досуга. Школьникам присущ довольно оптимистический взгляд на состояние своего здоровья и уровень личностной физической культуры. Противоречия между воображаемым состоянием здоровья, физической подготовленностью и их реальными показателями очевидны. Следует учитывать еще и то, что значительная часть учащихся имеет вредные привычки: курит, употребляет алкоголь и др. В то же время наблюдается тенденция снижения интереса учащихся к физической культуре.

Именно школа, осуществляя подготовительный этап становления культуры здоровья человека должна воспитывать у детей потребность в здоровом образе жизни и формировать мотивацию на сохранение и укрепление своего здоровья.

**Цель исследования –** разработать комплекс педагогических средств по формированию ориентации на валеологических ценностей учащихся II ступени общего среднего образования во внеурочное время.

**Задачи исследования:**

1. Определить научно – педагогические подходы по формированию ориентации учащихся на валеологические ценности.

2. Выявит приоритетные для подростков виды деятельности в образе жизни.

3. Изучить отношение классных руководителей к проблеме мотивации учащихся на здоровый образ жизни средствами физической культуры.

4. Разработать и экспериментально апробировать комплекс педагогических средств по формированию ориентации на валеологические ценности во внеурочное время.

Для решения задач исследования использовались следующие методы: анализ и обобщение научно-методической литературы, анкетный опрос, методика изучения ценностных ориентаций, антропометрия, методы функционального исследования, педагогический эксперимент, математико-статистический анализ результатов исследования.

**Результаты исследование и их обсуждение.**

Анализ литературы в сфере физической культуры и многолетний опыт работы со школьниками позволили условно выделить основные моменты при формировании приоритетной ценности здоровья учащихся II ступени общего среднего образования.

1. К настоящему времени сложились определенные представления о концептуальных основах здоровья, здоровьесберегающей деятельности, ее основных направлениях, получены обнадеживающие результаты по отдельным аспектам этой работы. В то же время стало очевидным, что для превращения обычной массовой школы в школу содействия здоровью недостаточно простого набора отдельных профилактических, оздоровительных и коррекционных мероприятий. Необходима ломка многих сложившихся педагогических и медико-биологических стереотипов, необходим отказ от эмпирических, приблизительных построений такой работы. Одним из подходов к решению проблемы формирования ориентации на валеологические ценности в школе является переход к проектированию здоровьесберегающей деятельности. Проектная деятельность относится к разряду инновационной, творческой деятельности, она предполагает преобразование реальности, строится на базе соответствующей технологии, которую можно воплотить в реальность, освоить и усовершенствовать.

2. Особое место в формировании здорового образа жизни подростков принадлежит работе классных руководителей. В результате большого времени общения с детьми, причем не формального, они способны более точно подобрать такие средства и методы, которые способствовали бы развитию интереса своих подопечных в выборе поведения, поступков приносящих пользу здоровью, если это не будет противоречить их собственным убеждениям.

3. Формирование у подростков мотивационно-ценностной сферы направленной на сохранение здоровья средствами физической культуры является педагогически управляемым процессом. Первостепенное значение в этом имеет комплекс педагогических мер, средств и методов, воздействующих на эмоциональную и интеллектуальную сферы. Стойкие мотивы к занятиям физической культурой и спортом есть результаты воздействия системы просвещения, семьи, учителей и тренеров.

4. В практике своей работы учитель физической культуры не должен отличаться однообразием. Очень важно в физкультурно – оздоровительной и спортивно – массовой работе с подростками использовать новые формы и методы работы, что будет способствовать повышению двигательной активности на занятиях, привлечению к систематическим занятиям физической культурой, формированию интереса к занятиям и потребности в них.

С целью изучения приоритетных видов деятельности в образе жизни подростков и отношения классных руководителей к проблеме формирования здорового образа жизни средствами физической культуры была составлена анкета для учащихся средних классов, содержащая 27 вопросов, а также анкета для классных руководителей, содержащая 18 вопросов. Анкетирование проводилось на базе трех образовательных учреждений: гимназии № 19, СШ № 215, СШ № 48 г. Минска. В анкетном опросе приняло участие 18 классных руководителей VI – IXклассов различного возраста и педагогического стажа. В анкетном опросе учащихся средних классов приняло участие 166 учеников. Из них 84 девочки и 82 мальчика.

Одним из механизмов укрепления здоровья и повышения выносливости организма являются физические упражнения [1]. Так как урочная форма организации занятий является основной, то мы исследовали побудительные мотивовы посещения уроков физической культуры. Было установлено, что в большей степени (по утверждению 51 % юношей) к занятиям физической культурой их побуждает желание укрепить свое здоровье. У девушек ситуация немного другая: 42 % или большая часть ответили, что к этому их вынуждают причины обязательных посещений этой школьной дисциплин. 14 % из общего числа испытуемых - научиться чему-то новому; 8 % посещают занятия в большей степени из-за того, чтобы не отставать от других учеников в классе (быть «как все»); для 22 % посещения занятий ограничивается лишь необходимостью получения оценки.

Среди таких видов деятельности как занятия физической культурой, походы на дискотеку, чтение книг, просмотр телепередач, компьютерные игры, прогулки по улицам с друзьями учащиеся средних классов на первое место ставят компьютерные игры 58 % опрошенных, на втором месте общение на улице с друзьями – 54 % опрошенных, 41 % испытуемых проводят свой досуг возле телевизора, 38 % опрошенных занимаются чтением книг и журналов, 33 % учащихся в свое свободное время занимаются физической культуройи, 27 % мальчиков и девочек посещают дискотеки.

В результате анализа ответов на вопросы анкеты выяснено, что из предложенных тем по воспитанию здорового образа жизни на первое место классные руководители ставят тему вредных привычек и правильного питания (по 72 % опрошенных), на второе место – соблюдение правил личной гигиены (67 %), на третье – тему окружающей среды (61 %). 50 % респондентов выделяют важность тем несчастных случаев и предупреждения болезней, 44 % указывают на значимость темы безопасности жизнедеятельности. Важность темы «физкультура и здоровье» отметили только 39 % респондентов

С целью привлечения подростков к занятиям физическими упражнениями, укрепления их здоровья, профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата, а также повышения уровня валеологической просвещенности занимающихся нами был разработан и внедрен комплекс педагогических средств во внеурочное время по формированию ориентации на валеологические ценности. Содержание комплекса физкультурно-оздоровительных мероприятий, используемого в шестой день недели для учащихся средних классов, включает в себя следующие компоненты: беседы на тему здорового образа жизни, подвижные игры, общеразвивающие упражнения и спортивные игры.

Занятия проходили на базе ГУО Гимназия № 19 г. Минска, где контрольная группа (n=25) занималась по общепринятой программе; экспериментальная группа (n=25) – дополнительно выполняла комплекс физкультурно-оздоровительных мероприятий.

При изучении уровня физического развития и функционального состояния учащихся средних классов контрольной и экспериментальной групп анализировались антропометрические данные, показатели функционального состояния: ЖЕЛ, САД, ДАД, показатели функциональных проб: проба Штанге, проба Генчи, динамометрия.

Длина тела исследуемых в ЭГ за время проведения эксперимента увеличилась на 1 – 2 см. В КГ у занимающихся 11 – 12 лет этот показатель остался стабильным.

ЖЕЛ на момент начала и окончания эксперимента у ЭГ и КГ практически не изменилась. Прирост составил 0,46 л у ЭГ и 0,21 л у КГ.

Анализ результатов динамометрии для определения уровня развития динамической силы правой и левой кистей показал положительную динамику у занимающихся ЭГ. Показатели ЭГ на момент начала и окончания эксперимента увеличились на 1,28 кг (правая кисть) и на 1,12 кг (левая кисть). В КГ у занимающихся показатель динамической силы левой кисти остался стабильным, а показатель динамической силы правой кисти оказался ниже чем на момент начала эксперимента. Динамика показателей динамической силы у занимающихся ЭГ происходила за счет применения подобранных упражнений.

После анализа результатов функциональных проб учащихся было установлено, что время задержки дыхания на полном вдохе (прба Штанге) у ЭГ увеличилось на 0,74 с, а время задержки дыхания на полном выдохе (проба Генчи) увеличилось на 1,84 с. Показатели функциональных проб у занимающихся КГ практически не изменились.

Для изучения ценностных ориентаций использовалась методика М. Рокича. Учащимся предоставлялся набор из 18 ценностей. Основная задача – указать порядок значимости данных ценностей как принципов, которыми они руководствуются в жизни

Необходимость валеологической культуры и изучение ценностных ориентаций учащихся позволяет приблизить их к осознанию важности здоровья как абсолютной ценности. Это требует от учителя интеграции факторов, влияющих на здоровье учеников. Педагогу трудно определить усилия, которые прилагает он для укрепления здоровья, а какие – сам ученик [2].

В нашем исследовании большее внимание мы уделяем именно терминальным ценностям или ценностям – целям, так как данные ценности содержат категорию здоровья.

В октябре 2012 года учащимся VI – VII классов была предложена анкета, содержащая в себе перечень терминальных и инструментальных ценностей. Важно отметить, что такая ценность как здоровье поставлена респондентами экспериментальной и контрольной групп лишь на третье место. На первое место учащиеся экспериментальной группы ставят активную деятельную жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни), на второе – жизненную мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, достигаемый жизненным опытом).

В марте 2013 года по окончанию проведения предложенного нами комплекса физкультурно-оздоровительных мероприятий с учащимся VI – VII классов было повторно проведено исследование ценностных ориентаций контрольной и экспериментальной групп.

В результате было установлено, что в рейтинге предложенных ценностей на первое место учащиеся экспериментальной группы поставили здоровье, на второе место – наличие хороших и верных друзей, на третье – активную деятельную жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни). Результаты же контрольной группы остались прежними.

**Обобщая результаты исследования можно сделать следующие выводы:**

Физическое воспитание в общеобразовательных учреждениях до сих пор ориентировано на достижение нормативных требований, а не на удовлетворение двигательной потребности каждого ученика, не учитывает в полной мере его особенности развития, не отражает его интересов и потребностей. Это объясняется тем, что физическое воспитание осуществляется преимущественно в организационных формах классно-урочных занятий и нередко этими формами и ограничивается.

Следует признать, что активность учащихся в сфере физической культуры преимущественно связана с обязательными практическими занятиями. В свободное же время юноши и девушки занимаются различными видами физической культуры нерегулярно, что существенно снижает их оздоровительную эффективность. В ходе анализа полученных данных выявлено, что только 33 % опрошенных посвящают свой досуг физической культуре и спорту.

Применение комплекса физкультурно-оздоровительных мероприятий для учащихся VI –VII классов приводит к росту уровня физического развития занимающихся, в частности уровня развития динамической силы правой и левой кистей на 1,28 кг 1,12 кг соответственно, результатов функциональных проб. Время задержки дыхания на полном вдохе (прба Штанге) у ЭГ увеличилось на 0,74 с, а время задержки дыхания на полном выдохе (проба Генчи) увеличилось на 1,84 с.

Проведение валеологических бесед и физкультурно-оздоровительных мероприятий с учащимися экспериментальной группы способствовало повышению уровня здоровья в предложенном рейтинге ценностных ориентаций: здоровье как ценность до эксперимента находилось лишь на третьем месте, после эксперимента – на первом.

**Литература:**

1. Басак, Н.Л. Пути формирования учебной и внеучебной мотивации учащихся / Н.Л. Басак // Современное образование: пути оптимизации качества в условиях развития школы: сб. материалов науч.-практ. конф., Гомель, 20 мая 2010г.: в 5 ч. / гос. учр. обр. «Гомельский обл. ин-т развития обр.»; редкол.: А.В. Портнова (отв. ред.) [и др.]. – Гомель, 2010. – Ч. 1. – С. 21–25.
2. Полякова Т.Д. Студенческий социум и валеологические ценности молодежи Республики Беларусь / Т.Д. Полякова // Итоговое пленарное заседание: Материалы IX Междунар. науч. сессии по итогом НИР за 2005 г. «Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту» / сост.: М.Е. Кобринский, Т.Д. Полякова; редкол.: М.Е. Кобринский (председатель) [и др.]; Бел. гос. ун-т физ. культуры. – Мн.: БГУФК, 2006. – 253 с.