

on Culture and Education, dedicated to the 50th anniversary of the Kazan State Institute of Culture. Materials of scientific-practical conferences, Kazan, pp. 79-82.

7. Khairullin R.R., Kalmanovich V.L. and Bolotnikov A.A. (2017) "The influence of physical culture on a healthy lifestyle of students", *Materials of the VII International Scientific and Practical Conference, Cheboksary*, pp. 781-785.

Контактная информация: 89053146495@mail.ru

Статья поступила в редакцию 17.11.2022

УДК 796.035:378

ПЕРСПЕКТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ ПО ФОРМИРОВАНИЮ У ЮНОШЕЙ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ

Андрей Михайлович Цыгановский, кандидат биологических наук, доцент, Елена Афанасьевна Цыбина, кандидат педагогических наук, доцент, Фатима Нурбиевна Цеева, кандидат медицинских наук, доцент, Оксана Васильевна Кухарева, кандидат медицинских наук, доцент, Оксана Сергеевна Подлесская, кандидат педагогических наук, доцент, Брянский государственный университет имени академика И.Г. Петровского, Брянск

Аннотация

Формирование ценностного отношения к здоровью является одной из приоритетных проблем в современной педагогике. В соответствии с этим целью нашего исследования было определение особенностей формирования ценностного отношения к здоровью у юношей 1-2 курса Брянского государственного университета имени академика И.Г. Петровского. В ходе работы изучали интенсивность субъективного отношения студентов к здоровью и здоровому образу жизни; уровень самооценки здоровья и развития основных физических качеств (сила, выносливость, гибкость); степень взаимосвязи показателей самооценки физического здоровья с компонентами субъективного отношения к здоровью. Полученные результаты могут быть использованы для выстраивания здоровосозидающей траектории процесса физического воспитания в вузе.

Ключевые слова: студенты, здоровье, отношение к здоровью, здоровый образ жизни, физические качества.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.11.p587-593

PERSPECTIVE DIRECTIONS OF SPORTS AND RECREATIONAL ACTIVITIES IN THE HIGHER SCHOOL FOR THE FORMATION OF VALUE ATTITUDE TO HEALTH IN YOUNG MEN

Andrey Mikhailovich Tsyganovsky, the candidate of biological sciences, docent, Elena Afanasyevna Tsybina, the candidate of pedagogical sciences, docent, Fatima Nurbievnna Tseeva, the candidate of medical sciences, docent, Oksana Vasilievna Kukhareva, the candidate of medical sciences, docent, Oksana Sergeevna Podlesskaya, the candidate of pedagogical sciences, docent, Bryansk State University named after Academician I.G. Petrovsky, Bryansk

Abstract

The formation of the value attitude to health is one of the priority problems in modern pedagogy. In accordance with this, the purpose of our study is to determine the features of the formation of the value attitude to health among first-year and second-year male students of the Bryansk State Academician I. G. Petrovsky University. In the course of research, much attention was paid to several factors: the intensity of the subjective attitude of students to health and a healthy lifestyle, the level of self-assessment of health and the development of basic physical qualities (strength, endurance, flexibility) and the degree of correlation between physical indicators of self-assessment of health and the components of subjective attitude to health. The results obtained can be used to build up the healthy trajectory of the process of physical educa-

tion in the university.

Keywords: students, health, attitude to health, healthy lifestyle, physical qualities.

ВВЕДЕНИЕ

Существование множества толкований понятия здоровье связано с тем, что оно является достаточно сложной категорией, которая определяется, в том числе результатом взаимодействия индивида с условиями, в которых он существует, ведущими мотивами, определяющими его жизнедеятельность и мировоззрение.

Вопросам развития и формирования отношения к здоровью как к ценности посвящены многочисленные научные труды [4, 8]. Одним из эффективных путей к решению данной проблемы является формирование основ глубоких мотивационных знаний о здоровье, потребности осознанного выбора и использования в своей повседневной жизни тех или иных средств и методов оздоровительных мероприятий и физических упражнений [2]. При этом ведущую роль двигательной активности (физических упражнений) в формировании здорового образа жизни отмечают многие специалисты физического воспитания [1, 3].

Ранее проведенное исследование Цыгановского А.М. и соавт. (2020) свидетельствует о том, что в процессе обучения на факультете физической культуры (ФФК) Брянского государственного университета имени академика И.Г. Петровского (БГУ) обеспечивается планомерное формирование устойчивого ценностного отношения студентов к здоровью и здоровому образу жизни (ЗОЖ), что проявляется нарастающим от курса к курсу повышением интенсивности показателей познавательного, практического и особенно поступочного компонента их отношения к ЗОЖ. Наряду с этим, здоровье для выпускников-спортсменов становится ведущей ценностью, что свидетельствует об их готовности к включению в процесс здравосозидания [9].

В работе Пашина А.А. (2011) показано, что студенты ФФК Пензенского государственного университета, специализирующиеся в каком-либо виде спорта, обладающие высоким уровнем физической подготовленности превосходят своих коллег, которые в меньшей степени вовлечены в физкультурно-оздоровительную деятельность, по большинству исследуемых параметров и компонентов интенсивности отношения к здоровью и ЗОЖ [6].

В своем научном труде автор также высказывает предположение о том, что «не столько уровень здоровья определяет отношение к здоровью, сколько разница в уровне здоровья, который человек имеет, и уровне, который ему необходим для достижения поставленных целей (например, овладения профессией или установления личного достижения в спорте)» [6]. Указанное различие свидетельствует о степени удовлетворенности субъекта своим здоровьем и актуализирует его мотивацию на оздоровительную деятельность, готовность к которой проявляется в различных компонентах субъективного отношения к здоровью [5].

С этой точки зрения, изучение взаимосвязи интенсивности компонентов субъективного отношения к здоровью и ЗОЖ с показателями самооценки здоровья и физической подготовленности позволит получить дополнительные характеристики о готовности к здравосозиданию и особенностях формирования отношения к здоровью и здоровому образу жизни у студентов высшей школы с разным уровнем вовлеченности в физкультурно-оздоровительную и спортивную сферу деятельности.

Актуальность исследования вызвана необходимостью поиска путей совершенствования учебно-воспитательного процесса в высшей школе, направленного на формирование ценностного отношения студентов к здоровью и ЗОЖ.

Целью исследования является определение особенностей формирования ценностного отношения к здоровью у юношей 1-2 курсов в период обучения в высшей школе.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследовании приняли участие 90 юношей в возрасте 18–20 лет, обучающихся на 1 и 2 курсах БГУ. Испытуемые были разделены на две опытные группы. Первую группу составили 39 студентов ФФК, во вторую группу вошли их коллеги, обучающиеся на других факультетах университета (иностранных языков, юридическом, истории и международных отношений).

Для определения интенсивности отношения к здоровью и ЗОЖ нами был использован тест С.Д. Дерябо и В.А. Ясвина «Индекс отношения к здоровью».

Для исследования самооценки учащимися своего здоровья и уровня развития основных физических качеств (сила, выносливость и гибкость) использовали процедуру, разработанную по аналогии с модифицированной методикой А.М. Прихожан методики Дембо-Рубинштейн «Самооценка личности» [7].

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

На рисунке 1 представлены результаты сравнительной оценки интенсивности компонентов отношения к здоровью и ЗОЖ исследуемых групп юношей. Студенты ФФК отличаются повышенным уровнем общей интенсивности субъективного отношения к здоровью. Существенное превосходство познавательного, практического и поступочного компонента спортсменов свидетельствует о том, что повышенный интерес к сфере здорового образа жизни проявляется у них, прежде всего, в стремлении к знаниям о здоровье и ЗОЖ, в активной тренировочной деятельности и желании приобщить окружающих людей к занятиям физической культурой и спортом.

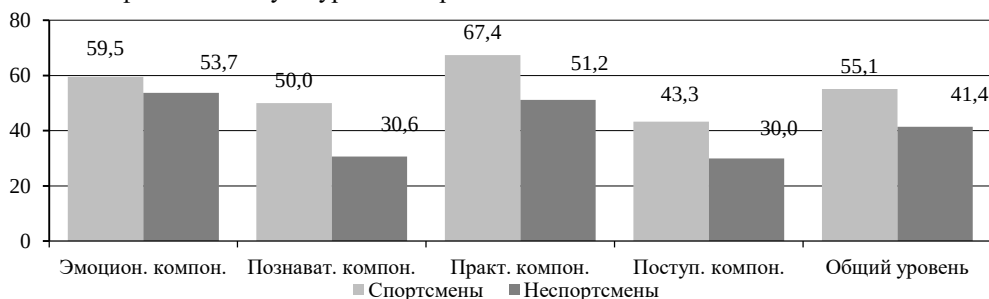


Рисунок 1 – Интенсивность отношения к здоровью и ЗОЖ, %

На рисунке 2 представлены профили самооценки здоровья и уровня развития основных физических качеств юношей ФФК и студентов других факультетов. Спортсмены ощущают себя в целом более здоровыми и физически развитыми. Они испытывают недостаток в развитии гибкости, силы и быстроты. Студенты других факультетов в большей степени недовольны своим здоровьем и хотели бы повысить его уровень. По физическим качествам менее всего они удовлетворены собой по уровню развития гибкости, силы и выносливости.

Чтобы ответить на вопрос о готовности студентов к здоровосозиданию и спортивно-тренировочной деятельности, нами был проведен корреляционный анализ данных между субъективным отношением к здоровью и его самооценкой, а также уровнем развития физических качеств. Нас интересовало, через какие компоненты отношения к здоровью обеспечивается активация мотивации к ведению здорового образа жизни и укреплению здоровья в исследуемых группах студентов высшей школы.

Полученные результаты представлены в таблице. В группе спортсменов наблюдается положительная взаимосвязь практического компонента с самооценкой здоровья и притязанием на него. Чем более здоровыми ощущают себя студенты ФФК, тем в большей степени их отношение к здоровью зависит от того, насколько они используют в своей жизни средства физической культуры и спорта. Разница между самооценкой здоровья и

притязанием свидетельствует о степени удовлетворенности состоянием своего организма. Чем больше разность, тем меньше удовлетворенность. Получается, с повышением разницы между уровнем самооценки здоровья и притязанием наблюдается снижение практического компонента субъективного отношения к здоровью. Можно по-другому сказать и так, что повышение удовлетворенности состоянием своего здоровья у спортсменов связано с величиной их вовлеченности в спортивно-тренировочную деятельность. Студенты ФФК понимают, что обязательным условием укрепления здоровья являются систематические занятия физической культурой и спортом. В группе их коллег, не занимающихся спортом и обучающихся на других факультетах, подобная связь не регистрируется.

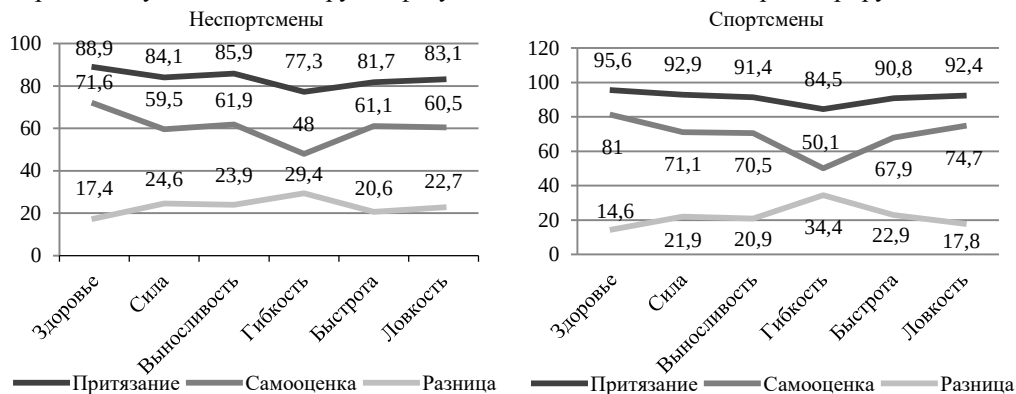


Рисунок 2 – Профили самооценки здоровья и физической подготовленности, %

Корреляция показателей самооценки силовых способностей с интенсивностью отношения к здоровью и ЗОЖ в опытных группах юношей не обнаружена. Их активность в сфере здоровья и здорового образа жизни никак не связана с желанием быть сильными. Это можно объяснить тем, что студенты не мотивированы на применение силовых упражнений и не обладают достаточными знаниями и опытом их использования.

Таблица – Корреляция между самооценкой здоровья и физической подготовленности с компонентами субъективного отношения к здоровью юношей 1-2 курса (n ФК = 39; n Д = 51)*

Самооценка		Компоненты субъективного отношения к здоровью									
		Эмоциональный		Познавательный		Практический		Поступочный		Общая шкала	
		ФК	Д	ФК	Д	ФК	Д	ФК	Д	ФК	Д
Здоровье	Уровень					28					
	Притязание					35				32	
	Разница					-24					
Сила	Уровень										
	Притязание										
	Разница										
Выносливость	Уровень			-36							
	Притязание										
	Разница			47							
Гибкость	Уровень				26		23		37		
	Притязание				39		24		31		35
	Разница								-23		
Ловкость	Уровень						40	29	32		38
	Притязание						30		26		26
	Разница						-30	-27	-22		-31
Быстрота	Уровень		31		26		33		30		40
	Притязание										
	Разница		-26		-34		-42		-33		-44

Примечание: n – объем выборки; ФК – студенты факультета физической культуры; Д – студенты других факультетов; нули перед коэффициентами корреляции опущены.

Среди юношей, обучающихся на ФФК, регистрируется обратная корреляция самооценки развития выносливости с познавательным компонентом отношения к здоровью и ЗОЖ. Чем более выносливыми считают себя спортсмены, тем в меньшей степени их отношение к здоровью связано с познавательным компонентом. Запрос на способность противостоять физическому утомлению имеет отрицательную связь с желанием спортсменов узнать как можно больше о здоровье и ЗОЖ. Отрицательные корреляционные связи дают основание предполагать, что спортсмены не считают выносливость физическим качеством, которое определяет уровень их здоровья. Выявленный аспект означает, что в работе со студентами ФФК необходимо акцентировать особое внимание юношей 1-2 курса на том, что уровень развития выносливости или физической работоспособности является ведущим критерием, свидетельствующим об уровне здоровья человека.

Среди юношей, обучающихся на других факультетах университета, наблюдается прямая корреляционная зависимость самооценки развития гибкости с интенсивностью познавательного, практического и поступочного компонентов отношения к здоровью и ЗОЖ. Наряду с этим отсутствует взаимосвязь между удовлетворенностью уровнем подвижности в сочленениях с субъективным отношением к здоровью и ЗОЖ. Можно предположить, что они считают данное качество признаком хорошего здоровья, но не обладают достаточными знаниями и опытом правильного применения их в целях укрепления здоровья.

В исследуемых группах нами выявлена схожая корреляция самооценки ловкости и субъективного отношения к здоровью через практический и поступочный компонент. То есть, чем выше самооценка ловкости, тем в большей степени отношение юношей к здоровью проявляется в желании тренироваться и приобщать окружающих к ведению ЗОЖ. Подобные, но более тесные связи наблюдаются с показателями самооценки быстроты. Поскольку неудовлетворенность уровнем развития ловкости и быстроты имеет прямую связь с интенсивностью отношения к здоровью, это может указывать на то, что студенты БГУ заинтересованы в развитии данного физического качества.

Наши собственные наблюдения дают основание выдвинуть предположение, что молодые люди относятся к здоровью как к ценности только тогда, когда оно им необходимо для осуществления личных целей. Они могут ощущать себя здоровыми и полными сил, но при этом здоровье для них может являться ведущей ценностью. Часто встречается и обратное, когда юноши недовольны своим здоровьем, но при этом ценностное отношение к нему у них не возникает.

Таким образом, степень удовлетворенности молодых людей состоянием своего физического здоровья не всегда определяет их мотивацию и желание быть физически развитыми и здоровыми. В этой связи, остается открытым вопрос, готовы ли они к здоровосозидающей деятельности, через какие компоненты отношения к здоровью проявляется эта готовность. Определение особенностей взаимосвязи самооценки здоровья и развития физических качеств с компонентами субъективного отношения к здоровью поможет на наш взгляд определить перспективные варианты физкультурно-оздоровительной деятельности в ВУЗе, направленные на формирование ценностного отношения к здоровью и приобщение молодежи к здоровому образу жизни.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Кратко резюмируя анализ полученных в ходе исследования результатов, можно заключить следующее, что интенсивность отношения к здоровью и ЗОЖ существенно выше в группе спортсменов. Юноши ФФК, по сравнению со сверстниками других факультетов, отличаются повышенным уровнем самооценки здоровья и уровня развития основных физических качеств. Регистрируется низкий уровень самооценки гибкости и высокий запрос на ее развитие. Помимо этого, спортсмены нуждаются в повышении уровня развития силы и быстроты, а студенты других факультетов хотели бы стать вы-

носливее и сильнее.

Установлены корреляционные связи между самооценкой здоровья и интенсивностью субъективного отношения к здоровью и ЗОЖ. Результаты свидетельствуют в пользу того, что юноши ФФК убеждены в пользе занятий физической культурой и спортом, поскольку практический компонент отношения к здоровью напрямую связан с повышением самооценки здоровья. Высокий уровень двигательной активности является основой их хорошего самочувствия. Им нравится тренироваться и участвовать в соревнованиях. В данной группе юношей в целях формирования ценностного отношения к здоровью будет оправдано широкое использованием средств разнообразных видов спортивно-оздоровительной деятельности.

Самооценка такого качества как гибкость у студентов других факультетов университета связана с уровнем интенсивности их отношения к здоровью. Гибкость для них является признаком здоровья.

Обращает на себя внимание тот факт, что среди студентов ФФК выносливость не считается качеством, которое определяет уровень здоровья.

Обнадеживают результаты корреляционного анализа самооценки быстроты и ловкости с показателями интенсивности отношения к здоровью и ЗОЖ. Полученные данные свидетельствуют о том, что студенты готовы к применению средств направленных на развитие указанных физических качеств, что окажет позитивное влияние на процесс формирования ценностного отношения к здоровью и ЗОЖ.

Как известно, формирование отношения к здоровью как к ценности наиболее успешно реализуется в ходе правильно организованной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы. В этой связи, полученные результаты могут быть использованы для выстраивания здоровосозидающей траектории процесса физического воспитания в ВУЗе и возможной его коррекции.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бальсевич В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека (методический, экологический и организационный аспекты) /В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 1. – С. 22–26.
2. Борейша Т.И. Формирование интереса старшеклассников к самостоятельным занятиям физическими упражнениями с отягощением : автореф. ... дис. канд. пед. наук / Борейша Татьяна Иосифовна. – Санкт-Петербург, 1997. – 24 с.
3. Васильев В.Н. Ваш физкультурный режим / В.Н. Васильев, В.С. Чугунов. – Москва : Знание, 1986. – 64 с.
4. Волкова М.А. Формирование ценностного отношения к здоровью у студентов технического факультета университета / М.А. Волкова // Вестник Южно-Уральского государственного университета. – 2007. – № 26 (98). – С. 108–114.
5. Мясищев В.Н. Психология отношений / В.Н. Мясищев / Под редакцией А.А. Бодалева. – Москва : Издательство «Институт практической психологии», Воронеж : НПО «МОДЭК», 1995. – 356 с.
6. Пашин А.А. Формирование ценностного отношения к здоровью в физическом воспитании школьников: монография / А.А. Пашин. – Пенза : ПГПУ, 2011. – 228 с.
7. Практикум по возрастной психологии : учеб. пособие / Под ред. Л. А. Головей, Е. Ф. Рыбалко. – Санкт-Петербург : Речь, 2002. – 694 с.
8. Стрижков А.П. Педагогические условия формирования мотивационно-ценностного отношения к здоровью у студентов вуза в процессе физического воспитания / А.П. Стрижков, В.Б. Дергачев // Известия Российской военно-медицинской академии. – 2020. – Т. 39, № 2S. – С. 232–234.
9. Цыгановский, А.М. Исследование особенностей отношения к здоровью и здоровому образу жизни у студентов факультета физической культуры / А.М. Цыгановский, Е.А. Цыбина, Н.В. Пешкова // Успехи гуманитарных наук. – 2020. – № 6. – С. 58–64.

REFERENCES

1. Balsevich, V.K. (1990), "Physical training in the system of education of personal healthy life-style culture (methodological, ecological and organizational aspects)", *Theory and Practice of Physical*

Culture. No. 1, pp. 22–26.

2. Boreysha, T.I. (1997), *Formation of interest of high school students in independent exercises with weights*, dissertation, St. Petersburg.

3. Vasilev, V.N. and Chugunov V.S. (1986), *Your physical education regime*, Knowledge, Moscow.

4. Volkova, M.A. (2007), “Building of a value attitude to health among students of the technical faculty of the university”, *Bulletin of the South Ural State University*, No. 26 (98), pp. 108–114.

5. Myasishchev, V.N. and Bodalev, A.A. (1995), *Relationship Psychology*, Institute of practical psychology Moscow, MODEK, Voronezh.

6. Pashin, A.A. (2011), *Formation of a value attitude to health in the physical education of schoolchildren*, monograph, Penza.

7. Golovey, L.A. and Rybalko, E.F. (2002), *Workshop on Developmental Psychology*, Rech, St. Petersburg.

8. Strizhkov, A.P. Dergachev, V.B. (2020), “Pedagogical conditions of formation of motivational-valte attitude to health among university students in physical education”, *Proceedings of the Russian Military Medical Academy*, Vol. 39, No. 2S, pp. 232–234.

9. Tsyganovsky, A.M., Tsybina, E.A. and Peshkova, N.V. (2020), “Research of the characteristics of attitude toward health and healthy lifestyle among the students of the faculty of physical education”, *Modern Humanities Success*, No. 6, pp. 58–64.

Контактная информация: len-czibinabgy@yandex

Статья поступила в редакцию 14.11.2022

УДК 796.342.082.1

РЕЗУЛЬТАТЫ ВНЕДРЕНИЯ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ (10-13 ЛЕТ) ВЫБОРУ РАЦИОНАЛЬНОЙ ПОЗИЦИИ ДЛЯ УДАРА ПО МЯЧУ, ДВИЖУЩЕМУСЯ В КОРПУС ИГРОКА

Андрей Викторович Чеботарев, кандидат педагогических наук, директор института физической культуры и спорта, Анастасия Павловна Боcharова, студентка, Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, Липецк

Аннотация

В статье представлены результаты внедрения экспериментальной методики обучения юных теннисистов (10-13 лет) выбору рациональной позиции для удара по мячу, движущемуся в корпус игрока. Рассмотрены принципиальные вопросы содержания занятий, направленных на устранение ошибок при выборе позиции при ударе по мячу, движущемуся в корпус игрока. Исследование проводилось на базе спортивно-развлекательного комплекса «Romanovo Sport & Spa» города Липецка. В исследовании приняло участие 15 спортсменов в возрасте от 10 до 13 лет. Полученные в ходе исследования результаты указывают на положительное влияние разработанной методики на техническую и тактическую подготовленность юных теннисистов.

Ключевые слова: методика обучения, юные теннисисты, рациональная позиция для удара.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.11.p593-598

RESULTS OF INTRODUCING THE METHODOLOGY FOR TEACHING YOUNG TENNIS PLAYERS (10-13 YEARS) TO CHOICE A RATIONAL POSITION FOR HITTING THE BALL MOVING INTO THE PLAYER'S BODY

Andrei Viktorovich Chebotarev, the candidate of pedagogical sciences, Director of Institute of Physical Culture and Sports, Anastasia Pavlovna Bocharova, the student, Lipetsk State Pedagogical University named after P.P. Semenov-Tyan-Shansky