

## ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ ГИМНАСТОК 11–14 ЛЕТ

И. И. Малоземова<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>Уральский государственный педагогический университет, Екатеринбург, Россия

<sup>2</sup>Уральский федеральный университет, Екатеринбург, Россия

**Аннотация.** Интенсивные занятия художественной гимнастикой в подростковом периоде направлены на достижение высоких спортивных результатов, при этом происходит формирование ценностных установок в отношении здоровья. В статье представлены данные об отношении к здоровью спортсменок 11–14 лет, выявлены основные мотивы оздоровления. Полученные данные позволяют сделать вывод о необходимости психолого-педагогического сопровождения спортсменок, занимающихся в спортивных школах, для целенаправленной работы по формированию социальной установки личности подростка на свое здоровье.

**Ключевые слова:** подростки 11–14 лет, здоровье, художественная гимнастика, психолого-педагогическое сопровождение.

**Для цитирования:** Малоземова И. И. Формирование ценностного отношения к здоровью гимнасток 11–14 лет // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2023. Т. 3. № 3. С. 59–66.

## FORMATION OF A VALUE ATTITUDE TO THE HEALTH OF GYMNASTS AGED 11–14

I. I. Malozemova<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>Ural State Pedagogical University, Yekaterinburg, Russia

<sup>2</sup>Ural Federal University, Yekaterinburg, Russia

**Abstract.** Intensive rhythmic gymnastics classes in adolescence are aimed at achieving high athletic results, while forming value attitudes towards health. The article presents data on the attitude to the health of athletes aged 11–14 years, the main motives of recovery are revealed. The data obtained allow us to conclude that psychological and pedagogical support of athletes involved in sports schools is necessary for purposeful work on the formation of a social attitude of a teenager's personality to his health.

**Keywords:** teenagers 11–14 years old, health, rhythmic gymnastics, psychological and pedagogical support.

**For citation:** Malozemova I. I. Formation of a value attitude to the health of gymnasts aged 11–14 // Current issues of sports psychology and pedagogy. 2023. Vol. 3. No.3. P. 59–66.

Актуальность исследования определяется тем, что в настоящее время сохраняется тенденция к снижению показателей физического развития и росту хронических заболеваний подростков, что приводит к снижению уровня здоровья населения в целом. физической подготовленности детей. Подростковый возраст охватывает период от 10–11 лет до 13–14 лет и является одним из самых сложных и ответственных в онтогенезе. Этот возраст считается кризисным, поскольку происходят резкие качественные изменения, затрагивающие все стороны развития [3]. Актуален вопрос формирования положительного ценностного отношения подростков к своему здоровью. В дальнейшем, по мере взросления, подростки часто отходят от норм здорового образа жизни. Анализ педагогической и психологической литературы, изучение опыта деятельности спортивных образовательных учреждений позволили определить противоречие, которое возникает между необходимостью сохранения и укрепления здоровья девочек-подростков, занимающихся художественной гимнастикой, и результативностью выступлений на соревнованиях в данном виде спорта. Художественная гимнастика – вид спорта, который предъявляет повышенные требования к здоровью спортсмена, предполагает наличие высоких психических и компенсаторных возможностей его организма, а также требует строгого соблюдения техники безопасности при выполнении базовых элементов и комплексных упражнений. Для этого вида спорта характерны хронические травмы, что связано с постоянными интенсивными нагрузками на определённые анатомические структуры, во время которых компенсаторные возможности организма исчерпываются. Для предотвращения развития функциональных проблем в дальнейшем вопрос о сохранении здоровья при интенсивных занятиях спортом становится особо значимым. Цель исследования состоит в выявлении и уточнении отношения к здоровью у девочек–подростков, занимающихся художественной гимнастикой.

Здоровье – это весьма сложный, системный по своей сущности феномен. Он имеет свою специфику проявления на физическом, психологическом и социальном уровнях рассмотрения. Проблема здоровья носит выраженный комплексный характер. Ценность здоровья относится к высшим жизненным ценностям и провозглашается как безусловная норма нашей жизни. В системе жизненных ценностей индивида здоровье как базовая ценность занимает приоритетные позиции после ценностей «семья», «работа». Это связано с тем, что здоровье способствует достижению поставленных целей и удовлетворению различных потребностей человека. В условиях сегодняшней экономической и социальной реальности здоровье выступает все в большей степени объектом эксплуатации, а его ценность становится все более инструментальной.

Материал и методы. Проведено исследование в детско-юношеской спортивной школе по художественной гимнастике г. Екатеринбурга. В исследовании принимали участие девочки-подростки 11–14 лет,

профессионально занимающиеся спортом, соревнующиеся по разрядам КМС и 1 разряду.

Респондентам были предложены ряд опросников [5].

1. Опросник «Отношение к здоровью» состоит из 10 вопросов, которые могут быть распределены по четырем шкалам: когнитивной, эмоциональной, поведенческой, ценностно – мотивационной. Анализ результатов проводится на основании качественного анализа полученных данных. Анализ данных может проводиться по каждому вопросу (интерпретируются все утверждения, входящие в данный вопрос), каждый блок вопросов или шкала также могут быть рассмотрены по отдельности (анализируются все вопросы и утверждения, входящие в данную шкалу).

2. Исследование ценностно – ориентационной сферы по методике М. Рокича [11]. Испытуемым предоставляются списки терминальных и инструментальных ценностей. Затем из каждого списка ценностей испытуемые выбирают наиболее значимые или проводят ранжирование всего списка ценностей. В целях более глубокого и многостороннего исследования можно предлагать анализировать списки ценностей не только с собственной позиции, но и с позиции большинства людей, общества, противоположного пола, другой возрастной категории, какие ценности могут быть выбраны через 10, 20 лет.

3. Методики исследования основных мотивов оздоровления у учащихся.

Исследование проводится методом индивидуально-группового анкетирования, анонимно, без ограничений времени, с указанием возраста и половой принадлежности. В целях более глубокого и многостороннего исследования можно предлагать анализировать анкету не только с собственной позиции, но и с позиции большинства людей, общества, противоположного пола, другой возрастной категории и многое другое.

4. Методика исследования особенностей валеоустановок учащихся. Исследование рассчитано на выявление: уровня восприятия здорового образа жизни; степени самодостаточности в сохранении и поддержании своего здоровья; наиболее значимых факторов, способствующих и мешающих ведению ЗОЖ; выявлению основных мотивационных компонентов ЗОЖ. Исследование проводится методом индивидуально-группового анкетирования, анонимно, без ограничения времени, с указанием возраста и половой принадлежности. Анкетой предлагается одиннадцать вопросов закрытого типа, которые следует проанализировать и в бланке ответов ответить выбранные варианты ответов, либо присвоить ранги значимости.

Результаты и их обсуждение.

В отношении к здоровью гимнасток 11–14 лет превалирует когнитивный уровень, его составляющая 68 %, т. е. девочки понимают роль здоровья в обеспечении эффективности жизнедеятельности и долголетия, знают о способах его сохранения и укрепления. Вторую позицию занимает ценностный компонент – 64,4 %: здоровье

является естественной, абсолютной ценностью. Третье место занимает поведенческий компонент – 61 %, то есть для респондентов действия по сохранению здоровья предпринимаются преимущественно при возникновении проблем. Эмоциональный компонент находится на четвертой позиции – 58 %, спортсменки не испытывают определенных переживаний ситуаций, связанных со здоровьем.

Одним из наиболее распространенных методов исследования ценностей и ценностных ориентаций является концепция М. Рокича. В концепции М. Рокича под ценностями понимается вид убеждения, имеющий центральное положение в индивидуальной системе убеждений. Ценности представляют собой руководящие принципы жизни. Наиболее значимой для спортсменок по тесту «ценности – цели» является «счастливая семейная жизнь» (наибольшее количество выборов), вторую позицию занимает «здоровье», на третьем месте – ценность «друзья». В подростковом возрасте мнения в кругу друзей становится важнее, чем родительское или педагогическое, поэтому иметь друзей в подростковом возрасте – важная цель. Четвертую позицию разделили несколько целей: «активная жизнедеятельность», «любовь», «развитие», «уверенность в себе». Спортсменки, занимающиеся профессионально художественной гимнастикой, выдвигают на первые позиции цели, с которыми можно добиться определенных результатов в спорте.

По тесту «ценности – средства» установлено, что преобладает выбор таких средств, как «воспитанность», затем следуют «аккуратность» и «образованность». Высокие позиции занимают «честность», «чуткость» и «эффективность в делах». По нашему мнению, это проявление гендерного аспекта, так как представителям женского пола больше свойственно проявлять аккуратность, чувственность. Средство «эффективность в делах» определяет успешность выступлений на соревнованиях.

Мотивация сохранения здоровья определялись на основе самооценочных суждений девочек – гимнасток. Доминируют следующие мотивы оздоровления, которые получили равное количество выборов: «для полноценной жизни», «чтобы долго жить», «чтобы не болеть». Третий из перечисленных мотивов, по нашему мнению, подразумевает не только физическое, но и психическое и социальное здоровье, но дети и подростки часто воспринимают здоровье ограниченно, только как физическую составляющую. На втором месте стоит мотив «чтобы стать чемпионом», что связано с активной соревновательной деятельностью, и для данной категории опрошенных это важный мотив поддерживать здоровье. Значимым является фактор «чтобы собственные дети были здоровы», который мы рассматриваем как проявление заботы о будущем потомстве.

Решение задачи формирования ценностного отношения к здоровью в подростковом возрасте наиболее важно в период, когда ценностные отношения подростков к своему здоровью и здоровому поведению начинают складываться в устойчивую систему. На основании этого мы считаем, что в программу работы как общеобразовательных,

так и детско-юношеских спортивных школ следует включать мероприятия по формированию ценностного отношения к здоровью для формирования у них эффективных стратегий поведения [3]. Актуальным для спортивных школ является валеолого-педагогическое сопровождение как «педагогическая деятельность, в которую включены все участники образовательного процесса, осуществляющие системы взаимосвязанных мероприятий, по повышению компетенции педагогов, учащихся и их родителей в области сохранения здоровья» [1].

Программы укрепления здоровья вызывает необходимость наряду с такой формой, как тренировка, использовать иные формы обучения. Это обусловлено тем, что конечной целью является не только передача определенных знаний, но и направленное воздействие на все компоненты установки. Большой потенциал заложен в таких мероприятиях, как «День здоровья». Общение подростков с педагогами в неформальной атмосфере способствует возникновению доверительных отношений, появляется возможность увидеть друг друга с новой стороны. Занятия на природе, выезд в лес со спортивной программой, прогулка в парке с игровой программой, спортивный пеший поход и другие. На природе можно провести пробежки, предметные занятия, хореографию и многое другое. Формат мероприятия предполагает беседы медицинских работников, массовые соревнования учащихся спортивной школы, совместные мероприятия с родителями, спортивные викторины, конкурсы, открытые или показательные выступления, встречи со знаменитыми спортсменами и тренерами. Если при работе с когнитивным компонентом можно опираться на такие традиционные для спортивной школы формы, как тренировка, то при работе с аффективным и поведенческим компонентами не обойтись без тренингов, тренинговых занятий и психологических игр. Тренинг позволяет, воздействуя на эмоциональную сферу ребенка, обеспечить его нужной информацией, помогает сформировать необходимые навыки и отработать оптимальную личную стратегию поведения в типичной ситуации [8]. Тренинг рассматривают как метод группового обучения его участников, а также как «опыт совместного переживания и проживания проблемной ситуации». Несмотря на различия в деталях, суть метода в том, что он является способом организации активности участников в пространстве и времени тренинга с целью достижения изменений в их жизни и в них самих. Целью профилактического тренинга является формирование представлений о сущности здорового образа жизни, его целесообразности, убеждений в ценности физической безопасности своей и других людей, умений распознавать потенциально опасную ситуацию, предвидеть последствия своих и чужих действий, способности избегать или минимизировать риск. При таком подходе появляется возможность воздействовать на все основные компоненты поведенческой установки, что делает тренинг наиболее эффективной формой реализации профилактической программы.

Исследования показывают, что в результате проведения профилактических тренингов у подростков не только снижается риск приоб-

ретения социально обусловленных заболеваний. Достоверно уменьшается число прогулов, улучшаются результаты (успеваемость), повышаются коммуникативные способности [2]. В последнее время в практику психологов вошли так называемые тренинговые занятия. Эта своеобразная форма психологической работы позволяет, с одной стороны, до определенной степени реализовать задачи классического психотренинга, а с другой – учесть спортивную специфику. В отличие от тренинга цикл тренинговых занятий может быть растянут во времени и продолжаться несколько месяцев. Занятия, как правило, имеют продолжительность 40–45 минут, что позволяет включить их в расписание. Проходить они могут не чаще одного-двух раз в неделю.

Одним из наиболее успешных способов реализации задач психологии здоровья является психологическая игра, в которой обучение социальным и здоровьесберегающим навыкам осуществляется через проигрывание и проживание ситуации, а не благодаря заучиванию сообщенного взрослым «правильного ответа». Психологические игры разнообразны по своим целям и содержанию. М. Р. Битянова отмечает, что игрой называют «психотехнический прием, с помощью которого за 1,5–2 минуты можно настроить детей на работу в группе, структурированное действие по правилам, большое и сложное ролевое действие и многое другое». В соответствии с ее определением, «психологическая игра – это целостное законченное действие, совершенно самостоятельное, имеющее свою внутреннюю систему целей и правил, достаточно продолжительное по времени» [4].

Нужно отметить, что для успешной реализации задач психологии здоровья необходим комплексный подход, включающий разнообразные психолого – педагогические методы и средства. Каждое из них обладает определенными достоинствами и недостатками. Психолог, являясь не только исполнителем, но и координатором профилактической работы, должен охватывать своим вниманием всех субъектов образовательного процесса. При этом он совмещает функции консультанта и (применительно к педагогам) методиста [9].

Также отметим, что профилактическая программа, реализуемая в спортивной школе, должна быть ориентирована на особенности организации учебного процесса. Это предполагает, что продолжительность одного занятия не более 40 минут; весь курс желательно делать коротким, но интенсивным; ведение занятий должно быть доступно не только психологу, но и педагогу, прошедшему некоторую подготовку. Занятия не должны напоминать уроки, поэтому из них следует исключить задания, характерные для традиционных уроков, при этом тематика может быть достаточно разноплановой, но обязательно интересной для учащихся.

Кроме того, при планировании программы необходимо определить основные потребности и особенности адресата, степень сформированности жизненных навыков. В ходе реализации программы могут быть выявлены определенные средовые и организационные факторы, что потребует коррекции первоначального варианта.

Целью занятий должно стать формирование адекватного отношения к отдельным явлениям, ситуациям, проблемам, создание стойких убеждений в приемлемости или неприемлемости соответствующих способов поведения. Занятие включает основных разделов, посвященных выяснению знаний и представлений учащихся по изучаемой теме, созданию проблемной ситуации, обсуждения, а также отработке соответствующих навыков. Основная часть тренингового занятия направлена на формирование нового опыта, при этом подростки моделируют новые способы поведения; предлагают наиболее эффективные приемы действия и взаимодействия в типовых жизненных ситуациях. Итогом занятия является осмысление полученного опыта, обратная связь от группы, формирование личной стратегии поведения.

Выводы. Формирование социальной установки личности подростка на свое здоровье, включающая в себя когнитивные, эмоционально-ценностные и поведенческие компоненты является актуальным для спортсменов, занимающихся художественной гимнастикой. Спортивная детско-юношеская школа как учреждение дополнительного образования проводит работу по развитию физических качеств занимающихся, акцентируя внимание на спортивных достижениях, при этом следует обращать пристальное внимание на формирование всех компонентов здоровья. Формирование ценностного отношения к здоровью может стать продолжением нашего исследования. Решению данной задачи может способствовать реализация программы здоровьесбережения, разработанная с учётом направленности образовательного учреждения и возраста обучающихся, в которую будут включены тренинги, «Дни здоровья», проектная учебно-познавательная, творческая или игровая совместная (спортсмена и тренера) деятельность, имеющую конкретную цель, согласованные методы, способы деятельности, направленные на достижение запланированного результата. Важен диалог с родителями, так как поведенческие установки семьи и ближайшего окружения оказывает существенное влияние на подростков.

### Список литературы

1. Адушкина К. В., Лозгачёва О. В. Психолого-педагогическое сопровождение субъектов образования [Электронный ресурс] : учебное пособие. Урал. гос. пед. ун-т. Екатеринбург. 2017.
2. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники. Москва, 2004.
3. Журавлева И. В. Здоровье подростков: социологический анализ. М. : Издательство Института социологии РАН, 2002. 235с.
4. Макшанов, С. И., Хрящева Н. Ю. Психогимнастика в тренинге. СПб : Образование, 1998.
5. Малозёмов О. Ю. Физкультурная деятельность в сохранении здоровья учащихся Екатеринбург: УрО РАО, УГМА, 2008, 315 с.
6. Никифоров Г. С. Психология здоровья. СПб, 2006. 607с.
7. Симонятова Т. П., Паршутин, И. А. Здоровье: Психологическое сопровождение образовательной программы «Здоровье». М.: Лаборатория моделирования профилактических программ Московского городского психолого-педагогического университета, 2002.

9. Родионов В. А., Ступницкая М. А. Проектная деятельность в школе // Школьный психолог. 2004. № 46.

10. Родионов В. А. Психология здоровья школьников: технология работы. Лекция № 4. [Электронный ресурс]. URL: <https://psy.lsept.ru/article.php?ID=200702014> (Дата обращения : 10.10.23).

11. Психологические тесты для профессионалов/ авт. сост Н. Ф. Гребень. Минск: Современная школа, 2007. 496 с.

12. Чепик В. Д. Физическая культура в социальных процессах. Москва : Советский спорт, 1995. 169 с.

## References

1. Adushkina, K.V., Lozgageva O. V. (2017). *Psichologo-pedagogicheskoe soprovozhdenie sub'ektiv obrazovaniya* [Psychological and pedagogical support of subjects of education [Electronic resource] : textbook. Ural. gos. ped. un-T. Yekaterinburg. (In Russian).

2. Vachkov I. V. (2004). *Osnovy tekhnologii gruppovogo treninga* [Fundamentals of group training technology]. Psychotechnics. Moscow. (In Russian).

3. Zhuravleva I. V. (2002). *Zdorov'e podrostkov: sociologicheskij analiz* [Adolescent health: a sociological analysis]. Moscow : Publishing House of the Institute of Sociology of the Russian Academy of Sciences. (In Russian).

4. Makshanov, S.I., Hryashcheva N. Yu. (1998). *Psihogimnastika v treninge* [Psychogymnastics in training]. St. Petersburg : Education. (In Russian).

5. Malozemov, O.Yu. (2008). *Fizkul'turnaya deyatel'nost' v sohranении zdorov'ya uchashchihsya* [Physical culture activity in preserving the health of students of Ekaterinubrg] UrO RAO, UGMA. (In Russian).

6. Nikiforov, G. S. (2006). *Psihologiya zdorov'ya* [Psychology of health]. St. Petersburg. (In Russian).

7. Simonyatova, T.P., Parshutin, I.A. (2002). *Zdorov'e: Psihologicheskoe soprovozhdenie obrazovatel'noj programmy «Zdorov'e»* [Health: Psychological support of the educational program "Health"]. Moscow: Laboratory of modeling of preventive programs of the Moscow City Psychological and Pedagogical University. (In Russian).

8. Rodionov, V. A., Stupnitskaya M. A. (2004). *Proektnaya deyatel'nost' v shkole* [Project activity at school]. *SHkol'nyj psiholog* [School psychologist], No. 46. (In Russian).

9. Rodionov, V. A. *Psihologiya zdorov'ya shkol'nikov: tekhnologiya raboty. Lekciya* [Psychology of schoolchildren's health: technology of work. Lecture No. 4]. [Electronic resource]. URL: <https://psy.lsept.ru/article.php?ID=200702014> (date of access : 10.10.23). (In Russian).

10. *Psihologicheskie testy dlya professionalov* [Psychological tests for professionals] (2007). Author compiled by N. F. Greben. Minsk: Modern School (In Russian).

11. Chepik, V. D. (1995). *Fizicheskaya kul'tura v social'nyh processah* [Physical culture in social processes]. Moscow : Soviet Sport. (In Russian).

## Информация об авторе / Information about the author

**Ирина Ивановна Малоземова** – кандидат педагогических наук, доцент, Уральский государственный педагогический университет; доцент, Институт физической культуры, спорта и молодежной политики, Уральский федеральный университет; maloz.65@mail.ru

**Irina Ivanovna Malozemova** – PhD (Pedagogy), Associate Professor, Ural State Pedagogical University; Associate Professor, Yekaterinburg Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy, Ural Federal University; maloz.65@mail.ru

*Рукопись поступила в редакцию / Received: 17.09.2023*

*Принята к публикации / Accepted: 11.10.2023*