

service, Moscow, pp. 43-66.

6. *Russian Federation government (2014), On establishment of Regulations for the All-Russian physical culture training program "Ready for Labor and Defense" (GTO)*, No. 540, available at: <http://base.garant.ru/70675222/>.

7. Pavlyutina, L.Yu., Slavnova, M.Yu., Krylova, T.I., Lyalikova, N.N. and Marahovskaya, O.V. (2018), "On the physical culture values formation among university students in the process of implementation of "Applied Physical Culture and Sport" elective discipline", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 12 (166), pp. 173-177.

8. Smirnov, G.A. (1995), "Skiing in the physical culture of the second ski century", *Theory and practice of physical culture*, No. 1, pp. 2.

9. Sokolova, I.V. (2018), "All-Russian monitoring of compliance with the standards of GTO All-Russian Physical Culture Training Program TRP Golden Badge", *Physical education: education, training*, No. 3, pp. 2-5.

10. Utkin, V.I., Revenko, E.M. and Salnikov, V.A. (2010), "Sport-oriented tendency in the students' physical education system", *Physical education: education, training*, No. 5, pp. 53-58.

11. *Federal state educational standard of higher education in the area 49.03.01 Physical Education (Bachelor)* (2018), available at: http://fgosvo.ru/uploadfiles/FGOS%20VO%203++/Bak/490301_B_3_30102017.pdf (accessed 15.10.2018).

12. Filimonova, S.I., Sabirova, I.A. and Grishina, T.S. (2017), "GTO All-Russian Physical Culture Training Program in the sphere of physical culture and sports", *Theory and practice of physical culture*, No. 4, pp. 99–101.

Контактная информация: bliznevsky58@mail.ru

Статья поступила в редакцию 30.01.2019

УДК 371.71

ФАКТОРЫ, ОБУСЛАВЛИВАЮЩИЕ ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ

*Константин Васильевич Чедов, кандидат педагогических наук, доцент,
Пермский государственный национальный исследовательский университет
(ФГБОУ ВО ПГНИУ)*

Аннотация

Автором выявлены и обоснованы факторы, обуславливающие отношение обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих людей, их образ жизни и здоровьеориентированное поведение. Факторы, влияющие на формирование культуры здоровья личности, автором разделены на две группы: средовые и личностные. В группе средовых факторов выделены социально-средовые и культурно-средовые, а в группе личностных – наследственные, морфофункциональные когнитивные и деятельностные.

Ключевые слова: факторы, культура здоровья, обучающиеся.

FACTORS CAUSING FORMATION OF CULTURE OF HEALTH OF THE PERSONALITY

*Konstantin Vasilyevich Chedov, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Perm State University*

Annotation

The author has identified and justified the factors that determine the attitude of students towards their own health and the health of surrounding people, their way of life and health-oriented behavior. Factors that affect the formation of a culture of personal health, the author is divided into two groups: environmental and personal. In the group of the environmental factors there are socio-environmental and cultural-environmental factors identified, and in the group of the personal factors there are hereditary, morphofunctional cognitive and activity-based ones.

Keywords: factors, culture of health, students.

Одним из основных современных приоритетов государственной политики Российской Федерации является формирование у граждан культуры здоровья. 2018–2027 годы Указом Президента Российской Федерации В. В. Путина (№ 240 от 29 мая 2017 г.) объявлены Десятилетием детства. Первоклассники 2018 г. к окончанию школы могут и должны стать тем новым поколением россиян, которое будет пропагандировать принципы здорового образа жизни и вести его в каждодневной практике, передавая в последующем своим детям – новому поколению, с которым школа также продолжит работать, но уже на новом технологическом уровне [2, с. 94].

Наиболее перспективной в этом направлении может быть деятельность по формированию личностных ценностей, определяющих здоровый образ жизни индивида, в системе непрерывного образования, так как именно в период роста и развития человека происходит выработка фундаментальных жизненных стереотипов, усвоение основных объемов информации.

Для эффективного решения задач по сбережению и развитию здоровья подрастающего поколения с учетом современных тенденций социально-экономического развития России является важным проведение анализа факторов, обуславливающих формирование культуры здоровья детей, подростков и молодежи.

Анализ работ отечественных и зарубежных авторов позволил выявить, что в настоящее время отсутствует общепринятая классификация факторов, обуславливающих формирование культуры здоровья личности.

Культура здоровья личности рассматривается учеными как сложное явление и определяется ими неоднозначно. В нашем понимании «культура здоровья» – это часть общей культуры личности, включающая систему знаний о здоровье как социально-культурном явлении, методах самодиагностики психофизического состояния, компонентах здорового образа жизни; осознание личностной значимости ценности здоровья и здоровой жизнедеятельности как необходимости личностного саморазвития; способность сознательной выработки индивидуальной стратегии сбережения и развития здоровья [6, с. 143].

По нашему мнению, факторы, влияющие на формирование культуры здоровья личности, можно разделить на две группы: средовые и личностные.

Средовые факторы в свою очередь можно разделить на социально-средовые и культурно-средовые, а личностные – на наследственные, морфофункциональные, когнитивные и деятельностные.

Социально-средовые факторы. На формирование культуры здоровья подрастающего поколения оказывают влияние те ценностные ориентации, которые сложились на уровне социальной среды. Существует тесная зависимость между оптимально созданными социальными стереотипами (санитарно-гигиенические условия, режим труда и отдыха, рациональная двигательная активность, правильное питание, отказ от вредных привычек и другие) и поведением индивида, живущего в этой социальной среде. Важным является то, чтобы различные социальные институты (общее образование, дополнительное образование, семья, профессиональное образование) обеспечивали формирование культуры здоровья личности и вносили свой вклад в создание индивидуальной траектории сбережения и развития здоровья обучающегося.

Культурно-средовые факторы. Формирование культуры здоровья является частью культурного развития личности. Анализ культурно-средовых факторов, обуславливающих формирование ценностей культуры здоровья детей, подростков и молодежи позволил выявить некоторые особенности, которые присущи различным культурам: социальные отношения, национальные традиции, поведение, мышление, идеалы, установки и другие.

Создание моды на здоровый образ жизни в конкретной социальной среде является определяющим фактором формирования культуры здоровья личности. Высокий уровень культуры здоровья педагога, родителя – это обязательное условие успешной деятельности по развитию самосознания обучающихся, которое будет ориентированно на ценностное

отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих. Формирование здорового, физически активного образа жизни должно начинаться с детства, на основе примера, подаваемого родителями. Сквозь призму сформированного физически активного образа жизни у взрослых внедрение такового в сознание детей произойдет естественным образом. Основными принципами формирования физически активного образа жизни должны являться доступность, необходимость, интерес, а также осознание того, что данный образ жизни неразрывно связан с образом культурного, социально успешного человека. Особо высока актуальность положительного примера здоровьесориентированного поведения педагогов и родителей на этапах дошкольного и начального школьного образования. Т. Н. Ле-ван указывает на здоровьесозидающую функцию педагога: «педагог совместно с ребенком и его семьей является «конструктором», «проектировщиком» формирующейся личности, помогает выявить оптимальные пути ее развития, найти индивидуальный маршрут становления здоровьесориентированной личностной позиции и индивида» [3, с. 137].

Оптимальные условия для формирования культуры здоровья ребенка создаются в таких семьях, где имеет место заинтересованность родителей в сбережении и развитии здоровья ребенка, личный пример здорового образа жизни, высокая компетентность в вопросах организации здоровой жизнедеятельности. П.Ф. Лесгафт в своих трудах отмечал, что в период семейного воспитания ребенком усваиваются обычаи и привычки семьи и это оставляет неизгладимый след во всей его жизни.

Индивидуальные особенности личности оказывают прямое влияние на образ жизни, мотивы поведения и систему ценностей.

Личностные факторы формирования культуры здоровья обучающихся мы подразделяем на наследственные, морфофункциональные, когнитивные и деятельностные.

Наследственные факторы – это особенности индивида, которые он получает в ходе внутриутробного развития. Наследственность – это свойство организма сохранять и обеспечивать передачу признаков потомкам, а также программировать особенности их индивидуального развития в конкретных условиях среды [4, с. 18]. Носители наследственности – гены (в пер. с греч. «ген» – рождая). Наследственная генетическая информация, зашифрованная в своеобразном геномном коде, отражает индивидуальные особенности человека.

По данным ВОЗ здоровье человека от наследственных признаков зависит примерно на 10%. Необходимо отметить, что здоровьеразрушающее поведение (курение, употребление алкоголя, наркотиков) наносят большой вред организму матери и обуславливают предрасположенность ребенка к различным заболеваниям. Таким образом, ребенок, рожденный с генетическими отклонениями, оказывается в будущем ограниченным в освоении ценностей культуры здоровья.

Морфофункциональные факторы характеризуются физическим развитием, физической подготовленностью и функциональным состоянием человека.

Физическое развитие – состояние морфологических и функциональных свойств и качеств растущего организма, а также уровень его биологического развития [1, с. 11].

Нормальный рост и развитие организма ребенка, подростка является одним из ведущих признаков здоровья организма и свидетельствует об отсутствии выраженных влияний здоровьеразрушающих факторов [2, с. 94].

К основным показателям физического развития относят: вес, рост, окружность грудной клетки и другие.

Физическая подготовленность – это результат физической подготовки, достигнутый при выполнении двигательных действий, необходимых для освоения или выполнения определенной деятельности. К физическим качествам относят силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость.

Функциональное состояние – готовность основных систем организма обеспечивать его работоспособность. Наиболее распространенными показателями, оценивающими функциональное состояние организма человека, являются частота сердечных сокращений,

артериальное давление, жизненная емкость легких, частота дыхания, время задержки дыхания на вдохе и на выдохе.

Таким образом, эффективное формирование культуры здоровья детей, подростков и молодежи возможно благодаря изучению и учету морфофункциональных факторов, которые позволяют устанавливать причинно-следственные связи между состоянием здоровья и условиями жизнедеятельности. Для оперативного мониторинга морфофункционального состояния обучающихся целесообразно использовать в образовательных организациях автоматизированные системы. В нашей опытно-экспериментальной работе применяется автоматизированная система «Физмонитор», которая позволяет оценивать морфофункциональное состояние обучающихся [5, с. 177].

Когнитивные факторы влияют на формирование культуры здоровья личности посредством приобретения, анализа и применения знаний о здоровье и здоровом образе жизни. Эти факторы обеспечивают последовательное движение обучающихся от поверхностных взглядов на проблему собственного здоровья к устойчивому пониманию его роли в жизни человека и общества, что сопровождается формированием определенных личностных качеств: интеллектуальных, культурных, физических.

Деятельностные факторы проявляются в активной и целенаправленной работе с целью сбережения и развития собственного здоровья и здоровья окружающих людей. К этим факторам относятся личный опыт здоровой жизнедеятельности, индивидуальный стиль здоровьесориентированного поведения, особенности выстраивания взаимоотношений с окружающими, профилактика здоровьеразрушающего поведения.

Учет выявленных факторов, оказывающих влияние на формирование культуры здоровья личности создает предпосылки для эффективной организации взаимодействия всех субъектов образовательной деятельности с целью формирования личностных ценностей у обучающихся, определяющих их индивидуальную траекторию сбережения и развития здоровья.

ЛИТЕРАТУРА

1. Баранов, А.А. Физическое развитие детей и подростков на рубеже тысячелетий / А.А. Баранов, В.Р. Кучма, Н.А. Скоблина. – М. : Научный центр здоровья детей РАМН, 2008. – 216 с.
2. Кучма, В.Р. Поведенческие риски, опасные для здоровья школьников XXI века : монография / В.Р. Кучма, С.Б. Соколова. – М. : Научный центр здоровья детей РАМН, 2017. – 170 с.
3. Ле-ван, Т.Н. Здоровьесозидающая функция педагога: терминологический аспект / Т. Н. Ле-ван // Нижегородское образование. – 2015. – № 4. – С. 133-138
4. Литвицкий, П.Ф. Наследственность, изменчивость и патология / П.Ф. Литвицкий // Вопросы современной педиатрии. – 2012. – Том 11. – № 3. – С. 18-27.
5. Чедов, К.В. Организационно-педагогические условия формирования культуры здоровья обучающихся образовательных организаций / К.В. Чедов, Т.И. Чедова // Инновации в профессиональном и профессионально-педагогическом образовании : материалы 22-й Международной научно-практической конференции, Екатеринбург, 18–20 апр. 2017 г. / под науч. ред. Е. М. Дорожкина, В. А. Федорова. – Екатеринбург : Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2017. – С. 175-178.
6. Чедов, К.В. К вопросу о сущности культуры здоровья обучающихся / К.В. Чедов // Инновации в образовании. – 2018. – № 2. – С. 139-144.

REFERENCES

1. Baranov, A.A., Kuchma, V. R. and Skobolina, N.A. (2008), *Physical development of children and adolescents at the turn of the millennium*, Publisher Scientific Center of Children's Health, Russian Academy of Medical Sciences, Moscow.
2. Kuchma, V.R. and Sokolova, (2017), Behavioral risks that are dangerous to the health of schoolchildren of the 21st century, monograph, *Publisher Scientific Center of Children's Health, Russian Academy of Medical Sciences*, Moscow.
3. Le van, T.N. (2015), "The health-creating function of the teacher: the terminological aspect", *Nizhny Novgorod education*, No. 4 (84), pp. 133-138.
4. Litvitsky, P.F. (2012), "Heredity, variability and pathology", *Questions of modern pediatrics*, Volume 11, No. 3, pp. 18-27.

5. Chedov, K.V. and Chedova T.I. (2017), “Organizational-pedagogical conditions for the formation of a culture of health of students of educational organizations”, *Innovations in professional and professional-pedagogical education: materials of the 22nd International Scientific and Practical Conference*, Ekaterinburg, April 18–20, 2017, Yekaterinburg, pp. 175-178.

6. Chedov K.V. (2018), “To the question of the essence of the culture of health of students”, *Innovations in education*, No. 2, pp. 139-144.

Контактная информация: chedovkv@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 14.12.2018

УДК 796.56

ИССЛЕДОВАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ РАЗЛИЧНОГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

*Татьяна Ивановна Чедова, кандидат педагогических наук, доцент,
Галина Аркадьевна Гавронина, кандидат педагогических наук, доцент,
Пермский государственный национальный исследовательский университет*

Аннотация

В статье раскрываются роль волевой подготовки в физической подготовленности спортсменов, занимающихся спортивным ориентированием. Представляются результаты изучения волевых качеств и волевых особенностей личности спортсменов различного спортивного мастерства.

Ключевые слова: волевая подготовка, спортивное ориентирование, спортсмены-ориентировщики.

RESEARCH OF VOLITIONAL QUALITIES OF SPORTSMEN-ORIENTEERS OF DIFFERENT SPORTS MASTERY

*Tatyana Ivanovna Chedova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Galina Arkadyevna Gavronina the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Perm State University*

Annotation

The article reveals the role of volitional training in the physical fitness of athletes involved in orienteering. The results of studying the volitional qualities and volitional characteristics of the personality of athletes of various sports skills are presented.

Keywords: volitional training, sports orientation, athletes of sports orientation.

ВВЕДЕНИЕ

Для спортсменов, занимающихся спортивным ориентированием, волевая подготовленность имеет большое значение. Во время соревнований, помимо колоссальной физической нагрузки, спортсмен дополнительно испытывает серьезное психологическое и умственное напряжение, что в итоге может сказаться на мотивации спортсмена. Так средняя соревновательная скорость при прохождении дистанции в спортивном ориентировании мастеров и кандидатов в мастера спорта находится в пределах частоты сердечных сокращений (ЧСС) 170–180 уд/мин. Средняя скорость разрядников несколько ниже – при ЧСС 160–170 уд/мин [1]. Для того, чтобы быстро преодолеть дистанцию, необходимо так выбирать маршрут, чтобы он максимально приближался по своим начертаниям к прямой линии между контрольными пунктами [3]. Таким образом, учитывая физическую, интеллектуальную, психологическую нагрузку, спортсмену-ориентировщику необходимо максимально мобилизовать свои волевые усилия, чтобы завершить успешно дистанцию. К тому же, обладание циклической направленности в спортивном ориентировании (бег во время прохождения дистанции) стимулирует у спортсменов стремление к достижению высоких спортивных результатов и осознанность цели [2].

Мы предполагаем, что чем дольше и объемнее соревновательный опыт спортсмена-ориентировщика, тем выше уровень его волевых способностей.