

УДК 371.1

О.Ю. Малозёмов
(O.Y. Malozyomov)
УГЛТУ, Екатеринбург
(USFEU, Ekaterinburg)

**АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО СОЗНАНИЯ
ПОСРЕДСТВОМ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
(ASPECTS OF DEVELOPMENT OF ECOLOGICAL CONSCIOUSNESS
THROUGH PHYSICAL ACTIVITIES)**

Представлены возможности физической культуры в аспекте развития экологического сознания у обучающихся.

The possibilities of physical culture in the aspect of development of ecological consciousness among students are presented.

Многие проблемы экологии зависят от результатов человеческой деятельности, а значит, и от сознания человека, его отношения к окружающей действительности. Ценностное отношение к природной среде начинается с ценностного отношения к себе, своему психофизическому состоянию, желанию его поддерживать на должном уровне, а не только пользоваться здоровьем как неиссякаемым даром, источником благополучия. Даже в официально принятой факторной модели здоровья на долю «образа жизни» и «экологической обстановки» в сумме приходится более 70 %. «Образ жизни» включает в том числе и понятие «здоровый образ жизни», основанный на ценностном отношении к физкультурно-оздоровительной деятельности. Замыкая данную логическую цепочку можно сказать, что смысловым звеном в связке «экологическое воспитание – физическое воспитание» является то же самое ценностное отношение к физкультурно-оздоровительной деятельности, своему здоровью и различным факторам его укрепления. Более того, природно-оздоровительные факторы – это ещё и вспомогательное средство физического воспитания, используемое как дополняющее эффект физических упражнений, так и относительно самостоятельное средство оздоровления и закаливания [1].

Психолого-педагогический процесс по формированию у студентов экологического сознания является многомерным и многофакторным. Но одним из основных критериев является продвижение студента на более высокий уровень развития эколого-социальной ответственности [2]. Поэтому воспитание экологического сознания (созологического, природоохранного, запрещающего природоразрушительные действия [3]) вряд ли возможно без интериоризованных и реализованных на практике ценностей физической культуры.

Содержание и структура ценностного отношения учащейся молодёжи к физической культуре определяются ценностями, присущими ей. В нашем понимании одна из основных ценностей физической культуры заключается в её способности развивать личность в целом. Однако в силу многоаспектности и неоднозначности современной социальной жизни привлечение молодёжи к сфере физической культуры достаточно затруднительно.

По-нашему мнению, привлечь молодого человека к физкультурной деятельности и сформировать положительную доминанту к ней на длительный период можно только через развитие средствами физической культуры личностно-значимых качеств. Поскольку физкультурная деятельность очень разнообразна, то вполне осуществим подбор именно тех средств и того режима их использования, которые будут развивать личность молодого человека и адаптировать его адекватное функционирование в социуме. Это вполне возможно будет являться значимым аспектом внутренней и внешней мотивации к самостоятельной личностно-формирующей физкультурно-оздоровительной деятельности.

Реализация подобных интенций возможна, когда учебные занятия носят креативный, общеразвивающий характер, основываются на возможности проявления обучающимися своих способностей в сфере психофизической культуры. Для этого необходима бóльшая свобода выбора в видах и режимах проявления двигательной деятельности, нежели существующая в большинстве случаев на практических занятиях.

Основными элементами психолого-педагогического сопровождения физкультурных занятий, по-нашему мнению, должны быть следующие:

- 1) ориентация на предпочитаемые виды физкультурной деятельности;
- 2) развитие доминирующих в имидже обучающихся личностных социально-предпочитаемых качеств (уверенности, коммуникабельности, самостоятельности);
- 3) создание условий для большей самостоятельности, успешности, творческой самореализации обучающихся;
- 4) прямое психологическое воздействие в виде элементов ментального тренинга;
- 5) введение в содержание методико-практических занятий тем по самодиагностике и контролю психофизического состояния обучающихся;
- 6) наконец, введение так называемого «паспорта здоровья» обучающихся.

Например, для большинства студенток за основу деятельности на практических занятиях могут быть выбраны такие виды, как гимнастика (различные варианты: шейпинг, стретчинг, пилатес, калланетика, йога и пр.), аэробика и некоторые несложные, бесконтактные и нетравмоопасные виды спортивных игр (настольный теннис, бадминтон и т.п.). Танцевальная аэробика для девушек помогает развивать у них доминирующие в имидже личностные качества: женственность, уверенность, общительность, раскованность. После получения необходимой физической нагрузки

в эмоционально комфортных условиях рекомендуется выполнение упражнений на психомышечную релаксацию с элементами формирования личностно значимых качеств, способствующих повышению самооценки, адекватности отношения к себе и окружающим.

В этом случае возникающие на занятиях положительный эмоциональный фон и взаимозаинтересованность учащихся способствуют снятию излишнего психического напряжения. Кроме того, повышается активность самостоятельной двигательной деятельности, значимость индивидуальной физической культуры.

В качестве оценивания результатов подобной деятельности возможны так называемые «творческие отчёты» в виде индивидуально-групповых выступлений девушек на «фестивалях по аэробике» (возможно с выбором лучших: мисс-аэробика, мисс-очарование и пр.). Это повышает внешнюю и внутреннюю мотивацию, развивает участниц в психофизическом плане, то есть создаются условия для успешности именно в сфере двигательной культуры. Во всяком случае подобные эксперименты на уровне диссертационных исследований (с положительным результатом) с участием старших школьников и студентов известны [4]. Результатом подобной деятельности становится личность молодого человека (девушки) с более развитой гибкостью мышления, уверенной, способной к самообразованию, самораскрытию, профессиональному саморазвитию.

Таким образом, учитывая взаимодействие внешних и внутренних факторов, а также степень их влияния на мотивационно-ценностное отношение обучающихся к физической культуре, необходимо обеспечивать психолого-педагогическое сопровождение физкультурной деятельности подбором адекватных форм, средств и методов обучения. Подобные образовательные траектории приводят к наиболее полному удовлетворению потребностей самой личности и общества в целом, в том числе и в плане экологизации сознания учащейся молодёжи.

Библиографический список

1. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Академия, 2013. 480 с.
2. Самарина Е.Ф. Формирование у студентов эколого-социальной ответственности в процессе естественнонаучного образования: автореф. дисс. ... канд. пед. наук. Екатеринбург: УрГПУ, 2009. 22 с.
3. Торохова Е.И. Валеология: словарь-справочник. М.: Флинта: Наука, 2002. 344 с.
4. Малозёмова И.И. Формирование мотивации двигательной активности у интеллектуально развитых старших школьниц средствами физической культуры: дисс. ... канд. пед. наук. Екатеринбург: УрГПУ, 2004. 180 с.