**Формирование физической активности детей и подростков как социально-педагогическая проблема**

Доктор педагогических наук, профессор А.Г. Комков, Кандидат педагогических наук, старший научный сотрудник Е.В. Антипова, Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры, Санкт-Петербург

**Введение.**

Здоровье человека в современном гуманистическом обществе представляет собой наивысшую ценность и зависит от целого ряда объективных и субъективных факторов. Поэтому важно отметить, что нынешнее демографическое положение России и перспективы его эволюции относятся к числу первостепенных, ключевых элементов, определяющих долговременное развитие нашей страны. В Концепции демографического развития Российской Федерации на период до 2015 г. [1] среди приоритетов в области укрепления здоровья детей и подростков ставится задача совершенствования мероприятий, направленных на развитие физической культуры, спорта и организацию досуга. Концепция развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2005 г. [2] среди целей, задач и принципов содержит направления повышения качества физического воспитания, проведения мониторинга физической подготовленности и физического развития детей и молодежи. Важнейшей задачей воспитания и образования подрастающего поколения, решающим условием формирования нового уровня культуры жизнедеятельности населения является целенаправленное и интенсивное освоение детьми и подростками ценностей национальной и мировой культуры физической активности, актуализированных в здоровом стиле жизни [3].

В современном языке активность обычно определяется как такое качество поведения, которое дает некий видимый результат благодаря расходованию энергии, она относится только к поведению, а не к личности, стоящей за этим поведением [4]. Быть активным - значит дать проявиться своим способностям, таланту, всему богатству человеческих дарований, которыми, хотя и в разной степени, наделен каждый человек. Активность человека характеризует не всякая деятельность, а лишь такая, которая обусловлена внутренними причинами и направлена не только на сохранение, но и на совершенствование биосоциокультурной системы, элементом которой является личность. Она выражается как качественной, так и количественной стороной деятельности.

Физическая активность - двигательная деятельность человека, направленная на укрепление здоровья, развитие физического потенциала и достижение физического совершенства для эффективной реализации своих задатков с учетом личностной мотивации и социальных потребностей. Двигательная деятельность - ансамбль двигательных действий, включенных в систему организующих идей, правил и форм с целью достижения определенного приспосабливающего эффекта организма человека и совершенствования динамики этого процесса.

Постановка проблемы. Направленность физкультурного образования личности определяется единством ценностных ориентаций, потребностно -мотивационной сферы, базовых и специальных знаний о грамотном использовании физических упражнений в условиях оздоровительной и спортивной тренировки, жизнедеятельности в целом [5-8]. Разработка концепции личной физической культуры осуществляется на основе преимущественной социализации личности учащихся общеобразовательной школы и ориентирована на максимальное раскрытие индивидуальных способностей и задатков ребенка, учет индивидуальных особенностей, основных интересов и уровня развития психофизических показателей [9 -12].

Фактором, объединяющим все компоненты физической культуры, является физкультурно-спортивная деятельность, направленная на физическое совершенствование человека. В сфере физической культуры целесообразно говорить о специфической деятельности, связанной с укреплением здоровья, развитием физического потенциала и достижением физического совершенства. Цель физической активности - эффективная реализация задатков и способностей с учетом личностных мотиваций и социальных потребностей. Обосновано теоретическое понятие физической активности с позиции активного элемента, формирующего в сочетании с другими факторами физическую культуру личности и являющегося важнейшим компонентом системы общественного воспитания и самовоспитания личности [13].

Концепция физической активности человека содержит в себе систему представлений об основных закономерностях управляемого развития двигательного потенциала индивидуума, о путях и средствах активного отношения личности к процессу физического совершенствования, о путях и формах организации физической активности людей. Психологический аспект проблемы рассматривается в единстве физической активности со здоровьем, социологический - в единстве физической активности с культурным развитием [14]. Включение в исследование физической активности психологических и социологических характеристик позволяет охватить некоторые важные реалии, связанные с предметностью данного вида человеческой деятельности. Суть заключается в том, что указанные аспекты требуется рассматривать не как порождаемые физической активностью, а как порождающие ее.

Педагогические аспекты формирования физической активности детей и подростков. Одной из тенденций прогрессивного развития науки всегда было проникновение друг в друга идей различных дисциплин [15].

Под физической активностью в зарубежной литературе понимается любая работа, произведенная скелетными мышцами, как результат расходования энергии, добавленный к состоянию покоя [16]. Исследования ведутся в двух аспектах - физиологическом и поведенческом [17]. Согласно физиологической перспективе физическая активность является компонентом общего расходования энергии, которая также включает метаболизм покоя, термический эффект питания и рост тела. Согласно же поведенческой перспективе она может рассматриваться в пределах характеристик понимания поведения, а также спортивных, рекреативных, реабилитационных, развивающих и оздоровительных технологий.

Известно, что педагогический процесс включает в себя следующие технологические компоненты: общение, оценку, требования, информационное воздействие. С точки зрения реализации педагогического воздействия необходимо учитывать природу ребенка, уровень его индивидуального развития и в зависимости от этой обобщенной характеристики доступно трансформировать ему человеческую культуру [18]. Культурологический смысл содержания образования может быть реализован двумя способами: через достижение взаимосвязи культурологического смысла с социальным и индивидуально-личностным и через системную организацию содержания образования.

Объективное содержание образования определяется социальным заказом, теми задачами, которые оно ставит перед образованием, субъективное значение содержания образования выражается в индивидуально-личностном смысле. Важнейшее значение имеет тот факт, что зависимость между развитием личности и ее воспитанием заключается не в том, что делают с детьми, а то, что с ними происходит. Применительно к рассматриваемой проблеме важно остановиться на принципах обучения, среди которых основными являются научность, доступность, систематичность, последовательность, сознательность, активность учащихся, прочность результатов обучения [19, 20]. Принцип сознательности и активности личности в обучении и воспитании должен вести к единству сознания и поведения.

Сознательность, самостоятельность и прочность усвоения знаний можно считать скорее методическими правилами, чем дидактическими принципами [21]. Что касается принципа активности, то его содержание в педагогике часто сильно сужается и под ним понимают активное овладение знаниями, умениями и навыками. Совершенно очевидно, что физическую активность следует не сводить только к двигательной деятельности, а целесообразно анализировать содержание интеллектуальной активности в проявлении этой деятельности.

Социологические аспекты исследования физической активности подрастающего поколения. Существующие социологические подходы к оценке физической активности детей школьного возраста основаны в первую очередь на измерении элементов поведения во взаимосвязи со здоровьем детей [22]. В соответствии с этим ставится задача получения данных, позволяющих судить о количестве детей, приобщенных к физической активности, доказательствапользы регулярной физической активности, а также определении той категории детей, которые нуждаются в существенном повышении фактического уровня физической активности.

Принцип деятельностного подхода к формированию физической культуры личности строится на утверждении положения о том, что только умело стимулируя активность человека в этом виде деятельности, можно осуществить действенное физкультурное воспитание [23].

Применительно к анализу социальных аспектов формирования физической активности детей важно отметить, что личность - это целостность социальных свойств человека, продукт общественного развития и включения индивида в систему социальных отношений посредством активной деятельности и общения [24].

Социологический анализ проблемы формирования физической активности предполагает изучение ее роли и места в развитии школьников, конкретизацию социальных функций и связей с другими педагогическими процессами, а также ценностных ориентаций, мотивов, интересов и потребностей различных половозрастных групп школьников. Социальное значение исследования физической активности состоит в том, что оно позволяет выявить те условия и последовательность ее формирования, которые требуют осуществления новых педагогических и психологических воздействий.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ  Специфическая человеческая деятельность | | | | | |
| Учебная активность | Спортивная активность | | Игровая активность | | Активный досуг |
| ПРЕДМЕТНЫЕ ЦЕННОСТИ | | | | | |
| Значение | | | | | |
| ОБЩЕЕ | | ОСОБЕННОЕ | | ЕДИНИЧНОЕ | |
| Функции | | | | | |
| ВНЕШНИЕ | | | ВНУТРЕННИЕ | | |
| Духовные ценности | | | | | |
| ПРОГРАММЫ | | МЕТОДИКИ | | УЧЕБНИКИ | |
| ЛИЧНОСТНЫЕ ЦЕННОСТИ | | | | | |
| Личностный смысл | | | | | |
| КУЛЬТУРНОЕ РАЗВИТИЕ | | | УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ | | |
| Интенционные ценности | | | | | |
| МОТИВЫ | | ПОТРЕБНОСТИ | | ИНТЕРЕСЫ | |
| Операционные ценности | | | | | |
| СТРАТЕГИЯ | | ТАКТИКА | | ПЛАН | |
| Индивидуальный двигательный опыт | | | | | |
| УМЕНИЯ | | НАВЫКИ | | ДЕЙСТВИЯ | |
| Индивидуальный мыслительный опыт | | | | | |
| ПОНЯТИЯ | | ЗНАНИЯ | | УБЕЖДЕНИЯ | |

**Характеристика ценностей физической активности подрастающего поколения**

С помощью математических методов исследования и специально разработанных шкал [26, 27] данные самооценки посещения занятий физическими упражнениями в школе и в свободное от учебы время позволяют судить об общем уровне физической активности [28, 29]. Наиболее часто встречающимися методами являются социологические опросы, самооценочные суждения, повторные опросы, педагогические наблюдения, измерения двигательных реакций [30, 31].

Физическая активность - специфический вид человеческой деятельности. Из универсального определения деятельности вытекают основные отличительные черты, характеризующие ее как активное отношение, специфически человеческое и определяемое социальной природой. Суть определения физической активности заключается в том, что в ней взаимодействуют два вида деятельности - двигательная и мыслительная, содержание двигательной деятельности характеризует активность внешнюю (моторную), содержание мыслительной деятельности характеризует активность внутреннюю (умственную).

Основным инструментом определения особенностей физической активности с позиции ее рассмотрения в качестве вида человеческой деятельности является декомпозиция, т.е. выделение исследуемой системы и составляющих ее подсистем. В качестве структурного элемента физической активности, включенного в состав предметных ценностей, следует рассматривать значение физической культуры в жизнедеятельности человека (см. рисунок).

Проблема формирования и развития физической активности не может быть сведена только к проблеме овладения знаниями, умениями и навыками. Очевидно, что смыслу нельзя обучить, его можно только раскрыть в процессе обучения, воплотить его в сознаваемую развитую идею, обогатить учащегося соответствующим индивидуальным опытом. Результаты обучения и воспитания в системе физкультурного образования должны рассматриваться с позиции степени их сознательности, т.е. то, чем становятся знания, умения, навыки в жизни личности школьника, какой смысл они приобретают для него. Успешность обучения и заключается в том смысле, какой имеет для ребенка изучаемое им. Для возбуждения интереса к физической активности необходимо создавать мотив, а затем cоздать возможность нахождения цели в том или ином предметном содержании. Интересный учебный предмет - это и есть предмет, ставший "сферой целей" учащихся в связи с побуждающим мотивом. При этом условии структурное место в физической активности учащихся занимает именно содержание учебного предмета "физическая культура", оно делается актуально сознаваемым.

Структурно-функциональные представления о физической активности. Физическая активность, как и любая человеческая деятельность, существует не иначе как в форме действия и цели этого действия. На известном определении деятельности как единстве цели, средств и результата базируется рассмотрение ведущих элементов физической активности. Условия и способы организации физической активности оказывают существенное влияние на ее формирование. Значительное воздействие на результат, выражающийся в индивидуальном опыте, оказывают субъективные факторы. Актуализируется роль педагогических и социально-психологических факторов, которые опосредованно влияют на результаты физической активности.

Представление о деятельности как об активном отношении предполагает, что в ее структуру входит компонент, выполняющий функцию инициации физической активности. Структурное образование деятельности, содержание которого составляет отражение потребности, определяется в качестве интенционного компонента физической активности. Суть его заключается в механизме обеспечения приоритетов внутренней и внешней активности в отношении условий жизнедеятельности, ранжируя степень значимости их изменений и обеспечивая целесообразные направления физической активности. Очевидно, что помимо интенционного компонента, содержанием которого является ответ на вопрос, что должно быть достигнуто, физическая активность имеет и свой операционный компонент, т.е. характеристику, каким способом можно достигнуть результата. Очевидно, что при изменениях условий меняется и операционный состав действий.

Функцию стабилизации и стимулирования физической активности выполняет компонент индивидуального опыта, сохраняя и закрепляя результаты двигательной деятельности. Именно в компоненте индивидуального опыта локализуется механизм развития физической активности, ее направленного изменения на основе закрепления результатов взаимодействия с педагогом.

Педагогически оправдано создание для школьников ситуации успеха, т.е. переживания удовлетворенности от процесса и результата индивидуальной физической активности. Внесение мотива осуществляется на различных этапах создания ситуации успеха: в самом начале учебно-воспитательного процесса, в условиях реализации технологического алгоритма, после достижения определенного результата. В любом случае здесь раскрываются социальное значение и личностный смысл физической активности и ее результата, что в итоге определяет процесс ее формирования и позитивной самооценки.

**Заключение**

Формирование физической активности детей и подростков - актуальная социально -педагогическая проблема, от решения которой во многом зависит не только здоровье конкретного человека, но и благополучие и процветание страны в целом. Создавая условия для решения задачи повышения уровня физической активности индивидуума, общество решает такие глобальные задачи, как сохранение генофонда нации и обеспечение национальной безопасности страны.

Взаимосвязь критериев процесса и результативности физической активности характеризуется комплексом сопоставляемых между собой морфологических, психологических, а также социологических и культурологических показателей. Социологические характеристики физической активности представляют собой определенные социальные детерминанты индивидуальной двигательной деятельности как целостное воздействие социального окружения. Социокультурные процессы формирования физической активности школьников обусловлены социальным заказом общества в рамках педагогической системы.

Для выделения социологических характеристик, влияющих на формирование физической активности, следует отметить, что данный вид деятельности является специально организованной активной системой взаимоотношений человека с окружающим миром. Она реализуется как в ее экстенсивном развитии, так и в интенсивном функционировании, т.е. в процессе взаимодействия и совершенствования двигательной деятельности. Психологические характеристики физической активности раскрывают общие закономерности ее формирования и связаны с особенностями психических процессов: восприятия, внимания, памяти, мышления и речевого общения. Для выделения психологических характеристик, влияющих на формирование физической активности, важно отметить процесс субъективного отражения потребности, мотивов и интересов к двигательной деятельности. Осознание необходимости в двигательной деятельности определяет потребность в освоении умений, навыков и действий, а также понятий, знаний и убеждений.

**Список литературы**

1. Концепция демографического развития России на период до 2015 года // Российская газета. 2001, 16 октября.

2. Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 года.- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 октября 2002 г., № 1507-р.

3. Бальсевич В.К. Актовая речь: Перспективы модернизации современных образовательных систем физического воспитания на основе интеграции национальной физической и спортивной культуры.- М.: РГАФК, 2002.- 30 с.

4. Гуревич П.С. Современный гуманитарный словарь-справочник.- М.: Олимп; ООО "Фирма "Издательство АСТ", 1999.- 528 с.

5. Ашмарин Б.А., Завьялов Л.К., Курамшин Ю.Ф. Педагогика физической культуры.- СПб.: ЛГОУ им. А.С. Пушкина.- 1999.- 353 с.

6. Бальсевич В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1996, № 1, с. 24-25.

7. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: Учеб. пос.- СПб.: изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000.- 486 с.

8. Лубышева Л.И. Социальное и биологическое в физической культуре человека в аспекте методологического анализа //Теория и практика физ. культуры. 1996, № 1, с. 7-11.

9. Барышева Н.В. Организационно-педагогическая система развития физической культуры личности: Автореф. докт. дис. Казань, 1997.- 40 с.

10. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни.- М.: Мысль, 1990.- 288 с.

11. Лях В.И. c соавт. Физическое воспитание учащихся общеобразовательной школы //Теория и практика физ. культуры. 1998, № 9, с. 49-51.

12. Столяров В.И., Быховская И.М., Лубышева Л.И. Концепция физической культуры и физкультурного воспитания (инновационный подход) // Теория и практика физ. культуры. 1998, № 5, с.11-15.

13. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека. - М.: изд-во "Теория и практика физической культуры", 2000. - 275 с.

14. Комков А.Г. Социально-педагогические основы формирования физической активности детей-школьников. Монография. СПб, 2002.- 228 с.

15. Горбунов Г.Д. Психопедагогика физического воспитания и спорта: Автореф. докт. дис. СПб., 1994. - 58 с.

16. Baranowski T. et al. Assessment, prevalence, and cardiovascular benefits of physical activity and fitness in youth // Medicine and Science in Sport and Exercice. - 1992. 24 (6).- P. 237-247.

17. Blair S.N. et al. Exercise and Fitness in Childhood: Implication for a Lifetime of Health // Perspectives in Exercise and Sport Medicine.- Vol. 2. Youth, Exercise and Sport.- 1989.- P.401-430.

18. Питюков В.Ю. Основы педагогической технологии: Учеб.-практ. пос. М., 1997. - 176 с.

19. Пуйман С.А. Педагогика: Основные положения курса.- Минск.: ТетраСистем, с. 2001. - 255 с.

20. Сластенин В.А., Исаев И.Ф., Мищенко А.И. и др. Педагогика: Учеб. пос. - М.: Школа-пресс, 2000. - 512 с.

21. Геращенко И.Г., Зубарев Ю.А., Шамардин А.И. Роль инноваций в спортивной педагогике // Теория и практика физ. культуры. 1998, № 4, с. 24-26, 39-42.

22. Wold B. Lifestyles and Physical Activity: A theoretical and empirical analysis of sociolization among children and adolessents. Dr. Psych. thesis.- University of Bergen. - 1989. - 310 p.

23. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: Учебное пособие.- М.: издательский центр "Академия", 2001. - 240 с.

24. Ядов В.А. Стратегия социологического исследования: описание, объяснение, понимание социальной реальности. - М.: Добросвет, 1998. - 596 с.

25. Фролов С.С. Социология: Учебник для высших учебных заведений. - М.: издательская корпорация "Логос", 1996. - 360 с.

26. Baranowski T. Validity and reliability of self-report of physical activity: an information processing perspective. Research Quarterly. - 1988: 59(4): P. 314-327.

27. Wilson P.W. et al. Assessment methods for physical activity and physical fitness in population studies: Report of a NHLBI workshop. American Heart Journal.- 1986: 11(6): P. 1177-1192.

28. Cale L. Self-report measures of children's physical activity: recommendations for future development and a new alternative measure // Health Education Journal. - 1994/- 53. - P. 439-453.

29. Sallis J.F. Self-report measures of children's physical activity. Journal of School Health. - I991: 61(5): P. 215-219.

30. Cale I. Monitoring physical activity in children. PhD thesis. Loughborough University of Technology. - 1993. - 290 p.

31. Sallis J., Owen N. Physical activity and behavioral medicine.- Sage Publications. - 1999. - 210 p.

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://lib.sportedu.ru>