

Камачева Екатерина Александровна

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский
государственный институт культуры»

г. Санкт-Петербург

ЗДОРОВЬЕ КАК ЦЕННОСТНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ЛИЧНОСТИ БЕЗОПАСНОГО ТИПА

***Аннотация:** в статье анализируется тема здоровья как ключевого ценностного потенциала личности безопасного типа в рамках физической культуры. Рассматриваются теоретические основы, нормативные требования и роль педагога в образовательной среде. Предлагаются авторские подходы к изучению здоровьесберегающих технологий для повышения устойчивости личности к угрозам.*

***Ключевые слова:** здоровье, ценностный потенциал, безопасный тип личности, индикатор культуры, здоровьесбережение.*

Раннее развитие проблем здоровья как ценностный потенциал личности безопасного типа свидетельствует о ее фундаментальной актуальности для современной педагогики физической культуры. Как описано в работах педагога В.А. Сухомлинского «...распознать, выявить, раскрыть, взлелеять, выпестовать в каждом ученике его неповторимо-индивидуальный талант – значит поднять личность на высокий уровень расцвета человеческого достоинства» [6, с. 187]. Данная идея заключается в том, что здоровье не сводится к биологическому состоянию, а выступает стратегическим ресурсом, обеспечения устойчивости личности к постоянным угрозам жизни общества. В Федеральном законе от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» охрана здоровья обучающихся включает пропаганду здорового образа жизни, профилактику вредных привычек и создание условий для физического развития [8]. Логическое развитие описанной позиции приводит к пониманию того, что личность безопасного типа требует целенаправленного

педагогического воздействия, ориентированного на ценностное отношение к здоровью на основе самосохранения и развития личности.

Понятие «личности безопасного типа» в педагогической литературе, например в работах М.В. Гордиенко, определяется как «комплексное образование, объединяющее осознанную ценность собственной жизни, мотивацию к сохранению физического и психического изменения, навыки анализа риска и умение прогнозировать опасность» [2, с. 12]. Мы предлагаем конкретизировать это определение, рассматривая здоровье как динамичный ценностный потенциал – совокупность внутренних (мотивационно-волевых принципов, навыков самоконтроля) и внешних (педагогических условий физической культуры) ресурсов, направленных на активное управление безопасностью. Такой взгляд согласуется с выводами, обозначенными в работах Н.А. Шмойловой, где внедряются «ценности здоровья, регулирующие поведение индивида, способствуя психологическому благополучию и адаптации» [9, с. 85]. В педагогической практике физической культуры потенциал раскрывается через освоение валеологических ценностей – формирование от интереса к двигательной активности до развития устойчивости к стрессорам. Мы предлагаем дополнить стандартные подходы внедрением диагностического блока на стадиях, где мотивы рефлексировать с личностными факторами риска здоровью, что повышает осознанность и эффективность деятельности.

Ценностный потенциал физической культуры по концепции Л.И. Лубышевой выступает «мощным рычагом психофизического воздействия на личность, интегрируя здоровье как биосоциальное единство» [3, с. 102]. Личность безопасного типа последовательно осваивает ценности, выявленные в работах Ведящева А.Д.: на когнитивном уровне – через знания об использовании движения и рисках гиподинамии; на эмоционально-ценностном уровне – через переживание радости от физической активности; на поведенческом уровне – через привычку к соблюдению практики [1, с. 25]. Мы предлагаем авторскую трехэтапную модель развития данной способности. Первый этап – сенсбилизация: рефлексия ценностей здоровья через анализ личных привычек

и групповых обсуждений на уроках физической культуры. Второй этап – мотивационно-активный: внедрение игровых форм с элементами самоконтроля, например мониторинг пульса во время тестирования. Третий этап – профилактические меры: моделирование риска возникновения сложных ситуации в безопасной среде для отработки функций предвидения. Описанная модель формирует структурные компоненты ценностного потенциала, способствуя самоактуализации и устойчивости к угрозам [5, с. 155].

Нормативно-правовая база подкрепляет описанные положения, обеспечивающие приоритетные направления. Федеральный закон от 13.06.2023 г. №256-ФЗ вносит изменения в систему учета здоровья, «образовательные организации призваны обеспечить медицинский контроль перед физическими нагрузками и подготовку педагогов к оказанию первой помощи» [7]. Федеральный закон №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» определяет меры по созданию условий для занятий спортом с учетом особенностей здоровья учащихся [8]. Данные нормы логически связывают здоровье с безопасностью, позиционируя физическую культуру как инструмент государственной политики в целях формирования здорового поколения.

Дальнейшее углубление педагогических стратегий показывает роль физической активности в современных рисках – привычном образе жизни и зависимости [1, с. 26]. Личность безопасного типа, опираясь на здоровье как потенциал, развивает не только физическую выносливость, но и психологическую устойчивость – способность к стрессоустойчивости через регулярные нагрузки. Мы предлагаем авторский модуль «Здоровье и безопасность» для внеурочных занятий включающие аэробные упражнения с элементами тренинга, прогнозы, например командные игры с препятствиями и обсуждением рисков. Данные предложения определяют ценностное отношение, где здоровье становится не абстрактной нормой, а личным капиталом для жизненного успеха [9, с. 86]. Такой подход особенно актуален в условиях

цифровизации образования, когда традиционные уроки физической культуры отделяют различия между формами и контролем нагрузки.

В педагогическом процессе занятия физической культурой являются ценностным потенциалом здоровья, который реализуется посредством дифференцированного подхода, учитывающего разноразовность учащихся в рамках физической подготовки, психологической и динамической устойчивости к занятиям. Педагог обязан учитывать нагрузку в зависимости от состояния каждого ребенка: для учащихся с низким уровнем подготовки применять щадящие комплексы упражнений с минимальной нагрузкой и постепенным наращиванием объема и сложности, а для более подготовленных – усложненные задания с элементами соревновательности [5, с. 156]. Такой подход интегрирует элементы саморегуляции, включая передовые практики (например, ритмическое диафрагмальное дыхание) для повышения психоэмоциональной устойчивости и динамические паузы (короткие растяжки, релаксационные упражнения) для защиты от травм и переутомлений. Мы предлагаем внедрить портфолио здоровья в качестве индивидуального инструмента рефлексии, где учащиеся систематически фиксируют достижения в освоении принципов: «Я научился распознавать признаки переутомления по учащенному пульсу и одышке», «Я самостоятельно подобрал оптимальную нагрузку на уроке», «Я отказался от вредной привычки ради здоровья». Данный метод не только повышает мотивацию и осознанность, но и логически завершает цикл от теоретического осмысления ценностей здоровья к ее практическому применению, вызывая преемственность между школьными мотивационными программами и вузовскими курсами физической культуры.

Портфолио может включать разделы самооценки (шкала от 1 до 10), записи показателей динамики (пульс, самочувствие) и постановку личных целей на неделю, что формирует привычку к здоровьесберегающему поведению на всю жизнь. Такой инструмент особенно эффективен в условиях разноразовных классов, где традиционные унифицированные программы не задерживают

темпы развития, и обеспечивают реализацию ценностного потенциала здоровья как устойчивой личностной позиции [5, с. 156].

Президент Российской Федерации В.В. Путин неоднократно делал акцент на стратегической роли здоровья нации, отмечая необходимость наличия спортивных объектов и стимулов для здорового образа жизни [4]. Это согласуется с выводами, описанными в научных работах А.И. Рублева о том, что «ценностный потенциал физкультуры способствует развитию личности в единстве физического, функционального и духовного начала» [5, с. 151]. Мы предлагаем дополнить федеральные программы региональными конкурсами, например, такими как «Безопасная идентичность через спорт», где школьники презентуют проекты по самоконтролю здоровья, усиливая результативность исследований, тем самым организуя массовое участие в физической культуре.

Таким образом, здоровье как ценностный потенциал жизни безопасного типа в рамках комплексного педагогического воздействия требуется в сфере физической культуры. Предложенная модель и модули обеспечивают сохранение здоровья, соответствуя нормативным требованиям [7, с. 8] и поддерживая постоянный сбор и распространение данных о роли здоровья. Такой подход обеспечивает устойчивое развитие подрастающего поколения, повышая его готовность к вызовам современности и формируя культуру безопасности через ценностное отношение к собственному здоровью.

Список литературы

1. Ведящев А.Д. Ценностный потенциал физической культуры и спорта как основа формирования физической культуры личности / А.Д. Ведящев // Гуманитарные знания и естественные науки: современные проблемы и перспективы развития: материалы II Межвузовской научно-практической конференции (Тихорецк, 11 апреля 2014 года) / под общ. ред. Е.В. Королук. – Тихорецк: Краснодарский центр научно-технической информации, 2014. – С. 24–28. EDN TSWEWT

2. Гордиенко М.В. Воспитание личности безопасного типа поведения младшего школьника: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / М.В. Гордиенко. – Омск, 2009. – 25 с. EDN NKTJVR

3. Лубышева Л.И. Развитие субъектности личности в контексте ценностей физической культуры / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2023. – №8. – С. 101–110. EDN CIPSED

4. Путин В.В. Формирование здорового образа жизни молодого поколения должно стать одним из приоритетов власти всех уровней // Официальный сайт Администрации Президента РФ. – 2009. – URL: <https://ktovmedicine.ru/news/2009/1/vladimir-putin-formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-molodogo-pokoleniya-dolzhno-stat-odnim-iz-prioritetov-vlastey-vseh-urovney.html> (дата обращения: 18.02.2026).

5. Рублев А.И. Здоровье как личностная и общественная ценность: роль системы образования / А.И. Рублев // Образование личности. – 2018. – №4. – С. 151–159. EDN YXSCRN

6. Сухомлинский В.А. Слово учителя о воспитании нравственности / В.А. Сухомлинский // Народное образование. – 2023. – №5 (1500). – С. 187–190. DOI 10.52422/0130-6928_2023_5_187. EDN PYAUIK

7. Федеральный закон от 13.06.2023 №256-ФЗ «О внесении изменений в статью 7 Федерального закона «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» // Собрание законодательства РФ. – 2023. – URL: <https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=450400> (дата обращения: 18.02.2026).

8. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 01.01.2026) // Собрание законодательства РФ. – 2012. – URL: <https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=503791> (дата обращения: 18.02.2026).

9. Шмойлова Н.А. Ценностное отношение к собственному здоровью как показатель психологического благополучия личности / Н.А. Шмойлова //

Психологические проблемы смысла жизни и акме: электронный сборник материалов XXVI Международного симпозиума (Москва, 13–14 апреля 2021 года). – М.: Психологический институт Российской академии образования, 2021. – С. 84–87. EDN GMPPPW