

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЛИЧНОСТНОЙ САМОРЕАЛИЗАЦИИ

Е. А. Леванова, С. Б.Серякова, Т. В.Пушкарева

Московский педагогический государственный университет, г. Москва

Жизнь в XXI веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья. Особенно остро эта проблема стоит в образовательной области, так как повышенные нагрузки в процессе обучения, постоянная занятость умственной деятельностью подрывают в значительной степени здоровье.

Исследованиями отечественных и зарубежных ученых давно установлено, что здоровье человека лишь на 7 – 8% зависит от успехов здравоохранения и на 50% от образа жизни.

На фоне экологической и социальной напряженности в стране, на фоне небывалого роста болезней «цивилизации», чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше времени. Поэтому проблема оздоровления - не кампания одного дня деятельности и одного человека, а целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения на длительный период.

Современное состояние здоровья подрастающего поколения актуализировало необходимость решения проблем здоровьесбережения и физического развития, развития массовых форм молодежного спорта. Экономическая недоступность многих современных секций, развитие компьютерной зависимости молодежи снизили уровень физического здоровья детей и молодежи, потребовали акцентировать внимание родителей, семьи и образовательных учреждений не только развивать физическую культуру и спорт, но и формировать внутреннюю готовность к здоровьесбережению и потребность к укреплению здоровья, систематическими занятиями спортом.

Процесс здоровьесбережения – процесс формирования и последующего изменения на протяжении жизни естественных морфофункциональных свойств организма и основанных на них психофизических качеств с целью самосохранности.

Физическое развитие же в более узком смысле означает совокупность некоторых морфофункциональных признаков, которые характеризуют в основном конституцию организма и выявляются посредством антропометрических и биометрических измерений (показатели

роста, веса, окружности груди, жизненной емкости легких; состояние осанки, изгибов позвоночника, свода стопы; динамометрия; становая сила и др.).

В более широком смысле слова понятие «физическое развитие» включает развитие психофизических качеств: быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости и т.д.

Здоровьесохранность – необходимый обусловленный уровень физического развития. Оно является результатом полноценного использования физической культуры. Оптимальная физическая подготовленность и гармоничное психофизическое развитие, соответствующее требованиям трудовой и других форм жизнедеятельности обеспечивают определенный уровень здоровьесбережения. Здоровьесбережение выражает высокую степень развития индивидуальной физической одаренности, повышение биологической надежности организма, согласующейся с закономерностями всестороннего развития личности и долгого сохранения здоровья. Они изменяются в зависимости от ситуаций социального развития, отражая реальные требования общества.

Здоровьесбережение – это часть общей культуры, совокупность материальных и духовных ценностей общества в области физического совершенства человека. Но здоровьесбережение это и творческая деятельность, направленная на преобразование, совершенствование человеческой природы посредством физических упражнений. Известно, что культура тела неизбежно окультуривает мысль. Поэтому важно, формируя культуру тела, гармонически развивать личность ребенка, стимулировать раскованность и свободу его движений, активизировать творчество. То или иное заболевание – расплата за упущенные потенциальные возможности в развитии психики и тела (М. Воробьев). Развитие телесной культуры, психофизических возможностей ребенка, духовности и творчества обеспечивает состояние относительного здоровья (М. Воробьев, Л. Матвеев, Э. Степаненкова). Здоровьесбережение тесно связано с понятием «физическое воспитание».

Физическое воспитание – педагогический процесс, направленный на формирование двигательных навыков, психофизических качеств, на достижение физического совершенства. Оно не только играет важнейшую роль в формировании физической культуры, но и передает ему как общечеловеческие (универсальные), так и национально-культурные ее ценности. В то же время основы физической культуры не просто усваиваются – они успешно развиваются и совершенствуются под воздействием воспитания. Физическое воспитание направленно на гармоничное развитие личности.

Двигательная активность – это основа индивидуального развития и жизнеобеспечения организма. Она подчинена основному закону здоровья: приобретаем расходуя. Теория индивидуального развития основана на энергетическом правиле двигательной активности. Согласно ему, особенности энергетики на уровне организма в целом и его клеточных элементов находятся в прямой зависимости от характера функционирования скелетных мышц в разные возрастные периоды. Двигательная активность является фактором функциональной индукции восстановительных процессов (анаболизма). Благодаря двигательной активности обеспечивается физиологически полноценное индивидуальное развитие. Как дитя природы, человек живет и развивается благодаря потребности в движении, которая социально направляется системой воспитания. Понятия теории и методики физического воспитания определяют его содержание в разные исторические эпохи развития общества, в том числе по мере развития науки, постоянно совершенствуются, углубляются, уточняются. Экспериментальное доказательство И.М.Сеченовым и И.П.Павловым того, что психическая деятельность происходит не самопроизвольно, а в тесной зависимости от телесной деятельности и условий внешнего мира, позволило утверждать, что «все внешние проявления мозговой деятельности действительно могут быть сведены на мышечное движение». Одно из важнейших проблем теории и методики физического воспитания является проблема превращения движения в свободное разумное действие. Влияние тела на состояние нервной системы огромно. Первоначальное значение для протекания психических процессов имеет физическая активность. Между деятельностью центральной нервной системы и работой опорно-двигательного аппарата человека существует теснейшая связь. В скелетной

мускулатуре находятся специфические нервные клетки, которые при мышечных сокращениях по принципу обратной связи посылают в мозг стимулирующие импульсы. Физиологические исследования подтверждают: многие функции центральной нервной системы зависят от активности мышц. Это выражается, прежде всего, в заботе о его физическом здоровье и духовном, интеллектуальном, нравственном, эстетическом развитии.

Таким образом, правильно организовать процесс физического воспитания можно, только учитывая потенциальные возможности организма, органические предпосылки и особенности нервной системы. Знание врожденных особенностей нервной системы и роли внешних воздействий в процессе ее формирования позволят обеспечить ему правильный режим (полноценный сон, дозировка занятий и двигательной активности, время пребывания на воздухе, система закаливания).

Процесс здоровьесбережения направлен на охрану жизни и укрепление здоровья, способствует гармоничному психосоматическому развитию, совершенствованию функций организма, повышению посредством закаливания его защитных сил и устойчивости к различным заболеваниям и неблагоприятным воздействиям внешней среды, увеличению работоспособности человека.

Оздоровительные задачи конкретизируются с учетом особенностей развития и направлены на формирование двигательных умений и навыков; развитие психофизических качеств (таких, как быстрота, сила, гибкость, выносливость, ловкость); развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений), на гармоничное развитие личности.

Сегодня особенно остро ощущается потребность в разработке личностно-ориентированных физкультурно-оздоровительных программ, обеспечивающих формирование здоровьесохранных компонентов развития личности и психологической готовности каждого к здоровьесбережению, осознанию необходимости каждым самосохранности как в физическом, так и в психологическом плане.

Основное содержание данных программ должно быть построено исходя из концептуальной идеи необходимости формирования:

- психологической готовности различных возрастных групп к здоровьесбережению;
- мотивационно-ценностных установок на здоровый образ жизни.

Целевые установки здоровьесберегающих программ реализуются в следующих направлениях:

- диагностическом (выявление психофизического состояния личности, взаимоотношения личности в социуме, определение эффективности используемых современных методов формирования здоровьесберегающих компонентов);

- физкультурно-оздоровительном (оригинальные, неординарные методы и техники здоровьесбережения, возможности организации мероприятий по закаливанию, обеспечению приобретения гигиенических навыков, по соблюдению режима жизнедеятельности, рациональному распределению двигательной активности, по организации контроля за развитием здоровья и т. п.)

- психофизиологическом (ритмопластика, танцевальная терапия и т.п.).
- информационном (проблемные столы, деловые игры, аукционы знаний и др.),
- тренинговой работе (саморегуляция психофизических состояний, вербальное и невербальное взаимодействие, формирование культуры гендерных отношений и т.д.);
- игровом взаимодействии (индивидуальные, групповые и массовые игры).

Реализация указанных целей будет происходить на следующих уровнях:

- Массовое взаимодействие.
- Межгрупповое взаимодействие.
- Внутригрупповое взаимодействие.

- Межличностные контакты.
- Рефлексия.

Для реализации здоровьесберегающих программ с учетом возрастных психофизиологических особенностей развития организма человека конкретной возрастной группы, для систематической работы с родителями как наиболее значимыми и регулярными носителями физической культуры и здорового образа жизни, а также своего активного личностного участия в процессе формирования внутренней готовности своих детей к укреплению здоровья необходимо учитывать: информированность о современных возможностях организации физкультурно-оздоровительной работы; освещение теоретических положений построения здоровьесберегающих программ и технологий в современных изданиях; практическую реализацию методик, направленных на развитие здоровья для разных возрастных групп; сформированность мотивационно-ценностного фактора необходимости сохранения здоровья как важного ресурса успешной жизнедеятельности; материально-технические возможности оздоровительных учреждений организации физкультурно-оздоровительных мероприятий; выявление статистического показателя наиболее ярко выраженного снижения здоровья в конкретной возрастной группе и причины данного состояния; подготовленность педагогов, психологов, родителей к организации физкультурно-оздоровительной работы: - наличие знаний о возрастных психофизиологических особенностях развития организма человека конкретной возрастной группы; - о возможных физических нагрузках; - о наиболее эффективных методах организации физкультурно-оздоровительных программ для конкретных возрастных групп; государственные проекты о необходимости организации физкультурно-оздоровительных мероприятий и о требованиях их организации.

Формирование личностно-значимого и мотивационно-ценностного компонента здоровьесбережения; организация взаимодействия с разновозрастными группами детей, их родителями и педагогами; создание условий для успешной социальной и личностной адаптации к современной действительности, для развития и самостоятельного применения ресурсов здоровья личности, эффективных оздоровительных моделей поведения и здоровьесохранных тактик – все это определяет содержание процесса здоровьесбережения и здоровьесохранности.

ОСОБЕННОСТИ ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ, ПРОЖИВАЮЩЕЙ В ЫСЫКУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ КЫРГЫЗСТАНА

А.А.Иманбаев, А.М.Мамытов, Б.Ж.Омырзакова

Ысыкульский государственный университет им. К. Тыныстанова

В образе жизни молодежи Кыргызстана за годы перестройки произошли заметные изменения. Прежде всего, они связаны со значительным ростом табакокурения, употребления спиртных напитков, наркотиков, довольно широким распространением различных видов и форм девиантного поведения. Следует отметить, что такое явление типично для молодежи многих постсоветских республик. Ряд исследований, проведенных в России, Казахстане [1-3], свидетельствуют не только о расширении видов и форм вредных привычек, но и о заметном снижении возраста детской преступности. Ясно, что такое положение вызывает вполне обоснованную тревогу взрослого населения. Причиной недовольства поведением молодых является не только так называемый «конфликт поколений», но и более серьезные обстоятельства, т.е. изменившиеся в обществе ценности [4].

В связи с вышеизложенным, нами инициирован проект, в результате реализации которого впервые получены новые данные, характеризующие образ жизни молодежи, проживающей в Иссыкульской области Кыргызстана. Выбор региона объясняется тем, что он является привлекательной зоной отдыха и туризма, который пользуется популярностью, одной стороны, и тем, что население указанного региона намного раньше прикоснулись с опийным маком, чем представители других областей Кыргызстана, с другой стороны. Дело в том, что во второй половине XX века в этом регионе была реализована специальная государственная