

# ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

*А.А. Зайцев*  
доктор педагогических наук, профессор  
заведующий кафедрой  
физической культуры  
Калининградский государственный  
технический университет  
aaz39@rambler.ru

*Б.В. Сорока*  
старший преподаватель  
кафедры физической культуры  
Калининградский государственный  
технический университет  
aaz39@rambler.ru

## Содержание силовой подготовки будущих морских специалистов

*На основе анализа трудовых операций на судах рыбопромыслового флота установлена зависимость их эффективности от уровня развития силовых способностей морских специалистов. Предложена методика силовой подготовки и рекомендации по самостоятельному составлению специальных комплексов упражнений*

Ключевые слова: прикладная физическая подготовка; силовые способности; самостоятельные занятия

В условиях постоянно движущегося и качающегося судна труд моряков-рыбаков характеризуется как тяжелый, ему свойственны неравномерность, авральность. К опасным и трудным работам на рыбопромысловых судах следует отнести - швартовые и грузовые операции в открытом море, передачу грузов с судна, на судно или на плавбазу в условиях качки, спуск и подъем трала и другие работы, выполнение которых требует значительного напряжения физических сил практически всего экипажа. При переноске грузов, требуется проявление максимальной физической силы и силовой выносливости основных мышечных групп. В некоторых местах вся тяжесть ложится на одного-двух человек, т.к. другие не могут помочь из-за тесноты. Наибольшая тяжесть труда падает на матросов добытчиков. При этом отмечается чрезмерная перегрузка нервно-мышечного аппарата и двигательного анализатора.

При спуске и подъеме трала матросам добытчикам промысловым расписанием установлены последовательность технологических операций и выбор маршрутов при их выполнении. Наиболее опасными, трудоемкими, сложными являются те, на выполнение которых отводится меньше времени. В условиях интенсивного лова от всех членов экипажа требуется быстрота реакции, ускоренный темп рабочих движений, а также увеличение скорости передвижения по судну. Выполнение рабочих операций на судне во многом зависит от проявления силовых качеств (абсолютной силы, скоростной силы и силовой выносливости), поэтому специальная физическая подготовка является одним из важнейших компонентов в системе профессиональной подготовки специалистов флота.

Сила является одной из основных и жизненно необходимых физических способностей человека, так как позволяет ему успешно осуществлять не только любую профессиональную деятельность, в том числе и связанную с защитой своего Отечества, но и решать многие бытовые проблемы. Наиболее благоприятный возрастной период развития силовых способностей для юношей наступает после того, как их опорно-двигательный аппарат и нервно-мышечная система почти полностью сформировались. Как правило, это происходит в 17-20

летнем возрасте, то есть когда большинство современной молодежи обучается в высших учебных заведениях.

Известно, что целью силовой подготовки в вузах является обеспечение высокого уровня общей силовой подготовленности студентов, необходимого для полноценного выполнения ими трудовой деятельности, всестороннего физического развития и пропорционального телосложения (Примерная учебная программа по физической культуре, 2000). Предусматривается, что силовая подготовка студентов должна решать задачи всестороннего развития их силовых способностей для того, чтобы обеспечить необходимый уровень и максимальной силы, и силовой выносливости, и скоростно-силовых способностей [1].

Многочисленные исследования физической подготовленности молодежи указывают на резкое снижение показателей силы у студентов вузов, в том числе и по морским специальностям. В результате некоторые нормативы достаточного уровня развития силы корректируются в сторону их снижения. Возникают противоречия:

- между высокими требованиями, предъявляемыми морскими профессиями к уровню развития силы и снижением этих требований в государственных программах;

- между наличием большого количества предлагаемых методик тренировки силы и отсутствием методики тренировки силовых качеств применительно к морским специальностям.

Как показывают многочисленные исследования, одним из резервов повышения уровня развития силовых качеств являются самостоятельные занятия.

Целью настоящего исследования стала разработка методики тренировки силовых качеств в процессе самостоятельных занятий.

На основе данных научно-методической литературы, собственного опыта практической деятельности, а также педагогических и психофизиологических исследований уровней развития силовых качеств у студентов морских специальностей, в обычных условиях и условиях моделирующих воздействие на организм неблагоприятных факторов работы в море (качка), отобрано необходимое и достаточное количество специальных упражнений со свободными отягощениями для развития максимальной силы, силовой выносливости и скоростно-силовых способностей (см. таблицу).

Все упражнения были распределены по группам для развития основных мышц, участвующих в рабочих операциях на судне:

1. Мышцы бедра.
2. Мышцы груди.
3. Мышцы спины.
4. Дельтовидные мышцы.
5. Мышцы брюшного пресса.
6. Двуглавые мышцы плеч (бицепсы).
7. Трехглавая мышца плеча (трицепс).
8. Мышцы голени.

Студентам предлагалось самостоятельно составить комплекс упражнений, выбирая по одному упражнению из каждой группы при этом руководствоваться следующими рекомендациями:

- первыми следует выполнять упражнения где задействованы крупные мышечные группы (мышцы бедра, спины, брюшного пресса) не менее чем в двух суставах, например: «отжимания», подтягивания, приседания, прыжки;

- для улучшения кровотока целесообразно чередовать упражнения на мышечные группы находящиеся на удалении друг от друга. Например: мышцы груди и мышцы бедра или дельтовидные мышцы и мышцы голени. Или мышцы антагонисты, например: четырехглавые мышцы бедра и двуглавые мышцы бедра, или трехглавые и двуглавые мышцы плеча, или мышцы брюшного пресса и мышцы спины;

- в комплекс важно включать те упражнения, которые нравится выполнять. Часто бывает когда занимающийся под руководством тренера выполняет упражнения, которые ему не нравятся и он стесняется или боится сказать это тренеру.

В результате занимающийся теряет интерес к тренировкам;

- в комплекс включаются только те упражнения, которые занимающийся может выполнить в соответствии со всеми техническими требованиями;

- на первом тренировочном занятии выполняется по одному рабочему подходу в каждом упражнении (разминочные не учитываем), на втором занятии два подхода, на третьем три подхода, на следующих тренировочных занятиях выполняются три-четыре подхода в каждом упражнении;

- упражнения, в которых используется собственный вес тела, такие как подтягивания и «отжимания» следует выполнять не более 15 повторений, если это достаточно легко, то необходимо использовать дополнительное отягощение;

- упражнения, в которых используется вес снарядов (штанги, гантелей и т.п.), следует выполнять в диапазоне пять-десять повторений в одном подходе;

- если после тренировочного занятия ощущаются болезненные ощущения в мышцах, это еще не повод пропускать очередную тренировку, как правило, после хорошей разминки неприятные ощущения в мышцах проходят, если нет, тогда нагрузку необходимо снизить. Исключение составляет острая боль, в этом случае необходимо обратиться к врачу.

Составленный комплекс рекомендовалось применять в течение 6-8 занятий, а затем заменять комплекс новым. Тем самым, с одной стороны, студенты полностью осваивали выбранный комплекс упражнений, а с другой стороны, решалась проблема монотонии и однообразия самостоятельных занятий. Рекомендовалось заниматься силовой подготовкой три раза в неделю.

В результате внедрения предлагаемой методики самостоятельных занятий силовыми упражнениями было установлено:

- увеличение показателей силы (по показателям динамометрии) основных мышечных групп у всех студентов, независимо от уровня подготовленности в начале эксперимента;

- выполнение контрольных и зачетных нормативов в силовых упражнениях (подтягивание, прыжок в длину с места);

- повышение интереса к занятиям силовыми видами спорта – пауэрлифтинг, гиревой спорт.

### **Литература**

1. Люташин Ю.И. Методика комплексного развития силовых способностей студентов вузов средствами атлетической гимнастики: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Юрий Иванович Люташин. Волгоград, 2010. 169 с.

Таблица

## Перечень упражнений со свободными отягощениями для развития силовых способностей

Группа мышц	Упражнения						
	I	II	III	IV	V	VI	VII
1. Мышцы бедра	Приседание с гирей в опущенных руках	Приседание с гирей за головой	Приседание с гирей на груди	Выпады вперед с гантелями в руках	Подъем на стул одной ногой с гантелями в руках	Прыжок в длину с места	Прыжок в высоту с места
2. Мышцы груди	«Отжимание» от пола	«Отжимание» на брусках	Жим гантелей лежа	Жим гантелей под углом	«Разводка» гантелей лежа на спине	«Разводка» гантелей под углом	«Отжимание» от пола в упоре лежа, ноги выше головы
3. Мышцы спины	Подтягивание на перекладине	Тяга гантели одной рукой в наклоне	Подтягивание в висе лежа на перекладине	Гиперэкстензия	Обратная гиперэкстензия	Подтягивание на перекладине широким хватом за голову	Подтягивание на перекладине узким хватом к животу
4. Дельтовидные мышцы	Жим гири двумя руками стоя	Жим гири одной рукой стоя	Протяжка гири	«отжимание» в стойке на руках у стенки	Подъем рук с гантелями вперед-вверх	Махи руками с гантелями в стороны	Махи руками с гантелями в стороны в положении наклон вперед
5. Мышцы брюшного пресса	Подъем туловища из положения лежа на спине (руки произвольно)	Подъем ног из положения лежа на спине	Наклоны туловища в стороны с гирей в одной руке	Подъем ног в висе на перекладине	Из положения лежа на спине ноги вертикально руки в стороны подъем и опускание ног вправо-влево	Повороты туловища с гирей на груди	Угол в висе на перекладине (или в упоре на брусках)
6. Двуглавые мышцы плеч (бицепсы)	Сгибание рук с гантелями сидя	Сгибание рук с гирей из положения основная стойка гиря внизу	Сгибание рук с гантелями из положения наклон вперед гантели внизу	Сгибание руки с гантелей в положение сидя с упором локтя на внутреннюю часть бедра			
7. Трехглавая мышца плеча (трицепс)	«Отжимание» от гимнастической скамейки в упоре сзади	Разгибание рук в положении гантель над головой	Разгибание рук с гантелей в положении лежа на спине	Разгибание руки с гантелей в наклоне вперед	«Отжимание» от пола в положении руки прижаты к туловищу		
8. Мышцы голени	Прыжки на скакалке	Подъемы на носки в стойке с гирей	Подъем на носки в положении сидя на стуле гиря на коленях	Подъем на носки в положении упор в наклоне вперед с весом на пояснице			

**С.Н. Силина**  
*доктор педагогических наук, профессор*  
*заведующая кафедрой*  
*истории философии и науки БГАРФ*

**М.А. Шпунтенкова**  
*соискатель ученой степени*  
*кандидата педагогических наук*

## **К вопросу формирования профессиональной компетенции позитивного взаимодействия специалистов по социальной работе с лицами без определенного места жительства**

*Охарактеризована специфика работы с бездомными через методологию Б.Г.Ананьева, Г.А. Бокаревой, В.А. Никитина с примерами применения методологических принципов ученых на базе Центра социальной адаптации для лиц без определенного места жительства и занятий*

Ключевые слова: адаптация; научный подход; позитивное взаимодействие

В процессе деятельности Центра по адаптации лиц без определенного места жительства и занятий ставится особый акцент не единственно на практической направленности на достижение целей, прописанных в Уставе учреждения, но и ведется многолетняя работа по исследованию предпосылок, обуславливающих возникновение проблемы бездомности.

Специалисты Центра используют не только существующие и успешно внедряющиеся методы и формы работы с этим явлением, но и выявляют причины возникновения феномена бездомности, «рисуют» портреты калининградских бездомных в различные периоды времени, разрабатывают и используют технологии их адаптации, формируя тем самым профессиональную компетенцию позитивного взаимодействия с лицами без определенного места жительства.

В должностной инструкции специалиста по социальной работе, помимо функций и должностных обязанностей, определены следующие компетенции социального работника:

-должен уметь выявлять трудные жизненные ситуации и определять методы их преодоления;

-выбирать оптимальные способы решения проблемы гражданина посредством формирования и согласования с ним индивидуальной программы предоставления социальных и психологических услуг для оказания мер социальной поддержки;

-взаимодействовать с другими специалистами, учреждениями, организациями и сообществами при оказании мер социальной поддержки;

-прогнозировать результаты оказания услуг и социально-психологической поддержки гражданину, нуждающемуся в их получении;

-обеспечивать комплексный подход в реализации индивидуальной программы предоставления социальных услуг и оказания мер социально-психологической поддержки гражданам.

При этом специалист обязан:

- проявлять чуткость, вежливость, внимание, выдержку, предусмотрительность, терпение к гражданам и учитывать их физическое и психологическое состояние;

- обеспечивать конфиденциальность полученных в результате деятельности сведений о клиенте;

- соблюдать требования этического кодекса социального работника.

Одной из главных задач профессиональной компетенции является возвращение бездомных граждан к нормальной жизни в обществе.

У бездомных наблюдаются изменения характерологических свойств: ложь, манипуляции, создается и укрепляется фантазийная картина мира. Возникает вопрос, что первичнее: эти характерологические свойства вросли в личность или же они появились в результате неких жизненных обстоятельств? Этот вопрос – один из первостепенных в попытке осмысления феномена и выбора средств для минимизации бездомности с одной стороны и профессиональной компетенции с другой.

Первичная диагностика находящихся на адаптации граждан, проведенная психологом центра, выявила наличие непреодолимых кризисов возрастного развития у существенной части испытуемых, что обосновало целесообразность использования комплексного подхода Б.Г.Ананьева (систематическое изучение целостного индивидуального становления человека на всех этапах его жизненного пути) [2, с.237].

Для повышения эффективности процесса адаптации людей, оказавшихся в тяжелой жизненной ситуации, целесообразно обращение к педагогическим и психологическим методам работы, что стимулирует позитивную динамику по следующим показателям: меняется эмоциональный фон клиентов; появляется позитивная Я-концепция; стимулируется личностный потенциал; в процессе становления оптимальных отношений с окружающими создается новая картина мира; строится индивидуальная программа собственного будущего.

Учитывая, что цель нашей деятельности – адаптация людей, утративших родственные связи, исключенных из общественно-социальной жизни, имеющих маргинальную идентичность, мы находим необходимым не только работу с последствиями человеческих катастроф, включающую в себя элементы педагогического воздействия на личность, а также поиск и анализ первопричин, приводящих к состоянию отторженности.

Именно здесь весьма существенными становятся некоторые принципы дифференциально-интегрального подхода Г.А. Бокаревой [1], предполагающего «не только выявление внутренних связей дифференцированных частей педагогического явления, но и включение этих связей в анализ целого изучаемого явления...».

Такой методологический подход применяется к анализу и осмыслению феномена бездомности в Калининградской области и при разработке индивидуальных программ адаптации клиентов, а именно: мы ищем причину кризиса личности. Проводится биографический метод диагностики, и на основе полученной информации о жизни клиента специалист разрабатывает системную программу его адаптации (в некоторых случаях - с последующим его реабилитационным сопровождением).

Целостность знания предполагает системность и установление общих закономерностей, характерных для изучаемого явления. Российский ученый В.А.Никитин указывает на необходимость исследования общих законов социальной работы, касающихся её характера, целей, осуществления и развития:

- закон социальной интегрированности процесса и результатов социальной работы, выражающий взаимодействия между ее компонентами - субъектами, средствами, факторами, условиями, направленными на приобретение социального благополучия, как на желаемый результат;
- закон цивилизационно-культурной обусловленности развития социальной работы, свидетельствующий о связи между типами и формами социальной работы и особенностями обществ и культур, в рамках которых они осуществляются;
- закон личностно-гуманистической ангажированности средств и целей социальной работы, указывающий на необходимость постоянного содействия со стороны субъекта объекту деятельности, с целью его личностного развития и саморазвития;
- закон взаимной деятельностной активности в социальной работе, отражающий зависимость успеха социальной работы от активности ее взаимосвязанных участников [3, с.8].

Совершенно очевидно, что ключевым является позитивное взаимодействие объекта и субъекта. Оно будет иметь эффективность, если субъект (в данном случае – специалист по социальной работе):

- безукоризненно выполняет свои профессиональные обязанности;
- эффективно исполняет свою социальную роль;
- имеет тщательно отобранные или лично разработанные технологии для реализации своих профессиональных функций;
- имеет позитивные личностные качества (интеллектуальные: социальный и общий кругозор, широкую эрудицию, гибкость мышления; этические: воспитанность, неизменную вежливость, сострадание, открытость к пониманию другого человека; психологические: сдержанность, эмпатийность, стрессоустойчивость, нацеленность на положительный результат).

Учитывая, что целью любой деятельности является продуктивность, существенно отметить, что в социальной работе показателем продуктивности является позитивное взаимодействие, нацеленное на разрешение сложной жизненной ситуации, возможное при доверии клиента к специалисту по социальной работе и профессиональной заинтересованности работника в преодолении кризиса у клиента.

Для формирования у специалистов по социальной работе профессиональной компетенции, необходимой для выстраивания эффективного взаимодействия между специалистом и клиентом, требуется комплексный подход к подготовке специалиста как на уровне получения высшего специального образования, так и на уровне повышения квалификации уже в процессе его профессиональной деятельности.

Конкретными методами этого обучения могут выступать тренинги на разрешение конфликтов (по поведению в конфликтных ситуациях); игры, моделирующие сложные ситуации: метод кейсов (подробно расписанные кризисные ситуации, разрешение которых должна разработать команда) и баскет-метод (использование деловых бумаг: группа специалистов по социальной работе распределяет функции в процессе разрешения сложной ситуации, выбрав необходимые бумаги, и разрабатывает программу стратегии решения задачи).

Последний из перечисленных методов может быть полезен и для адаптации молодых специалистов, а также, например, для изучения нового в законодательстве, касающемся социальной сферы, внутренних правил учреждения, изучения должностных положений и поправок к ним. Также для повышения профессиональной компетенции позитивного взаимодействия будет эффективен обмен опытом со специалистами из других регионов: семинары, форумы и т.д.

### Литература

1. Бокарева Г.А.//Высшее образование в России-2009. №3.-с.82-86
2. Краткий психологический словарь/Сост. Л. А. Карпенко; Под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского.- М.: Политиздат, 1985.- 431 с.
3. Никитин, В.А. Социальная работа: проблемы теории и подготовки специалистов: учеб. пособие / В.А.Никитин. - М.: Московский психологосоциальный институт, 2002. - 236 с.

**И.И. Капальгина**  
кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры педагогики  
Гродненский университет имени Янки Купалы  
г. Гродно  
hielga@rambler.ru

## **Здоровьесбережение как предметная область педагогической науки**

*Представлены многочисленные подходы отечественных и зарубежных ученых к здоровьесбережению личности. Проблема сохранения здоровья не может рассматриваться только как здравоохранительная деятельность, но и как имеющиеся связи, зависимости и закономерности взаимодействия и развития человека в разных условиях жизнедеятельности. Методология исследования понятия «здоровье» дает основание для классификации подходов к его определению, а также формирует дальнейшее поле научной деятельности в заданном направлении.*

Ключевые слова: здоровьесбережение; здоровье; личность; школьник; показатели здоровья; ценности; социум

В сознании общества понятие «здоровьесбережение» ассоциируется со здравоохранением, с врачебной деятельностью, с показателями заболеваемости, смертности. Такое понимание складывалось длительное время, так как здоровье сопровождает человека незаметно, ненавязчиво в период жизни.

Однако с ухудшением его состояния или самочувствия, утраты немедленно замечается, а возникшие проблемы со здоровьем требуют скоростного разрешения, что в целом не всегда удается осуществить. Поэтому проблема здоровьесбережения людей не может рассматриваться только как здравоохранительная деятельность, а, прежде всего, как имеющиеся связи, зависимости, закономерности взаимодействия и развития человека в разных условиях жизнедеятельности.

Для изучения проблемы здоровьесбережения школьника необходимо рассмотреть значение данного слова в различных аспектах его проявления. Понятия «сбережение», «сберечь», «сберегать» в буквальном смысле обозначают «не истратить, не расходовать напрасно без необходимости» [9]. Склонность к сбережению - это психологический фактор, означающий желание человека сберечь.

Многочисленные подходы к рассматриваемому понятию представлены в трудах отечественных и зарубежных ученых. Здоровьесбережение Е.А. Цуканов связывает с здоровьесберегающей социализацией, что означает целенаправленное скоординированное формирование ценностного отношения к здоровью всеми агентами социализации. Целью здоровьесберегающей социализации является личность, обладающая устойчивостью к пагубным для здоровья привычкам и формам поведения, имеющая установки на здоровый образ жизни, ориентированная на систему ценностей, в которой ценность здоровья занимает одно из главных мест [20].

В литературе рассмотрено понятие «здоровьесберегающая социализация» как целенаправленное скоординированное формирование ценностного отношения к здоровью всеми агентами социализации. Целью такой социализации является личность, обладающая устойчивостью к пагубным для здоровья привычкам и формам поведения, имеющая установки на здоровый образ жизни, ориентированная на систему ценностей, в которой ценность здоровья занимает одно из главных мест [21].

Заслуживает внимания идея здоровьесбережения А.И. Яроцкого, который характеризует данную деятельность как комплексную реализацию средств и методологии индивидуальной, популяционной, социальной адаптации на основе расширенной реализации



двигательно-адаптационного алгоритма, построенного с учетом многогранной архитектуры моторных реакций и многомерной иерархии их фазовых отношений, определяющих срочный и отдаленный заданный полезный результат развития жизнеспособности и ее производного – здоровья [22, с. 451].

Среди разных видов системообразующей деятельности в школах все чаще осуществляется деятельность, сберегающая здоровье детей. Идеи, касающиеся системы образования, высказываются и представителями здравоохранения: Наряду с фармакотерапией необходим курс на немедикаментозные средства и методы лечения, курс на ликвидацию источников заболевания, на здоровозидательный образ жизни, на воспитание гармонично развитого поколения [7].

В научных исследованиях последних лет представлены следующие аспекты здоровьесбережения личности: формирование культуры здоровья личности в системе физического воспитания; теоретические основы системы валеологического воспитания и валеологической культуры школьников; формирование здорового образа жизни учащихся разных возрастных групп; валеологическое сопровождение учебного процесса; подготовка учителя к формированию здорового образа жизни школьников; психоанализ и психическое здоровье личности; формирование здоровьесберегающей среды и пространства в школе и дошкольном учреждении; изучение здоровья на личностном уровне; проблемы информационной безопасности молодежи.

Многие педагоги, работающие в системе образования, используют понятия «сбережение здоровья», «здоровьесберегающие методы и технологии», «здоровьесберегающая педагогика» «здоровьесберегающая среда», «здоровьесберегающее пространство». Сущность данных подходов, связанных со здоровьесбережением в школе, можно обозначить следующими характеристиками деятельности в данном направлении: обеспечение комфортной среды для всех участников образовательного процесса, которая способствует сохранению и укреплению здоровья; формирование культуры здоровья у участников образовательного процесса; взаимодействие классного руководителя с педагогическими и медицинскими работниками, социально-педагогической и психологической службой общеобразовательного учреждения в решении вопросов здоровья; сотрудничество с семьей в приобщении к здоровьесбережению; формирование у детей навыков эффективной адаптации в обществе, позволяющей в дальнейшем предупредить вредные привычки; оздоровительная работа в каникулярное время.

В литературе авторами выделен также ряд отличительных черт педагогической деятельности, ориентированной на здоровьесбережение: а) в ее основе лежат представления о здоровом ребенке, который является не только идеальным эталоном, но и практически достижимой нормой детского развития; б) здоровый ребенок рассматривается в качестве целостного телесно-духовного организма; в) оздоровление трактуется не как совокупность лечебно-профилактических мер, а как форма развития, расширения психофизиологических возможностей детей; г) ключевым системообразующим средством оздоровительно-развивающей работы с детьми является индивидуально-дифференцированный подход [16].

В контексте здоровьесбережения ключевым понятием является «здоровье». В литературе можно встретить множество вариантов определений здоровья на обобщенном и частном уровне. Те или иные из них основаны на различных критериях, показателях, уровнях. Контент анализ трудов ученых различных областей наук, практиков позволил выделить подходы к его рассмотрению. Обобщенная характеристика терминологического аппарата понятия «здоровье» как предметной области исследования и связанных с ним показателей представлена на рисунке 1. Более подробное описание в контексте ниже.

С позиции субъекта деятельности различают здоровье общественное и личностное. Определение «общественного здоровья или «здоровья населения» достаточно широкое, носит обобщенный характер и многими учеными понимается следующим образом: ресурс национальной безопасности [7]; общественная, социально-политическая и эконо-

мическая категория, а также объект социальной политики, нуждающееся в измерении, точной оценке с учётом не столько медицинского, сколько социального его значения [3]; многокомпонентное понятие, отражающее не только биологический, но и социальный, психологический, экономический, интеллектуальный, духовный уровни развития общества [10]; состояние общества, которое обеспечивает условия для активного продуктивного образа жизни, нестесненного физическими и психическими заболеваниями, то, без чего общество не может создавать материальные и духовные ценности, это и есть богатство общества [17]; медико-демографическая и социальная категория, отражающая физическое, духовное, социальное благополучие людей, осуществляющих свою жизнедеятельность в рамках определенных социальных общностей [8].

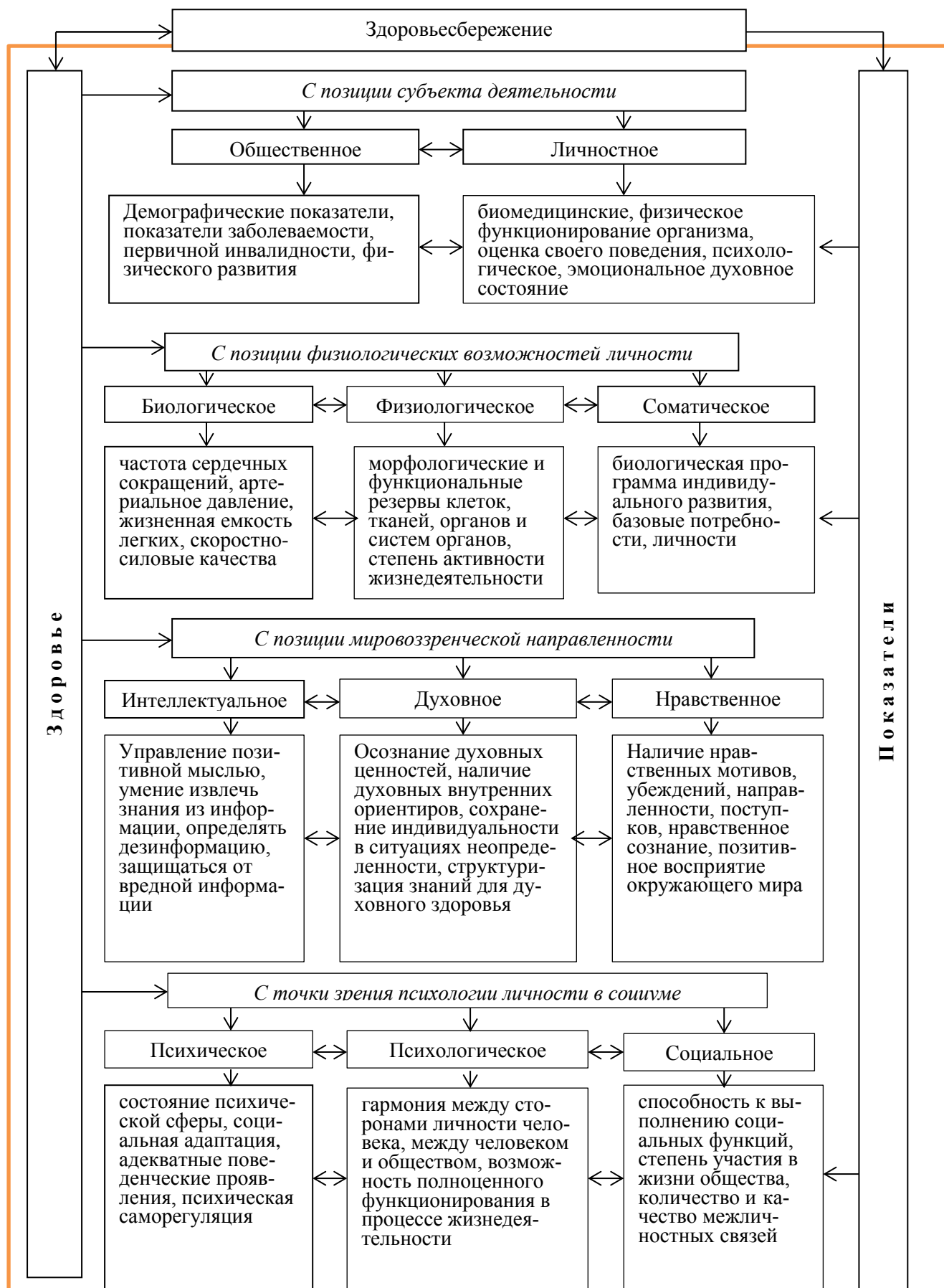


Рис. 1. - Характеристика понятия «здоровье» как предметной области исследования

Обобщая представленные научные понятия, можно заключить, что общественное здоровье отражает интегрированное комплексное здоровье каждого человека, что и составляет в совокупности здоровое или нездоровое общество людей. Это своего рода потенциал, имеющий экономическое выражение, без которого не может создаваться вся совокупность материальных и духовных ценностей.

Для оценки общественного здоровья учеными предложены следующие показатели: демографические, показатели заболеваемости, первичной инвалидности, физического развития [3; 7; 8; 10; 17]. Экспертами ВОЗ сформулированы требования к показателям общественного здоровья населения: доступность данных, полнота охвата, качество, универсальность, вычислимость, приемлемость и интерпретируемость, воспроизводимость, специфичность, чувствительность, валидность, репрезентативность, иерархичность, целевая состоятельность [7].

Общественное здоровье населения связано с личностным здоровьем человека. Личностное здоровье, или тождественное с ним понятие «индивидуальное здоровье» трактуется следующим образом: свойство человека выполнять свои биосоциальные функции в изменяющейся среде, с перегрузками и без потерь, при условии отсутствия болезней и дефектов [3]; персональное самочувствие, наличие или отсутствие заболеваний, физическое состояние человека [10]; состояние отдельного человека, позволяющее вести активную в социальном и экономическом плане жизнь [8].

В науке существует понятие «субъективное здоровье», которое имеет следующие уровни: поведенческий (здоровое поведение), когнитивный (адекватная оценка своего состояния и своих способностей в решении проблем), аффективный (позитивное переживание своего состояния).

К параметрам субъективного качества жизни, связанным со здоровьем, относятся: самооценка здоровья; влияние здоровья на возможность переносить физические и психологические нагрузки; влияние уровня физического и эмоционального благополучия на продуктивность труда и повседневную деятельность человека; самооценка настроения; самооценка физических симптомов здоровья (болевых ощущений) [17].

Чтобы провести самооценку своего здоровья необходимо знать сведения о состоянии здоровья, количество всех показателей и их соотношение, соматические признаки, функциональные изменения и эмоциональное состояние.

Ученые выделили критерии самооценки здоровья: биомедицинский, критерий физического функционирования организма, оценка своего поведения, психологического, эмоционального духовного состояния [17]. Предположительно можно утверждать, что на самооценку здоровья влияют культура, ценности, убеждения, представления о приоритетных компонентах здоровья, социальное окружение, экономический статус, гендерные показатели и возраст.

Таким образом, люди стремятся дать своему здоровью позитивную оценку, выбирая более «выгодную» для себя группу сравнения.

В науке и практике употребляются определения здоровья, связанные с физическим развитием человека, резервов организма, работы внутренних органов, функционирования систем жизнедеятельности. *С позиции физиологических возможностей личности* учеными выделяются биологическое, физическое и соматическое здоровье.

Под физическим развитием понимают комплекс морфологических и функциональных свойств организма, характеризующих массу, плотность, форму тела и др. Физическое развитие описывают следующие параметры: антропометрические (масса тела, длина тела и др.); физиометрические (частота пульса, дыхания, жизненная емкость легких, показатели артериального давления); соматоскопические (телосложение, форма ног, грудной клетки и др.) [8, с. 213].

Ученые, исследующие проблемы здоровья с позиции физиологических возможностей личности, данный феномен рассматривают через призму следующих показателей: высокий уровень биологического развития; наличие динамических резервов организма;

равновесие организма с окружающей средой; сформированная адаптационная готовность, жизнеспособность; трудоспособность, активность, работоспособность; физическое, душевное, социальное благополучие.

А.Г. Фурманов и А.И. Яроцкий описали признаки физического здоровья, основу которого составляют морфологические и функциональные резервы клеток, тканей, органов и систем органов, обеспечивающие приспособление организма к воздействию различных факторов и активную жизнедеятельность в конкретно-исторических условиях. Фундаментом для определения понятия «физическое здоровье» является представление о динамических резервах отдельных органов человека и всего организма [17; 22].

Основу соматического здоровья составляет биологическая программа индивидуального развития человека, которая опосредована потребностями, доминирующими у него на различных этапах онтогенеза. Базовые потребности, с одной стороны, служат «пусковым механизмом» развития человека (формируют его соматическое здоровье), а с другой – обеспечивают индивидуализацию этого процесса [11, с. 8].

Существуют частные определения здоровья связанные с биологическим развитием человека: анатомическая сохранность и нормальная работа всех органов и систем, определяемая на основе конкретных индикаторов (уровень артериального давления, температура тела); отсутствие симптомов болезни; уровень и гармоничность физического развития; способность адаптироваться к условиям среды, а также к саморегуляции соматических и психических состояний, при этом критериями адаптированности могут выступать биологические (показатели иммунной системы); способность к полноценному функционированию, к выполнению стоящих перед человеком задач [2; 17].

Показатели биологического здоровья Э.Н. Вайнер обозначил как частота сердечных сокращений, артериальное давление в состоянии покоя, жизненная емкость легких, время восстановления частоты сердечных сокращений после интенсивной физической нагрузки, общая выносливость, ловкость и скоростно-силовые качества [2].

На основе таких показателей биологического здоровья человека можно отнести к более или менее высокой группе здоровья.

Однако ученый приходит к выводу, что необходимо ориентироваться не на достижение идеального здоровья, а на повышение своего личностного уровня здоровья с учетом индивидуальных показателей, специфики организма, его возможностей, конституции и темперамента, пола. На протяжении всей жизни вышеуказанные показатели могут меняться с возрастом, строением и массой тела, резервов организма и других обстоятельствах жизни. Данный подход к определению здоровья человека является не функциональным с точки зрения развития общества и людей в целом.

Однако физическое развитие имеет важное медико-социальное значение. Высокий уровень физического развития населения свидетельствует о социальном благополучии в обществе. Нарушения такого развития могут быть следствием неблагоприятных условий, сложившихся в семье, в социуме и должны являться одним из критериев для определения уровня социального риска для воспитывающегося в ней ребенка, что требует принятия мер медико-социального воздействия.

Категория «здоровье» определяется не только физическим развитием человека, но и культурным, регулируемым сознанием, где становление и совершенствование здоровья зависит от уровня образованности человека, от условий целенаправленного воспитания и самовоспитания. Существует необходимость рассмотрения и других видов здоровья в контексте личностного развития индивида.

*С позиции мировоззренческой направленности можно обозначить интеллектуальное нравственное и духовное здоровье. Интеллектуальное здоровье понимается как управление позитивной мыслительной деятельностью на основе духовно-нравственных ценностей, любви, бескорыстия, уважения и заботы, выражающих зрелую форму человеческого отношения к человеку, степень развития человеческого в человеке [19].*

Данный вид здоровья подразумевает желание учиться новой концепции, следовать новым парадигмам образования, совершенствование навыков и готовность к непрерывному образованию, вовлечение человека в творческий и стимулирующий умственную деятельность процесс, направленный на расширение собственных знаний и навыков, а также обмен ими. С.Н. Третьяков, считает, что умственно здоровый человек имеет биологически нормальный от рождения мозг, разумен, адекватен действительности и умеет естественным путём извлекать знания из информации и определять дезинформацию.

Обобщенная характеристика "умственно здоровому человеку" может быть следующей: легко обучаем знаниям, навыкам и умениям, имеет высокий уровень интеллекта, а его разум управляет его эмоциями; умственные способности, таланты бывают по его Природе самыми разными, а внешний вид его организма может иметь недостатки или даже уродства, но для поддержания умственного здоровья индивида необходимо поддерживать биологическое здоровье Природы и общества; умственное здоровье зависит от условий и образа жизни, потенциально подвержено биологическим и психологическим опасностям, поэтому ему для поддержания умственного здоровья необходимо не просто вести здоровый образ жизни, но защищать свое здоровье и интеллект от вредной "информации" в самом широком значении или смысле этого слова [15].

Екатеринбургским медицинским центром «Новация» сформулированы показатели интеллектуального здоровья: способность находить интеллектуальные способы стимуляции и мотивации; устанавливать и достигать реалистические цели, как в профессиональной, так и в персональной области деятельности; использовать в своих интересах возможности, которые могут предложить различные обстоятельства; устанавливать взаимоотношения тело-разум; критично и самокритично оценить ситуацию при достижении цели; интеллектуальный синтез, оригинальность мышления; скорость обработки информации; профессиональная компетентность.

Какие духовные ценности человек чтит прежде всего - определяет его духовное здоровье. «Духовное – это то, что отличает человека, что присуще ему одному» [12, с. 40]. Поэтому весьма перспективным является подход к проблеме духовного здоровья с точки зрения полноты богатства развития личности.

Духовное здоровье позволяет личности стать постепенно самодостаточной, когда она все больше ориентируется в своем поведении и отношениях не только на извне задаваемые нормы, но и на внутренние осознанные самоориентиры.

Духовное развитие человека определяет цель существования, личностные ориентиры, идеалы и жизненные ценности. Духовно развитая личность не только декларирует общечеловеческие принципы морально-этического плана, но и старается жить в соответствии с ними.

Средства духовной культуры человека Т.Е. Аверина рассматривает как средства оздоровления. Процесс становления здоровья отличают динамичность и бесконечность, а становление его соответствует целостности человека, обеспечивает сохранение его индивидуальности и достижение положительного результата в ситуации неопределенности, которая является нормой человеческой жизни [1, с. 220].

Духовное здоровье В.В. Сапронов определяет как наличие в сознании необходимых для существования и развития качеств и оптимального соотношения индивидуалистических и коллективистских черт можно считать духовным здоровьем данного сообщества и данного члена этого сообщества [14].

Он объясняет такой феномен тем, что биосоциальная природа человека характеризуется одновременно присущими ему индивидуализмом и коллективизмом, сочетание которых следует закону диалектики: единство и борьба противоположностей.

Индивидуальное сознание ориентировано на мировоззрение, убеждения, индивидуальные интересы – все это изначально свойственно духовному миру каждой личности. Общественное сознание, будучи результатом синтеза индивидуальных сознаний с индивидуальными интересами, всегда ориентировано на коллективные интересы. Сообщество,

общественное сознание которого не ориентировано на коллективизм, не может противостоять внешним опасностям и потому становится невыгодным создавшим его индивидам, оно нежизнеспособно.

Серьезной задачей при этом является отбор из непрерывно возрастающего объема накопленной человечеством информации и структуризация именно тех знаний, которые обеспечат в будущих условиях духовное здоровье личности и общества [14].

Понятие «нравственное здоровье» базируется на глубоких личных убеждениях, самостоятельно вырабатываемых и контролируемых потребности и мотивы, определяющих интересы, направленность личности, ее нравственный облик и образ жизни. Отношение к собственному здоровью и к здоровью окружающих, наличие ценностных ориентаций, а также культуру личности Б.Т. Лихачев обозначил как этическую, нравственную [5, с. 106].

Внутренним фактором здесь выступает нравственность человека, которая подразумевает его отношение к собственному здоровью и к здоровью окружающих, наличие ценностных ориентаций, а также его культуру. Ценностная ориентация, образуемая на основе закрепления в сознании человека структуры ряда исходных ценностей, связывает, с одной стороны, субъективно-психологические формы ценностного отношения к действительности – ценностную ассоциацию, сознательное (или внушенное) доминирование одних ценностей, над другими; с другой стороны, объективированную в поведении направленность поступков, выражающих определенную нормативную тенденцию.

В рамках реализации подпрограммы «Здоровое поколение» федеральной целевой программы «Дети России» на 2007-2010 нравственное здоровье рассматривалось как комплекс характеристик мотивационной и потребностно - информативной сферы в жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе.

В основе нравственного здоровья лежит позитивное восприятие окружающего мира. Это – позиция достойного гражданина своей страны, обладающего развитым нравственным сознанием, осознающим свои действия и поступки.

В своей статье Д.Ю. Михайлов представляет нравственное здоровье отдельной личности и нравственное здоровье общества в целом.

В основе нравственного здоровья государства лежит нравственное здоровье народа. Народ, который, как говорили наши предки «духом силен», перенесёт любые испытания, выпавшие на его долю. Нравственное здоровье общества основывается на братских взаимоотношениях людей, взаимоуважении, сознательном отношении к труду, человеколюби, уважении к другим народам и их культурам [6].

Многие авторы соотносят здоровье духовное с нравственным. Духовно-нравственное здоровье в синтезе представляет собой способность к созиданию добра, самосовершенствованию, милосердию и бескорыстной взаимопомощи, созданию установки на здоровый образ жизни.

Характеристика нравственного здоровья отражает уровень обладания системой социальных ценностей как специфического духовного опыта человечества. Здесь важен механизм перевода таких ценностей во внутренние движущие силы поведения человека, побуждающие его к позитивным поступкам, нравственному росту и сдерживающие его от негативных проявлений [19].

Основными критериями нравственного здоровья являются: положительная моральная направленность личности; уровень нравственного сознания личности; глубина моральных суждений; уровень реального поведения, умение соблюдать важнейшие правила общежития, выполнение основных социально-нравственных обязанностей. Потребность в сохранении и развитии нравственного здоровья реализуется в деятельности человека, во взаимодействии с другими людьми.

Личностный уровень здоровья в современных публикациях часто отождествляется с психологическим здоровьем и психологическим благополучием [2; 17]. *С точки зрения*

*психологии личности в социуме* различают психическое, психологическое и социальное здоровье.

Здоровье психическое в медицинском понимании означает состояние психической сферы (восприятие, мышление, память, эмоции, речь, сенсорная организация), обеспечивающее душевное равновесие, социальную адаптацию, на основе адекватных поведенческих проявлений индивида.

Педагогический аспект этого термина означает сформированность таких качеств человека, которые обеспечивают ему ориентацию, саморегуляцию предметно-практической деятельности.

Сюда относятся познание, общение, творчество, развитие на основе волевого поведения, развитого мышления, внутреннего потенциала [19, с. 20]. Таким образом, основу психического здоровья составляет полноценное психическое развитие человека на всех этапах онтогенеза.

Специалисты в области психосоматической медицины Л. Рон. Хаббарт, Д.Д. Воронцов, М.Б. Каченовский считают, что определенный процент известных сегодня заболеваний относится к категории психосоматических, т.е. связанных с нарушениями психоэмоционального благополучия.

Главные разрушители здоровья – это «отрицательные эмоции, которые являются основной причиной всех болезней. Психоэмоциональное состояние человека теснейшим образом причинно связано не только с умением управлять собственными эмоциями (психическая саморегуляция), но и с правильностью выбора жизненной стратегической позиции, с удовлетворенностью профессией и даже с ходом семейных дел.

Существует целый комплекс взаимосвязанных факторов сугубо психологического плана, не отделяемых от здоровья как такового. Подлинное здоровье есть синоним полноценного жизненного успеха (без внутреннего удовлетворения собственными выборами чисто внешние достижения счастья не приносят)» [4, с.32].

Социально-психологическое здоровье человека является актуальным, но слабо научно разработанным с психолого-педагогической точки зрения. Опираясь на методологические и теоретические основы проблемы здоровья личности человека, можно утверждать, что здоровье – это интегрированная, комплексная категория, объединяющая педагогические, психологические, социологические, медицинские научные знания. Задачей нашего исследования в данном случае являлось доказательство взаимосвязи социального и психологического компонентов здоровья.

Научная актуальность осмысления категории психологического здоровья связана с практической значимостью решения вопросов психокоррекции, психопрофилактики и психогигиены. В свою очередь психология здоровья является масштабнее по своим задачам в отличие от психогигиены и психопрофилактики.

С позиции специальной психологии психологическое здоровье – это одна из важнейших характеристик личности человека. Психологическое здоровье можно определить как динамическую совокупность психических свойств, обеспечивающих: а) гармонию между различными сторонами личности человека, а также между человеком и обществом; б) возможностью полноценного функционирования человека в процессе жизнедеятельности.

Психологическое здоровье рассматривается как состояние, отражающее уровень развития личности, который характеризуется принятием других и самопринятием, спонтанностью, автономностью, адекватностью и гибкостью восприятия окружающего мира, духовностью, креативностью, ответственностью за свою жизнь, осознанностью существования, способностью к саморегуляции. Оно позволяет человеку адаптивно функционировать на различных уровнях жизнедеятельности [17, с. 7].

Социальное здоровье – это осознание себя полноценной личностью в том слое общества, в котором человек находится. Когда его взаимодействие с окружающими полноценно и не ущемлено, то оно не несет человеку страдания и не принижает его достоинства.



Необходимо наличие и нормальных социальных условий, прежде всего общечеловеческого, общенационального, регионального и микросоциального значения. Личностное социальное здоровье включает сформированность социально приемлемого, нравственно нормативного опыта взаимодействия человека с социумом, проявляющегося в саморегуляции поведения в изменившихся или изменяющихся условиях, чтобы прийти к согласию с самим собой и интеграции в социум [13].

В медицинском значении социальное здоровье понимается как полноценное развитие индивида в системе общественных отношений через создание гарантированных социальных и медицинских условий жизнедеятельности, препятствующих возникновению заболеваний, социальной девиации, способствующих снижению иммунитета, стрессовых состояний.

Педагогический аспект понятия «социальное здоровье» включает уровни сформированности адаптационных и рефлексивных качеств личности, в основе которых навыки адекватной оценки окружающего мира, жизненной ситуации, собственных возможностей, предполагаемого характера деятельности, с учетом изменяющихся социальных условий [19, с. 19].

Критериями социального здоровья являются способность индивида к полноценному выполнению своих социальных функций, степень его участия в жизни общества, количество и качество межличностных связей. Социально здоровая личность обладает необходимыми ресурсами для адаптации в обществе и способна конструктивно взаимодействовать со своим окружением.

При этом социальное здоровье определяется не только личными усилиями индивидов по саморазвитию, но и теми возможностями, которые предоставляет ему среда. Социальное здоровье может зависеть от того, насколько социальный статус человека позволяет ему удовлетворять свои потребности и реализовывать жизненно важные цели [17].

Антиподом личностного социального здоровья выступают потенциальные и реальные поведенческие девиации. Социокультурные деформации личности проявляются во временных или постоянных, целенаправленных или стихийных действиях человека, направленных на разрушение ценностно-нормативных устоев общества, девиантном поведении, деструктивной активности [13].

Анализируя понятия социальное психическое и психологическое здоровье можно определить, что социально-психологическое здоровье характеризуется осознанием правильности выбора жизненной стратегической и профессиональной позиции, развитием адаптационных и рефлексивных качеств, а также психических свойств личности с учетом изменяющихся социальных условий, сформированностью социально приемлемого, нравственно нормативного опыта взаимодействия с людьми и поведения в обществе.

Сущностные характеристики человека имеют общественно-значимый и личностно ценностный смысл и могут выглядеть следующим образом:

*Личностно-значимые:* психическое равновесие; обладание качествами, которые нужны для установления гармоничных связей; отсутствие болезненных психических явлений; успешная психологическая адаптация в обществе; творческая активность и самореализация; осознание ценности собственного бытия; реализация своей социальной и биологической сущности.

*Общественно-значимые:* способность выступать активным субъектом собственной жизни и нести ответственность за здоровье и жизнь других людей; позитивное воздействие человека на другого человека и на самого себя; баланс между умением отдавать и взять от другого, быть одному и быть среди других людей; гармония между своей жизнедеятельностью и окружающей средой; ориентация на выполнение своей жизненной задачи.

Исходя из вышеперечисленных характеристик, Приступа выделяет следующие уровни здоровья: *социально-приемлемый*, который характеризуется психологической устойчивостью, соответствием социальным нормам, принимаемым большинством людей,

вызывает одобрение, приводит к нормальной социально-психологической адаптации, социализации, социальной готовности помочь нуждающемуся в помощи человеку, сформированной базовой культуре личности.

При проявлении *предельно-допустимого* уровня здоровья отмечается крайняя граница социальных норм, что вызывает напряжение у окружающих людей, психологическая неустойчивость. *Социально-неприемлемый* уровень характеризует наличие у него явных социальных девиаций, психических отклонений [13].

Зная характеристику социально-психологического здоровья человека, их можно создавать условия для формирования и сохранения личностного и общественного здоровья людей, предупреждать развитие потенциальных и реальных девиаций, помогать людям в различных жизненных ситуациях, создавать условия благоприятного микроклимата в различных социальных ситуациях, преодолевать коммуникативные барьеры и налаживать доверительные отношения между людьми в реальном и виртуальном мире.

Анализ теоретических подходов к исследованию проблемы здоровья человека и здоровьесбережения показал, что на современном этапе она остается актуальной и ее решение в контексте целенаправленно организованного формирования личности возможно в системе образования.

### Литература

1. Аверина, Т.Е. Факторы здоровья / Т.Е. Аверина // Проблемы формирования здорового образа жизни населением средствами физической культуры в новых социально-экономических условиях : тез. докл. междунар. науч.-практ. конф., Минск, 15–17 окт. 1997 г. / Бел. акад. физ. культ. ; редкол. : М.Ю. Юспа [и др.]. – Минск, 1997. – С. 220–221.
2. Вайнер, Э.Н. Валеология: учебник для вузов / Э.Н. Вайнер. - М.: Флинта, Наука, 2001. - 416 с.
3. Василенко, Н.Ю. Основы социальной медицины / Н.Ю. Василенко. – Владивосток : Издательство Дальневосточного университета, 2004. – 129 с.
4. Каченовский, М.Б. Введение в валеологическую педагогику / М.Б. Каченовский / Нац. ин-т образования. – Минск : НИО, 1997. – 68 с.
5. Лихачев, Б.Т. Философия воспитания. Специальный курс : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Б.Т. Лихачев. – М. : Прометей, 1995. – 282 с.
6. Михайлов, Д. Ю. Нравственное здоровье в системе этического образования [Электронный ресурс] / Д.Ю. Михайлов. – 2014. - Режим доступа : [http://razumru.ru/humanism/journal2/61\\_62/mikhailov.htm](http://razumru.ru/humanism/journal2/61_62/mikhailov.htm) – Дата доступа : 25.07.2014.
7. Навыки, необходимые для здоровья: информационные серии по школьному здравоохранению (документ 9) // Всемирная Организация Здравоохранения [Электронный ресурс]. – 2009. – Режим доступа : <http://www.unicef.org/lifefskills/files/SFH-RUS.doc>. – Дата доступа : 02.02.2009.
8. Общественное здоровье и здравоохранение: учебник. В 2 ч. Ч. 1 / И.А. Наумов [и др.] ; под ред. И.А. Наумова. – Минск: Выш. шк., 2013. – 335 с.
9. Ожегов, С.И. Толковый словарь русского языка: 80 тысяч слов фразеологических выражений / С.И. Ожегов, Н.Ю. Шведова. – 4-е изд.-е. - М. : Азбуковник, 1999. – 944 с.
10. Пантюк, И.В. Теоретические основы социальной работы / И.В. Пантюк. – Минск: Амалфея, 2010. – 388 с.
11. Попов, С.В. Валеология в школе и дома / С.В. Попов. – СПб. : Союз, 1998. – 250 с.
12. Практическая психология образования : учебник для студентов высш. и сред. спец. учеб. заведений / под ред. И.В. Дубровиной. – М. : ТЦ «Сфера», 1997. – С. 241.
13. Пристипа, Е.Н. Социальное здоровье как педагогическая категория / Е.Н. Пристипа // Вестник Костромского гос. ун-та. Том 12. – 2006. - № 2. – С. 72-77.
14. Сапронов, В.В. К вопросам о духовном здоровье [Электронный ресурс] / В.В. Сапронов. – 2014. - Режим доступа : [obz.pf/data/documents/Sapronov-K-voprosam-o-duhovnom-zdorove.pdf](http://obz.pf/data/documents/Sapronov-K-voprosam-o-duhovnom-zdorove.pdf). – Дата доступа : 23.07.2014.
15. Третьяков, С.Н. Умственно здоровый человек [Электронный ресурс] / С.Н. Третьяков. - 2012. – Режим доступа : [unmm.ru/articles/217](http://unmm.ru/articles/217). – Дата доступа : 23.07.2014.

16. Формирование здорового образа жизни российских подростков : для классных руководителей 5-9 кл. : учеб.-метод. пособие / под ред. Л.В. Баль, С.В. Барканова. – М. : ВЛАДОС, 2002. – 192 с.
17. Фролова, Ю.Г. Психология здоровья : пособие / Ю.Г. Фролова. – Минск : Выш. шк., 2014. – 255 с.
18. Фурманов, А.Г. Методика массовой физкультурно-оздоровительной работы и туризма : лекционный материал по курсу специализации «Организация массовой физкультурно-оздоровительной работы и туризма» для студ. спец. 1906 и слушателей курсов повышения квалификации / А.Г. Фурманов. – Минск, 1986. – 80 с.
19. Храмцова, Ф.И. Инновационные технологии здоровьесбережения детей и молодежи / Ф.И. Храмцова. – Минск: Бестпринт, 2011. – 197 с.
20. Цуканов Е.А. Информационная среда как фактор социального и нравственного здоровья человека : автореф. дис. ... канд. фил. наук : 10.01.10 / Е.А. Цуканов ; Воронежск. гос. ун-т. – Воронеж, 2002. – 23 с.
21. Чернявская, Е.А. Здоровьесберегающая социализация школьников : автореф. дис. ... канд. социол. наук : 14.02.05 [Электронный ресурс] / Е.А. Чернявская. – 2010. - Режим доступа : <http://medical-diss.com/medicina/zdoroviesberegayuschaya-sotsializatsiya-shkolnikov> – Дата доступа : 31.10.2014.
22. Яроцкий, А.И. Научно-объективное понятие здоровья / А.И. Яроцкий // Эколого-физиологические проблемы адаптации : материалы 8-го международного симпозиума, Москва, 27–30 января 1998 г. / Рос. ун-т дружбы народов Головной совет «Здравоохранение и экология человека» М-ва общего и проф. образов. Рос. акад. мед. наук. Рос. эколог. акад. – М., 1998. – С. 267–269.

**Г.В. Токмазов**  
кандидат педагогических наук, доцент,  
профессор кафедры высшей математики  
Государственный морской университет  
имени адмирала Ф.Ф. Ушакова»  
г. Новороссийск  
tokmazov@mail.ru

### **Условия формирования оптимальной технологической учебно-исследовательской деятельности учащихся в процессе обучения математике**

*Представлены результаты исследования проблемы определения условий формирования оптимальной технологической учебно-исследовательской деятельности учащихся в процессе обучения математике при общеинженерной подготовке специалистов в результате непрерывного образования на базе обобщённых действий познавательной деятельности*

Ключевые слова: модель; методы; оптимальность; технология; исследовательские умения; математика

Проблема анализа условий формирования оптимальной технологической учебно-исследовательской деятельности учащихся в процессе обучения математики связана с проведением серий экспериментов. Данный процесс начинается с организации констатирующего анализа.

Первая часть констатирующего эксперимента направлена на уяснение сформированности у студентов контрольных групп общих представлений о структуре оптимальных

учебно-исследовательских умений студентов в процессе изучения курса высшей математики (всеобщее производство обобщённой исследовательской деятельности).

Вторая часть констатирующего эксперимента обусловлена анализом существующих методологических подходов (синтез, анализ, метод, структура, элементы, связи) у студентов контрольных групп к структуре оптимальных учебно-исследовательских умений в процессе изучения курса высшей математики.

Третья часть констатирующего эксперимента направлена на уяснение сформированности у студентов контрольных групп представлений о структуре оптимальных учебно-исследовательских умений в процессе изучения курса высшей математики.

Четвёртая часть констатирующего эксперимента направлена на уяснение сформированности у студентов контрольных групп контрольных функций (частота контроля, его виды, его объём) о оптимальных учебно-исследовательских умений в процессе изучения курса высшей математики [1, 2].

При определении условий формирования модели по проблеме определения оптимальных учебно-исследовательских умений студентов в процессе изучения курса высшей математики первая часть формирующего эксперимента направлена на уяснение условий формирования модели воспитания у студентов экспериментальных групп представлений о структуре оптимальных учебно-исследовательских умений в процессе изучения курса высшей математики.

Вторая часть формирующего эксперимента обусловлена анализом существования у студентов экспериментальных групп представлений о структуре оптимальных учебно-исследовательских умений в процессе изучения курса высшей математики.

При этом решается следующая типология исследовательских задач: выделить всеобщую схему процесса исследования ситуации; определить причины возникновения данного явления; представить внешние свойства процесса; установить уровни анализа объекта; сформировать структуру уровня; выделить структурные элементы уровня; определить системообразующие связи уровня; установить межуровневые связи; сформировать форму организации объекта и т.д.

Третья часть формирующего эксперимента направлена на уяснение сформированности у студентов экспериментальных групп обобщённых представлений о структуре оптимальных учебно-исследовательских умений в процессе изучения курса высшей математики.

Четвёртая часть формирующего эксперимента направлена на уяснение сформированности у студентов экспериментальных групп представлений о структуре оптимальных учебно-исследовательских умений в процессе изучения курса высшей математики [3, 4].

Анализ процесса контрольной проработки по проблеме определения оптимальных учебно-исследовательских умений студентов в процессе изучения курса высшей математики устанавливался первой частью контрольного эксперимента, который направлен на выполнение контрольной проработки студентов экспериментальных групп к организации представлений о структуре оптимальных учебно-исследовательских умений в процессе изучения курса высшей математики.

Вторая часть контрольного эксперимента обусловлена анализом организации контрольной проработки студентов экспериментальных групп к воспитанию представлений об оптимальных учебно-исследовательских умениях в процессе изучения курса высшей математики.

Третья часть контрольного эксперимента направлена на уяснение сформированности у студентов экспериментальных групп представлений об оптимальных учебно-исследовательских умениях в процессе изучения курса высшей математики.

Четвёртая часть контрольного эксперимента направлена на проверку студентов экспериментальных групп представлений об оптимальных учебно-исследовательских умениях в процессе изучения курса высшей математики [5, 6].

Организация сравнительного процесса по проблеме эффективности оптимальных учебно-исследовательских умений студентов в процессе изучения курса высшей математики задаётся первой частью сравнительного эксперимента, который направлен на проверку у студентов контрольных и экспериментальных групп представлений об оптимальных учебно-исследовательских умениях в процессе изучения курса высшей математики.

Вторая часть сравнительного эксперимента обусловлена проверкой студентов контрольных и экспериментальных групп представлений об оптимальных учебно-исследовательских умениях в процессе изучения курса высшей математики.

Третья часть сравнительного эксперимента направлена на проверку студентов контрольных и экспериментальных групп представлений об оптимальных учебно-исследовательских умениях в процессе изучения курса высшей математики.

Четвёртая часть сравнительного эксперимента направлена на проверку студентов контрольных и экспериментальных групп умений контрольным функциям представлений об оптимальных учебно-исследовательских умениях в процессе изучения курса высшей математики [7,8].

Анализ прогноза развития организации оптимальных учебно-исследовательских умений студентов в процессе изучения курса высшей математики задаётся первой частью прогнозного эксперимента, который направлен на проверку у студентов контрольных и экспериментальных групп общих представлений о перспективах развития оптимальных учебно-исследовательских умений в процессе изучения курса высшей математики.

Вторая часть прогнозного эксперимента обусловлена проверкой студентов контрольных и экспериментальных групп о перспективах развития существующих методологических подходов (синтез, анализ, метод, структура, элементы, связи) к организации представлений о перспективах развития оптимальных учебно-исследовательских умений в процессе изучения курса высшей математики

Третья часть прогнозного эксперимента направлена на проверку студентов контрольных и экспериментальных групп о перспективах развития оптимальных учебно-исследовательских умений в процессе изучения курса высшей математики. Четвёртая часть прогнозного эксперимента направлена на проверку студентов контрольных и экспериментальных групп о перспективах развития умений контрольным функциям (частота контроля, его виды, объём) об оптимальных учебно-исследовательских умениях в процессе изучения курса высшей математики.

Выделенная проблема анализа условий формирования оптимальной технологической учебно-исследовательской деятельности учащихся в процессе обучения математики связана с проведением серий экспериментов проводимых с применением обобщённых моделей жизнедеятельности, интегрального выделения обобщённых исследовательских умений и теории формирования интеллекта с учётом процесса интериоризации учебно-профессиональных действий.

## Литература

- 1.Токмазов, Г.В. Задачи динамического характера // Математика в школе. – 1994. - № 5.- С.9-12.
- 2.Токмазов, Г.В. Укрупнение дидактических единиц в задачах по теории вероятностей// Математика в школе. – 1999. - № 4.- С.81-85.
- 3.Токмазов, Г.В. Модель формирования исследовательских умений на основе трёхкомпонентной структуре умственного действия // Научные труды Московского педагогического государственного университета. Серия: Естественные науки. – М.: Прометей, 1999. – С.68-88.
- 4.Токмазов, Г.В. Систематизация и дифференцированный подход при обучении решению задач начал теории вероятностей: монография. – 2-е изд., доп.и исправ. – Новороссийск: ГМУ имени адмирала Ф.Ф.Ушакова, 2013. – 176 с. – ISBN 978-5-89426-071-6
5. Токмазов Г.В. Математическое моделирование в учебно-профессиональной деятельности// Материалы Международной научной конференции «Modern mathematics in science» -

30.06.2014. International Academy of Theoretical & Applied Science, №6(14), 2014. - Caracas, Venezuela – 44-46 pp.

6. Токмазов Г.В. Констатирующий анализ исследовательских умений в процессе изучения математики// Материалы Международной научной конференции «The European Science and Education» 30.07.2014. International Academy of Theoretical & Applied Science, № 7 (15), 2014. - Marseille, France – 72-74 pp.

7. Мищик С.А. Целостно-системный цикл учебной жизнедеятельности - модель профессиональной деятельности широкопрофильного специалиста, - В сборнике: Деятельностная теория учения: современное состояние и перспективы. Материалы Международной научной конференции. Ответственные редакторы: Ю.П. Зинченко, О.А. Карабанова, А.И. Подольский, Г.А. Глотова. Москва., 2014. С. 352-354

8. Мищик С.А. Педагогика и математическое моделирование учебной деятельности // Материалы Международной научной конференции «Modern mathematics in science» - 30.06.2014. International Academy of Theoretical & Applied Science, №6(14), 2014. - Caracas, Venezuela – 54-56 pp.

**Е.Ю. Скоробогатых**  
кандидат педагогических наук  
доцент кафедры высшей математики  
«БГАРФ» ФГБОУ ВПО «КГТУ»  
г. Калининград  
eusko39@mail.ru

## **К вопросу о реализации инновационных образовательных технологий в учебном процессе технического ВУЗа**

*Рассматриваются вопросы, связанные с реализацией инновационных образовательных технологий в учебном процессе технического вуза, систематизация их по видам учебной деятельности; приводятся примеры реализации интерактивных форм и методов обучения дисциплинам математического цикла на младших курсах бакалавриата*

Ключевые слова: инновационные образовательные технологии, активные и интерактивные методы обучения

Внедрение компетентностного подхода в систему образования требует кардинальных изменений всех ее компонентов. Новые требования к результатам освоения образовательных программ (результатам образования) обуславливают совершенствование содержания, разработку новых методик и технологий образовательной деятельности и форм контроля за ее осуществлением.

Федеральные Государственные Образовательные Стандарты третьего поколения (ФГОС ВПО) разных направлений подготовки в разделе VII «Требования к условиям реализации основных образовательных программ бакалавриата» определяют образовательные технологии, обеспечивающие реализацию компетентностного подхода: «Реализация компетентностного подхода должна предусматривать широкое использование в учебном процессе интерактивных форм проведения занятий (семинаров в диалоговом режиме, дискуссий, компьютерных симуляций, деловых и ролевых игр, разбор конкретных ситуаций, психологические и иные тренинги) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся» [4, п.7.3]. ФГОС ВПО устанавливает и долевое соотношение традиционных и инновационных форм обучения.

Учебную деятельность в вузе можно условно подразделить на три базовые группы: традиционную (лекционно-семинарскую), квазипрофессиональную (представляющую собой трансформацию содержания и форм учебной деятельности в адекватные и предельно обобщенные содержание и формы профессиональной деятельности) и учебно-профессиональную (методы которой наиболее приближены к условиям реальной практики).

По признаку воссоздания (имитации) контекста профессиональной деятельности, ее модельного представления все технологии активного обучения делят на неимитационные и имитационные, последние в свою очередь - на игровые и неигровые.

Неимитационные технологии не предполагают построения моделей изучаемого явления, процесса или деятельности. Активизация достигается здесь за счет отбора проблемного содержания обучения, использования особым образом организационной процедуры ведения занятия, применения технических средств, обеспечения диалогических взаимодействий преподавателя и слушателей.

В основе имитационных технологий лежит имитационное или имитационно-игровое моделирование, т.е. воспроизведение в условиях обучения с той или иной мерой адекватности процессов, происходящих в реальной системе [2].

Таким образом, наиболее разработанные и применяемые в массовой педагогической практике методы и технологии [3] можно систематизировать по видам учебной деятельности (табл. 1).

Таблица 1

Формы, методы и технологии обучения

	Учебная деятельность	Виды технологий	Формы и методы
	Традиционная	Традиционная технология	Лекции, практические занятия, лабораторные работы.
	Квазипрофессиональная	Неимитационные, неигровые технологии	Проблемная лекция, лекция-визуализация, лекция с заранее запланированными ошибками, лекция с разбором конкретной ситуации, лекция-консультация и т.д.
		Неимитационные, игровые технологии	Организационно-деятельностные игры, экспертные игры.
		Имитационные, неигровые технологии и методы	Кейс-метод, мозговой штурм, метод «конференции идей», занятия с затрудняющими условиями, методы группового решения задач.
		Имитационные, игровые технологии и методы	Имитационные игры: деловые игры, ролевые игры
		Комбинированные технологии и методы	Технология «Развития критического мышления»
	Учебно-профессиональная	Технологии формирования опыта профессиональной деятельности	Практика по специальности, стажировка.
		Технологии формирования научно-исследовательской деятельности студентов	Научный семинар, НИР студентов. Авторская мастерская. Студенческая исследовательская лаборатория. Гранты на выполнение самостоятельных исследовательских работ. Научные стажировки студентов. Научно-исследовательская практика. Научные публикации.

Как показывает практика, на младших курсах вузов традиционные образовательные технологии (лекция, практические и лабораторные занятия) по-прежнему остаются

как ведущим методом обучения, так и ведущей формой организации учебного процесса. Однако, помимо уменьшения количества лекций и увеличения в учебном процессе доли самостоятельной работы студентов, традиционные образовательные технологии и формы занятий должны претерпеть качественные изменения.

Очевидно, что информационно-накопительная модель учебного процесса потеряла свою продуктивность. Роль преподавателя высшей школы сегодня все более смещается в сферу организации условий творческой деятельности студента, развития у него умений самостоятельного поиска истины [1]. В этой связи, «актуальна проблема динамики инновационного педагогического мастерства с позиций прогнозирования деятельности творческого педагога-новатора, способного достигать в процессе обучения проектируемых целей развития личностно-процессуальных свойств обучающихся» [1, С.6].

В свою очередь, и инновационные методы и технологии обучения должны быть ориентированы не на знаниевый, а на деятельностный подход и направлены на воспитание творческой активности и инициативы студентов.

Дисциплины математического цикла изучаются преимущественно на младших курсах бакалавриата, поэтому учебный процесс в большей степени ориентирован на традиционную и квазипрофессиональную учебную деятельность. Это определяет выбор инновационных форм, методов и технологий обучения в учебном процессе.

Примеры реализации активных и интерактивных методов обучения в учебном процессе на первом курсе направления подготовки «Бизнес-информатика» (учебные дисциплины «Линейная алгебра», «Математический анализ», «Дискретная математика») приведены в таблице 2.

Таблица 2

Примеры реализации активных и интерактивных методов обучения в учебном процессе

Формы, методы и технологии	Описание метода	Примеры реализации метода в учебном процессе
Проблемная лекция	Лекция опирается на логику последовательно моделируемых проблемных ситуаций путем постановки проблемных вопросов или предъявления проблемных задач.	Тема «Графы и их применение». Рассматривается задача об определении максимального потока, протекающего от некоторой вершины графа (источника) к некоторой конечной вершине (стоку). Для различных вариантов этой задачи, например, при определении максимальной интенсивности транспортного потока между двумя пунктами на карте дорог, представляемых графом, готовых решений не дается, только в процессе поиска, активного обсуждения, и анализа совместно вырабатывается оптимальный план решения.
Лекция-визуализация	Учит преобразовывать устную и письменную информацию в визуальную форму, систематизируя и выделяя при этом наиболее существенные элементы содержания.	Темы «Решение систем линейных уравнений», «Прямая на плоскости»; раздел «Неопределенный и определенный интеграл»: производится обобщение, упорядочивание теоретической учебной информации, ее систематизация и представление в виде логической схемы. Процесс визуализации является свертыванием информации в наглядный образ. В восприятии материала трудность вызывает представление абстрактных понятий теоретического характера. Визуализация позволяет в значительной степени преодолеть эту трудность и придать абстрактным понятиям наглядный, конкретный характер.



Лекция с заранее запланированными ошибками	Позволяет развивать умения оперативно анализировать ситуации, выступать в роли экспертов, оппонентов, рецензентов, вычленять неверную или неточную информацию.	Тема «Векторы». Лекция базируется на материале школьного курса геометрии и предполагает сформированность у студентов основных понятий и представлений. Преподаватель закладывает в содержание лекции определенное количество ошибок содержательного или методического характера. Подбираются наиболее часто допускаемые ошибки. Задача студентов найти и отметить максимальное число ошибок. Список ошибок представляется и обсуждается в конце лекции.
Лекция-консультация	Организуется с целью оказания помощи студентам в самостоятельной работе.	Тема «Прямая и плоскость в пространстве». Студенты заблаговременно получают материал для самостоятельной работы, который носит не только учебный, но и инструктивный характер. Обучаемые должны изучить теоретический материал, разобрать основные методы решения задач и подготовить свои вопросы к преподавателю. Занятия проводятся в форме ответов на вопросы и свободного обмена мнениями. Материал по теме включается в виде задач в семестровую итоговую работу (РГР).
Кейс-метод	Кейсы-упражнения - описание ситуаций, имевших место в процессе профессиональной деятельности в словах и цифрах; дают возможность применить определенные приемы и широко использовать материал кейсов, когда необходим количественный анализ. Манипулировать цифрами в контексте реальной ситуации гораздо интереснее, чем делать простые упражнения	Практическое занятие по теме «Применение элементов линейной алгебры в экономике». В качестве кейсов рабочим группам студентов предлагаются макроэкономические балансовые таблицы, структурные таблицы международной торговли, производственные таблицы предприятий и т.д., на основе которых необходимо выбрать и построить математическую модель, провести необходимые расчеты, сделать выводы и прогнозы в соответствии с заданием кейса. В заключение занятия каждая группа презентует свои результаты; ведется обсуждение.
Методы с применением затрудняющих условий	1. Метод временных ограничений. Основывается на учете существенного влияния временного фактора на деятельность, когда студент или ограничивается использованием того материала, который он лучше всего знает (применение шаблонного варианта), или решение в какой-то степени деформируется. 2. Метод новых вариантов заключается в требовании найти новые пути выполнения задания, когда уже имеется несколько вариантов решения.	Тест по теме «Матрицы и определители». Знание и применение свойств определителей, матриц и действий над ними значительно сокращает время выполнения заданий по сравнению с шаблонными алгоритмами решения задач.

#### Литература

1. Бокарев М.Ю., Бокарева Г.А. Динамика педагогического инновационного мастерства // Известия Балтийской государственной академии рыбопромыслового флота: психолого-педагогические науки (теория и методика профессионального образования): научный журнал / под ред. д-ра пед. наук, проф. Бокаревой Г.А. - Калининград: БГАРФ, 2014, Вып. №3(29), С. 6-8.

2. Г.В. Лаврентьев, Н.Б. Лаврентьева, Н.А. Неудахина. Инновационные обучающие технологии в профессиональной подготовке специалистов. [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www2.asu.ru/cppkp/index.files/ucheb.files/innov/Part2/index.html>
3. Сафонова Е.И. Рекомендации по использованию инновационных образовательных технологий в учебном процессе. М.: РГГУ, 2011. - 71 с.
4. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования по направлению подготовки 080500 бизнес-информатика (квалификация (степень) "бакалавр"), 2010.
5. <http://www.pedagogika-rao.ru/>
6. <http://www.pedlib.ru/>

**Э.В. Мануйленко**  
**кандидат педагогических наук**  
**доцент кафедры физического воспитания,**  
**спорта и туризма**  
**Ростовского государственного**  
**экономического университета**  
**г. Ростов на Дону**  
**eleonoraman@yandex.ru**

## **Структурно-функциональная модель формирования здорового стиля жизни студентов**

*На основе ценностно-деятельностного подхода обосновывается структурно- функциональная модель формирования здорового стиля жизни студентов. В предлагаемой модели представлены гносеологический, когнитивно-аксиологический и практико-деятельностный компоненты*

Ключевые слова: культура; воспитание; здоровье; стиль жизни

Стиль жизни студенческой молодежи является интегральным показателем состояния здоровья и профессионального роста. Термин «стиль жизни» прочно вошел в тезаурус самых разнообразных наук о человеке. Стиль жизни в современных педагогических исследованиях представлен в качестве одной из категорий здорового образа жизни.

В наших исследованиях мы рассматриваем индивидуальные ценности по укреплению здоровья на основе определенного стиля жизни и определяем понятие «здоровый стиль жизни» - как основа экзистенции, включающая оптимальное сочетание способов, приемов и средств, посредством которых человек способен сознательно самосовершенствоваться для достижения индивидуальных ценностей по укреплению здоровья.

Результаты анализа передового педагогического опыта и обзора литературных данных, свидетельствуют о том, что в основе формирования здорового стиля жизни лежат технологии постепенного перехода от внешнего принуждения к самообучению и самовоспитанию, где саморегулирование стиля жизни есть конечный продукт развития самостоятельности, рефлексии, самосознания и ментальности – ведущих составляющих человеческой индивидуальности.

Ведущее место в этом процессе отводится образовательной среде. Образовательная среда вуза с ее ценностно-мотивационной, деятельностной, коммуникативной и поведенческой составляющими формирует внутренние и внешние проявления стиля жизни студента.

В практическом плане наиболее острой является проблема психоэмоционального состояния студентов. Большинство студентов указывают на наличие таких эмоциональ-

ных состояний, как тревожность, утомляемость, депрессия, враждебность, агрессивность, фрустрация, в результате которых снижается восприятие, внимание, память, что отрицательно сказывается на качестве учебно-воспитательного процесса.

Основными психолого-педагогическими направлениями в исследовании проблемы формирования у студентов здорового стиля жизни являются: образовательная среда, психоэмоциональное состояние и физиологическая стоимость педагогических мероприятий.

Определяя концептуальные подходы к построению модели формирования у студентов здорового стиля жизни можно отметить, что из зарубежных моделей воспитания личности наибольшее распространение получили: модель «знание/установки» (M. Fishbein et.al), модель «ценностей/принятия решения» (J.P. Mc. Govern), модель «социальной компетентности» (L.Synovitz), которые направлены, в основном, на повышение качества обучения, но не решают задач оздоровления обучающихся.

Из множества современных отечественных технологий воспитания личности можно выделить работы, основанные на идеях системно-социального проектирования; общечеловеческих ценностях, идеях коллективного творческого воспитания, проектирования и укрепления воспитательных систем; личностном и культурологическом подходах, идеях развития воспитания в контексте культуры, национально-культурной идентификации и гуманизации воспитания.

В нашем исследовании научной основой построения модели формирования здорового стиля жизни студентов в процессе физического воспитания стали биологические потребности в движении и питании, как основные компоненты, обеспечивающие нормальное функционирование организма, познания, ценностно-мотивационные стратегии, установки и убеждения в здоровом стиле жизни.

Понятие «убеждение» в данном случае рассматривается как устойчивое свойство личности, выражающее ее готовность к применению знаний в качестве регуляторов своего сознания и поведения, базирующееся на единстве трех компонентов – интеллектуального, эмоционального и поведенческого (А.Н. Леонтьев). При этом формирование знаний и убеждений осуществляется не как два последовательных процесса, а как две стороны единого процесса. Вначале студенту нужно помочь сформировать собственное мнение о значимости стиля жизни в укреплении здоровья, которое впоследствии выступит в качестве мотивации и умения обосновать правильность сложившегося мнения.

Теоретический анализ и обобщение рекомендаций и положений по применению различных подходов в воспитании студентов, можно прийти к выводу, что наиболее эффективным в процессе формирования здорового стиля жизни может быть ценностно-деятельностный подход.

Ценностно-деятельностный подход по воспитанию здорового стиля жизни предполагает включение в модель ряд компонентов: когнитивного, операционного и мотивационного.

Когнитивный – как система усвоенных личностью на уровне убеждений «знаний основ здорового стиля жизни»: понятий, правил, оценок, норм, ценностей и т.д.

Мотивационный – как мотивация, личностный смысл, который придается использованию способа ориентировки (научный и житейский способы).

Операционный – совокупность обобщенных рациональных приемов познавательной деятельности и выбор способов воздействия на ситуацию с целью превращения ее в желаемую. От теорий учения и ценностей – к научным убеждениям и подходам в изучении механизмов регуляции поведения в жизни. Иными словами, от усвоения ценностей к личностным планам в поведении.

Другая решающая роль в оздоровительно-ориентировочном поведении человека принадлежит эмоциям, недостаточно контролируемым сознанием, где основой формирования способа социально-оздоровительной ориентировки и убеждений относительно стиля жизни также служит накопленный опыт использования научных знаний.

В связи с этим, формирование убеждений связано с оценочным отношением к усвоенным знаниям (понятиям, оценкам, нормам, формам поведения), способным порождать цель использовать их в качестве регуляторов своего сознания и поведения (А.Н. Леонтьев).

При этом эмпирические убеждения являются продуктом образования внешнего стереотипа поведения «поступать как все», в котором эмоциональный компонент доминирует над интеллектуальным. Теоретические убеждения образуются в результате интеллектуальной деятельности, служащей формированию ценностной ориентации на здоровый образ жизни. Убеждения в этом случае – продукт и регулятор сознания и поведения личности, обеспечивающие поведение человека по ведению здорового стиля жизни.

Проведенный в процессе исследований всесторонний анализ современных педагогических концепций по формированию здорового стиля жизни у студентов показал, что ведущими направлениями в решении данной проблемы являются исторически апробированные и научно обоснованные средства физической культуры, которые стали основой построения модели формирования здорового стиля жизни.

Руководствуясь вышеизложенными теоретическими положениями и рекомендациями, мы разработали модель формирования у студентов здорового стиля жизни (рис. 1), основными задачами которой явились:

- формирование системы знаний о здоровье и здоровом стиле жизни;
- определение познавательных стратегий и установок на здоровый стиль жизни;
- организация деятельности по формированию здорового стиля жизни.

В предлагаемой модели представлены следующие компоненты: гносеологический, когнитивно-аксиологический и практико-деятельностный.

Гносеологический компонент модели базируется на изучении теорий по сохранению и укреплению здоровья человека, где доминирующими являются познания о здоровом стиле жизни.

Системные знания о механизмах обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья человека с помощью здорового стиля жизни стали основой в разработке образовательного раздела, который представлен в индивидуальных программах и содержит разнообразный объем знаний по формированию мотивов в здоровом стиле жизни.

Когнитивно-аксиологический компонент посвящен формированию ценностно-мотивационного отношения к здоровому стилю жизни.

Наиболее важными в реализации данного компонента являются положения о том, что многие процессы, происходящие в организме недостаточно изучены, и как следствие этого существующие в литературе противоречивые знания об одном и том же механизме приводят в сознание индивидуума к дискомфорту. В целях избавления от противоречий необходимы фундаментальные знания о результатах современных достижений в области укрепления и сохранения здоровья человека. Так, например, студентам даются положения о том, что уровень физического и соматического здоровья зависит от состояния функциональных систем организма и от определенной двигательной активности человека, установить дозу которой можно, располагая соответствующими знаниями о механизмах энергообеспечения мышечной деятельности человека, о сбалансированном режиме питания и т.д.

Значительное внимание в модели уделяется практико-деятельностному компоненту по укреплению здоровья, гармонизации физического развития (как достижения пропорциональности индивидуальных антропометрических и морфофункциональных показателей) через разнообразные виды учебно-познавательной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Основой практико-деятельностного компонента модели по формированию здорового стиля жизни являются практические умения и навыки, позволяющие определять:

- энергозатраты при выполнении физических упражнений;
- рациональное сбалансированное питание;

- оптимальные физические нагрузки оздоровительной направленности;
- эмоционально-положительный фон в процессе выполнения физкультурных комплексов;
- определенную деятельность, направленную на удовлетворение потребностей в движении и питании.

Критериями эффективности разработанной модели формирования здорового стиля жизни студентов являются показатели в совокупности гносеологического, когнитивно-аксиологического и практико-деятельностного компонентов. На основании представленных в литературе положений и рекомендаций были отобраны наиболее простые и информативные методы, где оценивались компоненты:

- гносеологический по показателям системных знаний по прогнозу здорового стиля жизни и коррекции двигательного режима и рациона питания;

Критериями эффективности разработанной модели формирования здорового стиля жизни студентов являются показатели в совокупности гносеологического, когнитивно-аксиологического и практико-деятельностного компонентов. На основании представленных в литературе положений и рекомендаций были отобраны наиболее простые и информативные методы, где оценивались компоненты:

- гносеологический по показателям системных знаний по прогнозу здорового стиля жизни и коррекции двигательного режима и рациона питания;
- когнитивно-аксиологический по показателям сформированности здорового стиля жизни (по анкетам В.А. Ананьева), мотивации (по опроснику А. Мехрабиана) и тревожности (тест «Спилбергера-Ханина»);
- практико-деятельностный по показателям умений и навыков диагностировать уровень функционального состояния, вести паспорт здоровья и дифференцированной самооценки – опросника САН (самочувствие – активность – настроение).

Специфические особенности модели здорового стиля жизни связаны с определением реального уровня физического состояния и здоровья занимающихся и проектированием учебно-воспитательного процесса с использованием специальных средств и методов его организации и контроля за счет различных форм дифференциации и индивидуализации процессов коррекции физического состояния и здоровья.

Итоговым результатом педагогического процесса по реализации разработанной модели является готовность индивида к здоровому стилю жизни.

### Литература

1. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность.- 2-е изд. – М.: Политиздат, 1977. – 304с.
2. Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики. - 4-е изд. – М.: МГУ, 1981. – 584с.:ил.
3. Fishbein M. Al. Belief, attitude. Intention and behaviors: an introduction to theory and research. Reading, Mass.: Addison-Wesley Publishing Co., Inc., 1975.
4. Mc. Govern J. P., Du Pont R.L. Student assistance programs: an important approach to drug abuse prevention/ J. School Health, 1991, V. 61. P. 260-264.
5. Synovitz L. Alcohol education through school: a psychosocial perspective. J. School Health, 1992, V. 62. P. 67-70.

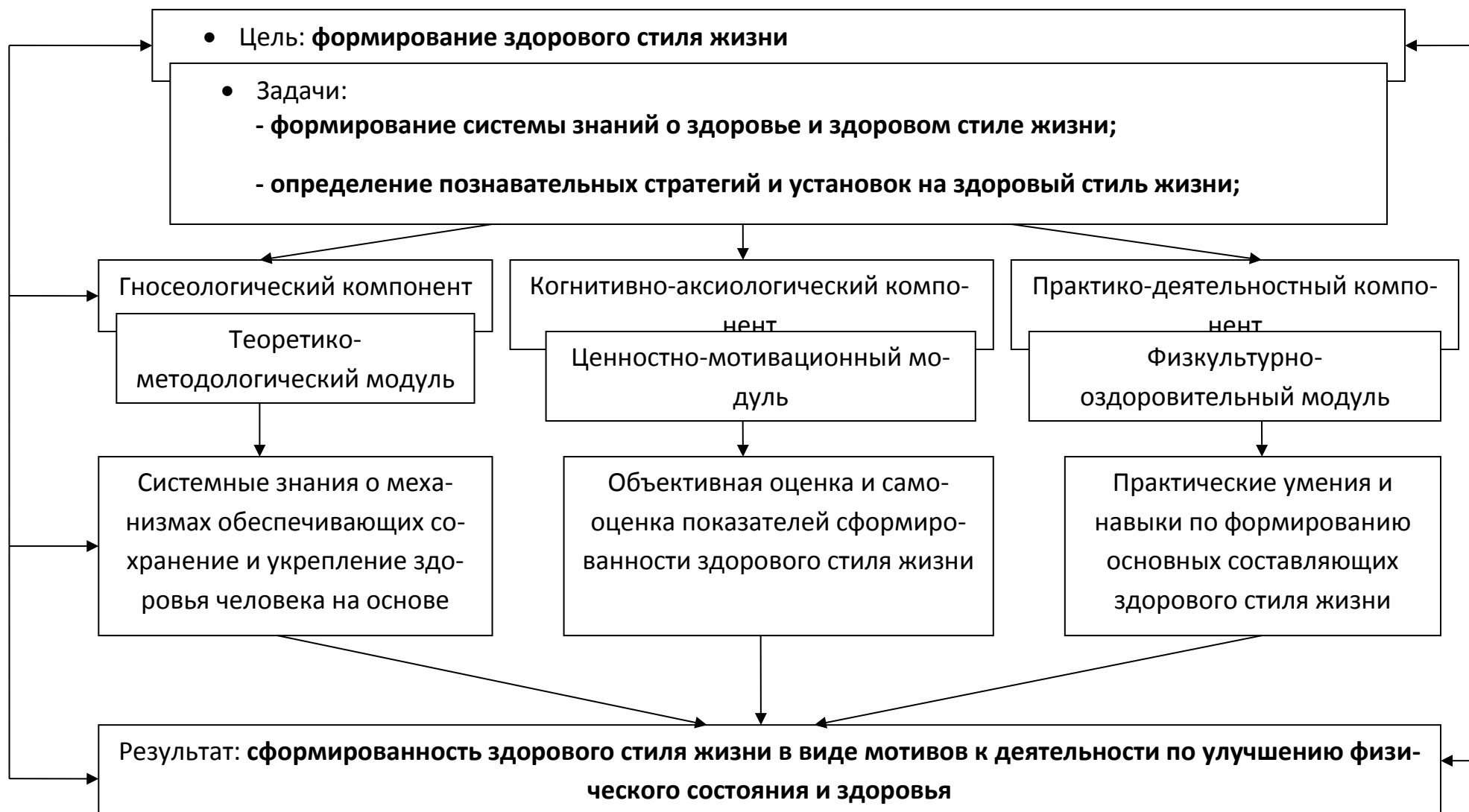


Рис. 1. Модель формирования здорового стиля жизни студентов в процессе физического воспитания

