УДК 304.3:378

Е.Г. Брындин, И.Е. Брындина

E.G. Bryndin, I.E. Bryndina

Технологическая платформа «Медицина будущего»,

Екатеринбург, Россия

Technological platform Future medicine, Russia

bryndin15@yandex.ru

Обучение здоровому образу жизни в ВУЗЕ

Teaching healthy lifestyle in high school

Аннотация. *В статье описывается подход к освоению здорового образа жизни в рамках ФГОС по физической культуре. Уделяется внимание развитию физических качеств; владению физическими упражнениями разной функциональной направленности, использованию их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; исключению из своей жизни вредных привычек.*

Abstract. *In article approach to development of a healthy lifestyle within FGOS on physical culture is described. The attention is paid to development of physical qualities; to possession of physical exercises of a different functional orientation, their use in the mode of an educational and production activity for the purpose of prevention of overfatigue and preservation of high performance; to an exception of the life of addictions.*

Ключевые слова*: здоровье творческое мировоззрение, здоровое состояние, оздоровительные способности, здоровьесбережение, здоровый образ жизни.*

Keywords: *health creative outlook, healthy state, improving abilities, health-saving, healthy lifestyle.*

I. Методика обучения

1.1 Понятие о здоровье

Всемирная Организация Здравоохранения определяет **здоровье** как состояние полного физического, душевного и социального благополучия.Это абстрактное понятие здоровья для практической медицины. Здоровый организм

состоит из здоровых клеток. Здоровая клетка имеет в биополе собственную частоту вибраций 8 герц и длиной 8 метров.

Здоровье человека – это психофизиологическое состояние с уравновешенной психикой и резонансом клеток в биополе на вибрационной частоте 8 герц и длиной 8 метров.

Здоровое состояние определяется на основе частотно-резонансной диагностики. Оно достигается здоровым образом жизни [1-17].

1.2 Курсы лекций по формированию здоровья

Курс лекций по вибрационной полевой природе жизни,

Курс лекций «Достижение и сохранение здорового состояния организма»,

Курс лекций «Как перейти на здоровый образ жизни».

Цель курсов лекций – формировать у учащихся здоровье творческое мировоззрение, мотивировать учащихся к достижению сохранению здорового состояния за период обучения в вузе, сформировать у них знания, умения и навыки здорового образа жизни, научить использовать их в создании условий для сохранения здоровья учащихся и реализации оздоровительных и общеукрепляющих мероприятий. Повысить эффективность оздоровления учащихся, мотивировать учащихся к здоровому образу жизни; научить очищению организма, развить оздоровительные способности учащихся, развить практические навыки здоровье сбережения, научить накапливать опыт ведения здорового образа жизни, диагностировать физическое и психическое состояние, обеспечить стабильность здоровья учащихся.

1.3 Этапы перехода на здоровый образ жизни.

Переход на здоровый образ жизни осуществляется приобретением полезных привычек на каждом этапе.

1 Этап. Формирование экологически чистой внутренней среды организма.

Этап 2. Развитие оздоровительных способностей для достижения здорового состояния.

Этап 3. Приобретение навыков здоровье сбережения для сохранения здорового состояния.

Этап 4. Накопление опыта здорового образа жизни для сохранения здорового состояния в течение года.

1.4 Принципы здоровьетворчества

Здоровьетворчество формируется на основе принципов сознательности; систематичности и последовательности; накопления знаний, умений и навыков; постепенности; индивидуализации и доступности; учета возрастных и индивидуальных особенностей учащихся;наглядности;активности;оздоровительной направленности:формирования ответственности у учащихся за свое здоровье и здоровье окружающих людей;комплексного междисциплинарного подхода к обучению ЗОЖ;гармоничного развития личности.

II. Практические мероприятия

2.1. Мероприятия по формированию полезных привычек

Цель: постепенное освоение здорового образа жизни учащихся.

Основные задачи:

- наглядное просвещение учащихся о полезных действиях;
- освоение полезных действий;
- превращение полезных действий в полезные привычки ЗОЖ.

Содержание мероприятий:

– борьба с курением, как опасным врагом для организма, ухудшающим качественное состояние клеток организма,

– борьба с алкоголем, как опасным врагом для организма, ухудшающим качественное состояние клеток организма,

- освоение физических упражнений для настройки ритмов организма,
- освоение физических упражнений для настройки энергетики организма,
- освоение физических упражнений для настройки тонуса и выносливости организма,

- настройка жизненных систем организма через систему клеточного самовосстановления,

- очищение организма,

- достижение здорового состояния,

- сохранение здорового состояния в природных, домашних и социальных условиях,- сохранение здорового состояния весной, летом, осенью, зимой.

2.2. Организационные мероприятия по сохранению здоровья

2.2.1 Диагностика, коррекция и развитие учащихся.

2.2.2 Организация здоровье сберегающего образовательного процесса.

2.2.3 Инструктивно-методическая и учебно-воспитательная работа.

2.2.4 Оздоровительно - профилактическая работа.

2.2.5 Физическая культура, зарядка, гимнастика и физкультурно-оздоровительные мероприятия. Врач и ученый, Ибн Сина, он же Абу Али, он же Авиценна, в книгах «Медицинский канон» и «Книга исцелений» писал: умеренно и своевременно занимающийся физическими упражнениями не нуждается ни в каком лечении.

2.2.6 Мониторинг по формированию у учащихся полезных привычек.

2.2.7 Учет и регистрация результатов.

Для качественного и полного мониторинга, регистрации и учета состояния показателей здоровья, требуются приборы и оборудование, специального назначения: компьютер, для обработки данных; весы, для определения массы тела; спирометр, для замера жизненной емкости легких; тонометр, для замера артериального давления; ростомер, для определения роста; динамометр, для замеров силы правой и левой кистей рук от 25 до 120 кг.; секундомер, для замеров пульса, задержки дыхания, времени выполнения тестов, упражнений и проб; сантиметровая лента, для измерения окружности грудной клетки, окружности талии, кисти, длины прыжка; метрическая линейка, для измерения результатов гибкости, выполнения теста на быстроту; кроме того, необходимо будет иметь маты, скамейки, перекладину и другое

необходимое оборудование, для выполнения тестовых упражненийи диагностики организма.

Заполненные карты тестирования, на электронных носителях отправляются на обработку в лабораторию мониторинга показателей здоровья. Данные, по результатам тестирования, хранятся в базе данных образовательного учреждения, все годы обучения учащихся. Это позволяет, на протяжении длительного времени вести контроль состояния здоровья учащихся и при необходимости вносить поправки в физкультурно-оздоровительную и учебную работу, конкретно, с каждым обучающимся. Создание базы данных, по мониторингу состояния здоровья, всех обучающихся, во всех учебных заведениях России поможет оперативно и на регулярной основе, отслеживать ситуацию со здоровьем обучающихся в образовательных учреждениях и своевременно принимать необходимые меры и решения, на законодательном уровне, по улучшению ситуации в области состояния здоровья учащихся.

Список публикаций

1. Брындин Е.Г., Брындина И.Е. Основы здорового человека и общества. Науч.-метод. изд. Новосибирск: ИЦЕ, Томск: ТПУ; 2011. - 302 с.

2. Брындин Е.Г., Брындина И.Е. Основы здорового долголетия. Науч.-практ. изд. Germany: LAPLAMBERT Academic Publishing. 2012. 225 с.

3. Брындин Е.Г., Брындина И.Е. Как перейти на здоровый образ жизни. Науч.-прак. изд. Новосибирск: ИЦЕ, Томск: ТПУ; 2013. 288 с.

4. Брындин Е.Г., Брындина И.Е. Мониторинг динамики повышения показателей здоровья обучающихся. Конф. Современные аспекты реализации ФГОС и ФГТ. Вузовская педагогика. КрасГМУ. 2013. С. 500-504.

5. Брындин Е.Г. Аспекты здорового образа жизни. Межд. науч.-практ. конф. Здоровая городская среда, здоровая жизнь и преодоление неравенства в здоровье. Ставрополь: СГМУ. 2013. С. 108-115

6. Брындин Е.Г.. Этапы перехода на здоровый образ жизни. Межд. Конгр. «Здоровый Мир – здоровый Человек». Алушта. 2013. С.45-49

7. Брындин Е.Г., Брындина И.Е. Формирование навыков здорового образа жизни у молодого поколения. 8-й Всерос. науч.-практ. конф. с международным участием «Здоровье –

основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения». Т.8, №1. СПбГУ. 2013. С. 169-176.

8. Брындин Е.Г., Брындина И.Е. Формирование мировоззрения здорового образа жизни у молодого поколения. Сборник научных трудов 2-ой Всероссийской медицинской науч.-практ. конф. "Развитие Российского здравоохранения на современном этапе". М.: Эдитус. 2014. С. 177 – 183.

9. Брындин Е.Г., Брындина И.Е. Настройка жизненных систем. С-Пб. Научно-практический журнал «Донозология и здоровый образ жизни» № 2 2014. С. 60-65.

10. Брындин Е.Г., Брындина И.Е. Управление социальной инфраструктурой формирования здорового образа жизни населения. Науч.-практ. конф. Социальное образование XXI века: «Социальная работа» в России. - КрасГМУ, - 2014. - С.171-174.

11. Брындин Е. Г., Брындина И. Е. Естественно-научные аспекты здоровья. С. 121-130. /Научно-образовательное общество как носитель реализации императива экологического выживания человечества в XXI веке: Коллективная монография. - СПб.: Астерион, 2014.

12. Bryndin E.G. & Bryndina I.E. Natural-Science Aspects of Health. / Weber Medicine & Clinical Case Reports.Vol. 1(1).2015. pp. 134-137. URL: http://weberpub.org/wmccr/wmccr_122.pdf

13. Брындин Е.Г. Брындина И.Е Духовные процессы общества и глобальное здоровье. II Межд. Конф. «Информационные технологии в науке, управлении, социальной сфере и медицине». ТПУ. 2015. С. 291-296.

14. Брындин Е.Г. Брындина И.Е. Сущность здоровья. /«Состояние здоровья как фактор национальной безопасности страны» - V Всероссийская Интернет – конференция с международным участием. Курск: КГМУ. 2015. URL: http://ksmumpf.ru/publ/5oszn/prinjatye_k_publikacii_materialy/e_g_bryndin_i_e_bryndina/28-1-0-476

15. Брындин Е.Г.. Становление здорового человека, семьи и общества. Germany: LAMBERT Academic Publishing. 2015. 93 с.

16. Bryndin E.G., Bryndina I.E. Normalization of Cognitive Thinking by Healthy Lifestyle. ARC Journal of Public Health and Community Medicine.Volume 1, Issue 2, 2016, PP 1-6.

17. Брындин Е.Г.. Духовные и научные основы здоровья. Germany: Lambert Academic Publishing. 2016. 120 с.