

## Список литературы

1. *Абдулхаков М. Р.* Бороться, чтобы побеждать: книга для учащихся / М. Р. Абдулхаков, А. А. Трапезников. М.: Просвещение, 2015. 125 с.
2. *Матвеев Л. П.* Проблема периодизации спортивной тренировки. Нем. перевод. М.: Издательство: Гос. Комитет ФК и спорта. 1966. 236 с.
3. *Новиков А. Д. Матвеев Л. П.* Теория и методика физического воспитания. М.: Физкультура и Спорт, 2015. 37 с.
4. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш; под общ. ред. Н. В. Третьяковой. М.: Спорт, 2016. 280 с.
5. *Холодов Ж. К., Кузнецов В. С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Академия, 2013. 480 с.

УДК 371.7+613.862

*Орехова Т. Ф.*

*Магнитогорский государственный технический  
университет им. Г. И. Носова», Магнитогорск  
orehovna49@mail.ru*

## ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ РАСТУЩЕГО ЧЕЛОВЕКА В СИСТЕМЕ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ

**Аннотация.** В статье раскрывается взгляд автора на психологический комфорт, который является одной из составляющих здорового образа, и на его роль в сохранении и укреплении здоровья растущего человека.

**Ключевые слова:** здоровье, растущий человек, психологический комфорт, установки сознания.

*Orehova T. F.*

*Nosov Magnitogorsk State Technical University, Magnitogorsk*

*orehovna49@mail.ru*

## **PSYCHOLOGICAL-PEDAGOGICAL ASPECTS OF HEALTH OF A GROWING MAN IN THE SYSTEM OF MODERN EDUCATION**

**Abstract.** The article reveals the author's view on psychological comfort, which is one of the components of a healthy image, and on his role in preserving and strengthening the health of a growing person.

**Keywords:** health, a growing person, psychological comfort, attitudes of consciousness.

Проблема здоровья человека настолько глобальна и ценностно значима в масштабах человечества, что требует не одной многостраничной статьи, но еще более значима проблема здоровья растущего человека в современном мире, где именно дети становятся мишенью для различных разрушительных сил в виде производителей алкогольной, табачной, наркотической отравы, пропагандистов античеловеческого безнравственного и развратного образа жизни; где все их сенсорные системы, а вслед за ними и сознание, постоянно подвергаются насилию в виде различного рода зрительных, слуховых вкусовых, обонятельных и осязательных искушений. Однако самым сильным «агрессором» в этом отношении являются человек сам для себя и люди друг для друга. Что имеется в виду?

Прежде всего, это тот факт, что тело человека – это материальная субстанция природного происхождения, к творению которой в смысле телесности ни сам человек, ни его родители не имеют никакого отношения. Следовательно, можно утверждать, что человек изначально по природе бессилен перед своей природой и поэтому ему очень трудно противостоять влечениям своего тела. Однако, с другой стороны, человек, как

разумное существо, обладает такой силой «самовоздействия», «самовлияния», которая недоступна ни одному другому живому существу на Земле. Следовательно, главной задачей становления человека как человека в самом высоком смысле этого слова является его культурное развитие как духовно-нравственного существа, способного сознательно, целенаправленно и планомерно управлять собой на всех уровнях своей организменной организации: тела, души и разума.

В связи с этим неизмеримо возрастает роль такой функции человечества по отношению к растущему и развивающемуся существу, как воспитание в самом широком смысле этого слова, организованным средством которого в современном мире выступает образование как система целенаправленного формирования и развития личности растущего человека педагогическими средствами [1,2]. В решении этой сверхзадачи ведущую роль, по нашему мнению, играет здоровье, сохранение и укрепление которого является главным условием эффективной реализации каждым человеком программы своей жизни, которая у всех людей общая и желанная: быть счастливым, здоровым и успешным.

В соответствии с базовыми положениями теории здорового образа жизни (далее ЗОЖ), состояние индивидуального здоровья человека зависит от четырех основных факторов: наследственности, экологической обстановки в регионе постоянного проживания, уровня развития медицинской науки и практики в стране и образа жизни человека, который, по общему признанию, является определяющим и включает в себя семь составляющих: 1) соблюдение личной гигиены, 2) природосообразное для организма человека питание, 3) оптимальную для каждого возрастного периода двигательную активность, 4) целесообразный режим труда и отдыха; 5) приемлемую для условий жизни человека систему закаливания; б) отсутствие социально опасных вредных привычек (табакокурения, употребления алкогольных изделий и различных запрещенных наркоти-

ческих веществ), 7) психологический комфорт, который, по нашему мнению, является фактором, регулирующим все действия человека по отношению к первым шести составляющим.

Согласно нашей концепции, *здоровье человека* мы определяем как *объем его жизненных сил, данных ему от природы при рождении и которыми он пользуется в своей последующей культурной жизни и деятельности разумно (сохраняя, поддерживая, укрепляя и наращивая) или неразумно (истощая и растрачивая)*. Основой психологического комфорта при таком подходе выступает уровень развития конструктивно-позитивного мышления человека, показателями которого являются, *во-первых*, умение видеть положительное в окружающем мире (то есть, замечая негативные стороны человеческого бытия, фиксировать внимание на положительных моментах и говорить только о них); *во-вторых*, умение извлекать уроки из всех возникающих в жизни ситуациях, понимая, что ничто не происходит просто так, без причины, и что искать эту причину следует в первую очередь в себе, а не в окружающей действительности; *в-третьих*, умение прощать, потому что прощение – это один из главных не только здоровосохранных, но более того здравотворческих действенных актов, свидетельствующих о духовной зрелости личности; *в-четвертых*, умение благодарить, ибо благодарный человек, как показывает жизнь, всегда получает то, что ему необходимо для достойной жизни.

Отсюда следует, что у детей в целях сохранения и укрепления здоровья необходимо формировать комплекс таких базовых установок сознания, следование которым обеспечит им во взрослой жизни полноценное решение всех жизненных задач, обусловленных земным предназначением человека. Приведем наиболее значимые из них.

1. *Здоровье человека* – это одна из важнейших позиций программы его жизни, *условие достижения счастья и успешности*.

2. *Здоровье* – это *атрибут жизни*, поэтому утрата здоровья несовместима с жизнью. При этом здоровье не является альтернативой болезни, так как и у больного на данный момент человека имеется некоторый объем жизненных сил, которые можно наращивать и укреплять параллельно с действиями по лечению болезни.

3. Здоровье человека – это тот объем его жизненных сил, которые с одной стороны, даются ему от природы при рождении, и с другой стороны, активизируются им в процессе жизни. Человек, как культурное существо, способен или наращивать, или бесплодно растрчивать жизненные силы. Именно этот факт позволяет утверждать, что *здоровье человека находится в его собственных руках*.

4. *Жизненные силы* – это атрибут и телесного, и психического (а точнее психологического), и интеллектуального здоровья человека, поэтому их сохранность или растрата – *есть результат* в первом случае *разумных*, а во втором *неразумных действий человека*. При этом *главным звеном* в здоровьесберегающей, и тем более и здоровьетворяющей деятельности человека является *сохранение трезвости* как данного человеку от природы *естественного для жизни состояния его организма*.

5. Все, что способствует увеличению жизненных сил человека, – это все на пользу его здоровью; все, что истощает, забирает жизненные силы человека, – это все во вред здоровью. Данный тезис касается и мыслей, и слов, и дел человека, миссия которого на земле состоит в том, чтобы совершенствовать, развивать, изменять окружающий мир, но *начиная прежде всего с себя*.

Отсюда вытекают две ведущие педагогические задачи, связанные со здоровьем растущего человека как педагогической ценности: первая заключается в том, чтобы учить детей видеть и понимать причины истощения своих жизненных сил, а вторая – в том, чтобы учить детей не допускать возникновения этих причин или вовремя их купировать (ликви-

дировать, исключать, корректировать), используя при этом сугубо педагогические средства. Педагогическими в данном контексте мы называем все средства воспитания и самовоспитания личности как социально сознательного субъекта культурной деятельности, то есть все те средства, которые сознательно или бессознательно применяются в процессе воспитания человека в сугубо истинном смысле этого слова. К числу таких средств мы относим в первую очередь отношение взрослых к детям, ибо именно от взрослых зависит, как будет чувствовать себя ребенок в этом мире: любимым и ценностно значимым для взрослых созданием или мешающим и раздражающим фактором; способным к достижению высших целей и максимальному культурному и духовному развитию или ничемным, закомплексованным, бесталанным и бездарным существом, зря появившимся на этот свет; достойным членом человеческого сообщества, способным наряду с другими, равными ему по человеческим достоинствам людьми, вносить свой ценный вклад в развитие этого общества или «пупом» земли, причастным к «золотой молодежи», которому все должны подчиняться и служить только за то, что он материально обеспечен более чем другие окружающие его люди; способным противостоять многочисленным искушениям окружающего мира благодаря удовлетворяемому чувству собственного достоинства или безвольным существом, которого легко можно склонить к рискованному поведению, просто зацепив на «слабо». Все первые позиции в приведенных дихотомиях – это факторы, обеспечивающие растущему человеку ощущение психологического комфорта, а следовательно, сохранение и укрепление здоровья.

#### **Список литературы.**

1. *Захарова И. Г.* Подготовка будущих педагогов и особенности современного контекста образования // *Образование и наука.* 2015. № 5. С.105-118. DOI:10.17853/1994-5639-2015-5-105-118

2. Колбанов В. В. Компоненты профессиограммы будущего учителя здоровья // Образование и наука. 2016. № 6. С.152-167. DOI:10.17853/1994-5639-2016-6-152-167

УДК 371.1

*Павлова С. Е., Черкашина А. Г., Юрьева А. А.*

*Государственное училище олимпийского резерва, Иркутск*

## **МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ ГУОР**

**Аннотация.** Представлено исследование организации оздоровительных занятий студентов ГУОР в условиях тренажерного зала в зависимости от типов телосложения. Показано, что знание своего типа телосложения оказывает значимое влияние на выбор соответствующей тренировочной программы.

**Ключевые слова:** типы телосложения, тренажерный зал, конституция человека, тренировочная программа.

*Pavlova S. E., Cherkashina A. G., Yureva A. A.*

*Irkutsk State College of Olympic Reserve and physical education, Irkutsk*

## **BIOMEDICAL ASPECTS OF STUDENT'S HEALTH ACTIVITY AT THE STATE COLLEGE OF OLYMPIC RESERVE AND PHYSICAL EDUCATION**

**Abstract.** This research highlights the importance of health-improving exercises for students during their training sessions in the gym. The main idea is to show how exercising choice depends on body type. According to our research it was discovered that body type plays a big role in choosing definite program for students and helps them to reach the best results.

**Keywords:** body type, human constitution, exercising program.