На основании анализа научной литературы по проблемам гендерного подхода в образовании и эффективности физического воспитания школьников мы пришли к выводу, что организация образовательного процесса по физической культуре с учетом половых особенностей детей позволит повысить эффективность обучения и воспитания, оптимизировать психофизическое развитие каждого занимающегося с учетом его интересов и возможностей, привить желание вести здоровый образ жизни и заниматься физическими упражнениями на протяжении всей жизни.

Список литературы

1. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков / Г.Л. Апанасенко – Киев, 1985. – 213 с.

2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

3. Новиков А.Д. Возрастные особенности развития физических качеств / А.Д. Новиков – М., 1976. – 309 с.

Эргашева Е., Байтураев Т.Д.

Государственный институт искусств и культуры Узбекистана,

г. Ташкент, Узбекистан

Роль психологии в формировании здорового образа жизни

Человеческое здоровье, как физическое, так и психическое – весьма недооцененный жизненный момент. Зачастую человек не видит перед собой никаких преград, позволяющих удержать себя в руках, не позволить себе лишнего и, в конце концов, не получить серьезные последствия. Нашему здоровью мы уделяем крайне мало времени. В надежде на крепкий иммунитет, стойкий характер и силу воли, которой не достает у многих, человек способен, говоря современным языком, «забивать» на собственное состояние до такой серьезной степени, что в итоге, бывает невозможным факт возврата утраченного ныне и, естественно, по собственной глупости и

недальновидности, нормального физического и психического стержня, на котором основана жизнь.

Огромное влияние на общественно-педагогические взгляды Авиценны и Бируни оказал их предшественник Абу Наср аль-Фараби. С педагогической точки зрения большой интерес представляют его труды по психологии, этике и эстетике. Рассматривая человека как общественное существо, Фараби считал, что нравственные качества личности формируются под влиянием общественной среды и воспитания. «Человек, – писал он, – не может быть наделен с самого начала от природы добродетелью или пороком, так же как он не может быть прирожденным ткачом или писцом». Понятие «нрав» ученый отождествляет с характером человека, ни одна черта которого не избегает изменения. По его мнению, формированию добродетельного человека противостоят четыре порока: невежество, безнравственность, переменчивость и заблуждение. Чтобы устранить их, человек должен познать самого себя.

Способность по максимуму следить за собственным здоровьем дана каждому человеку, однако, есть нечто поважнее, чем эта сила, а именно – лень. Только из-за лени люди теряют столько времени и сил впустую, не говоря уже о таких важных вещах, упомянутых выше. Встать рано утором, умыться прохладной водой, нарезать себе немного фруктов, выйти на пробежку и получить отличный заряд энергии на весь день – это же так «трудно». Долго, проблематично. Увы, это мнение закрепилось за многими людьми, не считающими нужным данные «утрене – вечерние ритуалы». Люди всегда выбирают то, что им удобно, то, что для них, по их же собственному мнению, будет лучше. Следовательно, это более долгий сон, жирная еда или вовсе отсутствие завтрака, вечерний просмотр телевизора и снова сон. В этом и есть психологический аспект ЗОЖ.

Все дело в том, что по общеизвестному высказыванию, а именно: «Человек захочет, человек сделает» – по этому сознанию не живет огромное количество населения земного шара. Проблемой для нынешнего поколения является постоянный заработок. Они стремятся иметь неимоверные суммы

капитала, жертвуя и здоровьем, и психологическим фоном. Жертва весьма велика, однако, до этого нет никому дела. Но возникает вопрос: А знаете ли вы, что рано или поздно, запасы вашего внутреннего «Я» будут исчерпаны? Осознаете ли вы в полной мере, что от вашего физического и психического состояния зависит ваша дальнейшая жизнедеятельность? Понимаете ли, вы, что может настать тот момент, когда ваш организм и ваш разум воспротивятся в совершении любого рода действий одновременно? Прежде чем управлять другими, человек, по мнению Ибн Сины должен научиться управлять собой. В этом ему необходим друг и наставник. Цель воспитания – в достижении главного воздержанности, смелости, мудрости, справедливости. По убеждению Ибн Сины "воспитанием организма" можно укрепить здоровье физическое, как и приучением себя к надлежащему поведению можно укрепить здоровье нравственное. Высшего счастья (душевной гармонии) человек достигает тогда, когда Ибн Сина способен возвыситься мыслью к высотам познания.

Авиценна попытался изложить общие основ психологии семейного воспитания. «Если семья правильно использует воспитательные приемы, – писал ученый, – то достигнет счастья в своей жизни. Для этого нужно пользоваться книгой «Ва Тадбири манзел», в которой излагаются правильные методы воспитания». В названной книге автор выделил особый раздел – «Отношение отца к воспитанию детей». Он считал, что матери по своей природе мягкосердечны и своей лаской портят характер ребенка; главный воспитатель в семье – отец, который, по мнению ученого, может применять и физические методы воздействия. В другом разделе этой книги – «О хороших качествах женщины» автор перечисляет следующие черты: мудрость, застенчивость, сдержанность, честность, скромность. Психологической литературе многие теоретики и практики считают если нет правильного подхода или воспитания в семье, то поверьте, тогда для вас не будет играть роли ваш капитал. Здоровье не купить. Многие психологи советуют уже с довольно раннего, осознанного возраста прививать себе (или же родители

будут учить ребенка) привычку, как образ жизни, быть упорным не только в заработке, но и в уходе за здоровьем. Психологический настрой немаловажен.

Авиценна высоко оценивая роль музыки, Авиценна считал первоначальным этапом эстетического воспитания ребенка народную колыбельную песню и музыку. В «Каноне врачебной науки» он писал: «К числу необходимых для младенцев полезных средств для укрепления. натуры относятся: во-первых, легкое покачивание и, во-вторых, музыка и песня, напеваемая обычно при убаюкивании. По степени восприятия этих двух вещей устанавливается у ребенка его предрасположение к физическим упражнениям и к музыке. Первое относится к телу, второе – к душе».

Ученый подчеркивал единство эстетического и физического воспитания ребенка, рекомендовал соблюдение режима дня, умеренное питание, нормальный сон, физические упражнения и т.д. Закаливание ребенка следует начинать с раннего возраста; в комнате, где спит ребенок, должна поддерживаться умеренная температура, необходимо соблюдать чистоту, проветривать помещение. Но особенно важно кормить ребенка в определенное время. Кормящим матерям он советовал не поддаваться гневу, печали, страху, стараться быть спокойными и уравновешенными. По мере роста и развития ребенка следует увеличивать и физическую нагрузку. В юношеском возрасте он рекомендовал обтирание, купание в прохладной воде, солнечные ванны, успокаивающий массаж тела, а главное – физические упражнения. Учитывая взаимодействие среды и организма, Ибн Сина составил комплекс упражнений.

Ваше состояние психики может подтолкнуть вас к серьезным действиям по отношению к вашему здоровью, но так же и оставить ваше развитие на нуле. В качестве примера можно привести следующую ситуацию: Человек, утопающий в депрессивном состоянии, не может отвечать ни за что. В том числе, за себя. Руки опускаются ниже и ниже с каждым днем, соответственно появляются мысли о собственной ненужности окружению, а вместе с этим, запускается механизм «самоуничтожения» организма. Разные типы людей в депрессии уничтожают себя по-разному. Боль можно заесть, можно запить, но

хуже – не принимать в себя ничего. За этим следуют такие болезни, как анорексия, цероз, проблемы с сердцем, отказ почек, ожирение, алкоголизм и множество других ужасных последствий, которые навлекает на себя человек, опустивший руки.

Естественно, человеку всегда необходима помощь. Даже если он не просит ее, она нужна. Если вовремя оказать помощь, поднять человеку руки, привить ему желание жить или вернуть его самого к этому желанию, то все можно исправить. В этом необходима помощь психолога, поддержка близких, тепло и любовь. Человек начинает возвращаться к жизни, после какого-либо удара. Нет ничего невозможного. Всё лишь у нас в голове приобретает такой тусклый и тяжелый характер. Как только психологическое состояние человек улучшится, как только он снова увидит свою надобность, внутренний мир раскроется и зацветет по- новому. Человек возобновит уход за собой, начнет есть, бросит пить и даже, как это бывает во многих случаях, полностью пересмотрит свою жизнь.

Возвращаясь к вышеуказанной теме, можно с уверенностью сказать, что все в наших руках. Мы – хозяева жизни. Наше физическое и психическое здоровье связаны крепкой нитью. Мысли должны быть светлыми, направленными на хорошую жизнь. Ведь ЗОЖ – это не только бег по утрам и изнуряющие тренировки. ЗОЖ – это общее здоровье.

Здоровье разума и тела. по мнению Ибн Сины должен научиться управлять собой. В этом ему необходим друг и наставник. Цель воспитания - в достижении гл. добродетелей: воздержанности, смелости, мудрости, справедливости. По убеждению Ибн Сины "воспитанием организма" можно укрепить здоровье физическое, как и приучением себя к надлежащему поведению можно укрепить здоровье нравственное. Высшего счастья (душевной гармонии) человек достигает тогда, когда Ибн Сина способен возвыситься мыслью к высотам познания. Очистите свои мысли, и тело начнет очищаться вслед за ним, только не полагайтесь на удачу. Держите себя в руках и любите себя.

Список литературатуры

1.Ибн Сина Избр. филос. произв., М., 1980. 406 с.

2. Завадовский Ю.Н., Абу Али Ибн Сина. Жизнь и творчество. Душанбе. 1980. 462 с.

Юдин А.А., Сапегина Т.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург

Здоровье современных студентов вузов

Проблема сохранения здоровья, с недавнего времени является крайне актуальной темой. Связанно это с крайне быстрым темпом изменения ритма жизни человека. Активное развитие индустриального производства, постепенная замена физического труда умственным, изменение экологической обстановки в мире и многие другие факторы сказались на состоянии человека. Данные изменения вызвали как положительные, так и негативные изменения в здоровье человека. С одной стороны, благодаря ускоренному развитию медицины, мы можем наблюдать существенный рост продолжительности жизни. Но с другой стороны, темп жизни, характерный для современного информационного общества, зачастую приводит к развитию у человека хронических заболеваний. Особенно характерна эта проблема для студентов. Темп жизни современного студента крайне динамичен, что в итоге зачастую приводит к возникновению хронических заболеваний. Сохранение и укрепление здоровья является одной из приоритетных задач студента. В этой статье я хочу выделить конкретные действия для улучшения состояния здоровья студента, а также для недопущения развития хронических заболеваний.

Прежде всего, следует привести список основных заболеваний, характерных именно для студентов. Доминирующее место среди заболеваний студентов занимают заболевания, связанные со зрением. Специалисты связывают это с большим объемом заданий, выполняемыми студентами, а также частое использование компьютера в процессе обучения. Следующими по