

Необходимо относиться к своей раздражительности как к большому невежеству, которое приводит к болезням, не позволять себе безволие, владеть собой в любых ситуациях. Помните: кто не отвечает гневом на гнев, спасает обоих – и себя и другого.

Важно критически относиться к своей справедливости и несправедливости, не потакать своей непримиримости, высокомерию, предвзятости, иметь смелость отказаться от предрассудков, возможно изменение своего мнения, стереотипа поведения. Реагируйте в толпе только на улыбку и смех, игнорируйте грубое слово. Желательно не вступать в конфликт, если не уверены в своих способностях оставаться спокойным, доброжелательным, терпимым, если же конфликт неизбежен, то следует найти компромисс, прийти к согласию, договоренности, разрешать противоречия как можно быстрее, не затягивать напряженность во взаимодействиях.

Умение расслабляться, овладение приемами релаксации, спокойно или с юмором относиться ко всему, контролировать свои мысли, поведение, свой эмоциональный настрой, правильное отношение к себе и к окружающим – это основа здорового образа жизни.

Если вы устали и у вас нервное истощение, то самый лучший отдых – это учиться любить людей.

Библиографический список

1. Советский энциклопедический словарь. М.: Советская энциклопедия, 1981.
2. Бабаян А. В. Сикорский И. А. О нравственном воспитании // Педагогика. 2004. № 10.
3. Разум сердца. Мир нравственности в высказываниях и афоризмах. М.: Политическая литература, 1990.

Г. П. Селиверстова

К ВОПРОСУ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ И ФОРМИРОВАНИЯ СУБЪЕКТНОСТИ В ОБРАЗОВАНИИ

В настоящее время проблемы укрепления здоровья, обеспечения условий полноценного развития личности, формирования субъекта, безопасного образования рассматриваются как общие, связанные между собой.

Одним из значимых подходов к решению этих проблем выдвигается изучение здоровой личности и условий, способствующих ее развитию и формированию субъекта.

Личность есть целостный, всеохватывающий способ бытия человека, через который раскрывается его духовная суть [2, 11, 12]. Это субъектная жизнедеятельность характеристик психического, которые обеспечивают действия, поступки, деятельность, поведение индивидуума [10].

Успех реализации характеристик психического зависит от уровня развития и функционирования психики в целом, как свойства мозга отражать внешний мир, собственное внутреннее состояние организма и обеспечивать адаптивное взаимодействие живого существа с миром (Н. И. Чепурнова, 2004).

Наличие нейронов детекторов, гностических нейронов говорит о том, что в головном мозге человека и высших животных складывается величественная карта объектов внешней и внутренней среды [13].

Существует голографическая гипотеза мозгового отражения окружающего мира [15].

Уровень функционирования психофизиологического аппарата человека, позволяющего выживать, приспосабливаться, расти в изменяющихся условиях, сохранять жизненную силу и жизнестойкость, отражает состояние физиологического и психического здоровья – важных составляющих функционального здоровья людей, имеющее в сфере образования в большой степени педагогически обусловленный характер (Г. В. Сериков, 1999).

В обеспечении психического здоровья ведущую роль играет высокая активность развития и функционирования прежде всего физиологических механизмов высшей нервной деятельности и обеспечивающих их функционирование вегетативных процессов как инструментария высших психических функций, определяющих полноценное психическое развитие формирующегося субъекта.

Нарушение психического здоровья проявляется в повышенной тревожности, напряженности, дезорганизации трудового поведения и приводит к возникновению психосоматических заболеваний [4]. Неуверенность в своих действиях, страх при выполнении рабочих операций, утомляемость, снижение работоспособности свидетельствуют о наличии ранней дозонологической формы нарушений психического здоровья индивидуума [5].

Психическое здоровье является предпосылкой здоровья психологического. Вместе они оказывают непосредственное влияние на функциональное здоровье и функциональное состояние участников образовательного процесса.

Категория психологического здоровья фиксирует антропоцентрический эталон здоровья, относится к личности в целом и позволяет выделить психологический аспект психического здоровья.

Психологическое здоровье представляет собой нормальное развитие субъектной реальности в онтогенезе. При этом норма рассматривается как возможность высших достижений человека данного возраста.

Субъектную реальность (онтологию, строение, условия, движущие силы и закономерности их образования в течение жизни) изучает психологическая антропология. Это учение о человеке, в котором объект исследования не совпадает с объектом исследования психологической науки.

Антропологизм – парадигма единства человека и мира [14], а также антропосинергизм – стратегия всеобщего сосуществования (Г. Н. Сериков, 1999), и пси-

хогенетика наука, изучающая роль наследственности и среды в формировании психических и психофизиологических свойств человека [1], позволяют согласовать противоборствующие в науке социоцентрическую и персоноцентрическую ориентации.

С позиции антропологизма и антропосинергизма существенной характеристикой психологического здоровья выступает человечность индивидуума как становление и манифестация субъектного духа, как жизнестойкость, основанная на любви к качеству жизни и воле к совершенствованию во всех ее областях.

Жизнь и дух, – пишет К. Г. Юнг [18], – представляют собой две силы, между которыми находится человек. Дух наделяет его жизнь смыслом и возможностью величественного расцвета. Жизнь же необходима духу, ибо его истина, если она нежизнеспособна, ничего не значит.

Несмотря на противоположность теоретических платформ человеко-центрированного и экзистенциального направлений, сегодня они остаются главными в гуманистической психологии и педагогике, в решении проблем здоровьесбережения, развития личностных и субъектных качеств участников образовательного процесса.

Напомним, – сторонники человеко-центрированного направления [7, 9] видят в человеке потенциал, раскрывающийся при соответствующих условиях. По их мнению внутренняя природа человека конструктивна, обладает уникальной силой и ждет актуализации.

Сторонники экзистенциального направления [3, 17] утверждают, что природа человека носит условно позитивный характер. Специфической его особенностью является внутренняя мотивация к росту, поиску здорового. Человек обретает свою сущность в процессе жизни. Итог его жизнедеятельности зависит от его собственного выбора. Прогрессивное устремление является движущей силой личностного роста.

Принимая обе концепции, следует отметить, что человек – существо биосоциальное. С одной стороны он дитя общества, то есть по своей природе социален. С другой стороны человек представляет собой уникальный генетический эксперимент, в результате которого создается его уникальная биологическая индивидуальность.

Каждый человек, как генетически обусловленная субъектная индивидуальность формируется в соответствии с законами пассивной, реактивной или активной генотип-средовой корреляции или генотип-средового взаимодействия [8].

С этой точки зрения указанные гуманистические направления не только не противоречат, а эффективно дополняют и способствуют решению рассматриваемых актуальных проблем.

В процессе образования оправданы подход к человеку как к субъекту и субъектная позиция, в основе которой лежит стремление индивидуума к росту, способность выбирать то, что улучшает качество его жизни. Человек согласно своей на-

следственной природе действительно является творцом своей собственной жизни, несет ответственность за свой выбор, за себя и свое развитие. Отказ от выбора следует рассматривать предательством человека собственной сущности, способствующим развитию заболеваний, торможению развития личности, субъекта.

Человек в конечном счете сам решает за себя, – справедливо отмечает В. Франкл [17].

Реализация этой способности решать за себя зависит от того, в какой мере человек осознает собственную ответственность за совершаемый выбор.

Вместе с тем необходима самоактуализация – самореализация внутреннего природного потенциала по А. Маслоу – основная предпосылка и характеристика здоровья, способствующая развитию субъектности.

Путь достижения здоровья и формирования субъекта – самопознание – развитие осознания человеком самого себя в контексте отношений с собой и с окружением, с другими людьми, обществом, природой, а также поиск творческого синтеза между сигналами собственного внутреннего аутентичного Я и запросами социального окружения.

Функция и цель образования в конечном счете есть самоактуализация личности, достижение полной человечности, обладание наибольшей высотой, доступной для человеческого рода или для данного человека [7].

Центральной задачей обучения и воспитания является не только овладение учащимися знаниями, навыками и умениями, но и создание условий для их самореализации.

Однако вопрос реального влияния современного российского общего и профессионального образования на психологическое, функциональное здоровье, самоактуализацию его участников и тесно связанное с ними формирование субъектности являются дискуссионными и требуют специальных исследований.

Библиографический список

1. Александров А. А. Психогенетика. СПб.: Притер, 2004. 189 с.
2. Братусь Б. С. Аномалии личности. М.: Мысль, 1988.
3. Бьюдженталь Дж. Искусство психотерапевта. СПб. Питер, 2004.
4. Васильева О. С., Филатов Ф. Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки. М.: Академи, 2001.
5. Журавлев А. Г. Психологические факторы физического и психического здоровья человека. Психолог. ж-л, 2004. № 3. С. 68–75.
6. Маслоу А. Г. Дальние пределы человеческой психики. СПб.: Евразия, 1997.
7. Маслоу А. Г. Мотивация и личность. СПб.: Евразия, 1999.
8. Равич-Щербо И. В., Марютина Т. М., Григоренко Е. Л. Психогенетика. М.: Аспект-Пресс, 1999.

9. Роджерс К. Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: Прогресс, 1994.
10. Селиванов В. В. Континуально-генетическая логика исследования психологии субъекта. *Вопр. психол.*, 2004. № 4. С. 138–143.
11. Слободчиков В. И., Исаев Е. И. Психология развития человека. М.: Школьная Пресса. 2000.
12. Созонтов А. Е. Проблема здоровья с позиции гуманистической психологии. *Вопр. психол.*, 2003. № 3. С. 92–100.
13. Соколов Е. Н. Нейронные механизмы памяти и обучения М.: МГУ, 1981.
14. Соловьев В. С. Соч.: В 2 т., Т. 1. М.: Издательство, 1988.
15. Судаков К. В. Теория функциональных систем. М.: РАН, 1996.
16. Чуприкова Н. И. Психика и предмет психологии в свете достижений современной нейронауки. *Вопр. психол.*, 2004. С. 104–118.
17. Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1999.
18. Юнг К. Г. Проблемы души нашего времени М.: Прогресс, 1993.

Г. И. Семенова

СОЧЕТАНИЕ ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ И ТРАДИЦИОННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

За последние годы наблюдается тенденция ухудшения состояния здоровья детей, их физического развития и двигательной подготовленности. Для этого имеются объективные причины, которые находятся в основном в сфере условий жизни и воспитания детей. Социальный фон крайне негативно влияет на физическое и психическое здоровья подрастающего поколения. В условиях нашего региона экологическая обстановка так же отрицательно сказывается на показателях соматического здоровья детей.

Отрицательную динамику развития состояния здоровья детей специалисты обнаружили давно. Не случайно еще в 1920-е гг. Л. С. Выготский писал, что болезни детей школьного возраста – это «школьные болезни» по преимуществу, т. е. болезни, в которых выражается неблагоприятное влияние обучения на ребенка. Спустя девяносто с лишним лет тенденция не только сохраняется, но даже усиливается. Примечательно также, что 90% инновационных процессов сводится к углублению и расширению содержания образования и только 10% – к здоровьесберегающим технологиям обучения.

С 1990-х гг. в Тюменской области наблюдается кризис здоровых детей: почти все выпускники школ имеют какие-то патологии. К традиционным заболеваниям