

Тьюторское сопровождение является совместной с учащимися деятельностью по выстраиванию и реализации всей цепочки шагов по развитию интереса. Где ученик получает опыт фиксации своего интереса, постановки целей, интеграции для ее достижения различных ресурсов образования (в том числе и внешкольных), а в итоге – осознает процесс управления своей познавательной и образовательной деятельностью, осваивает способы развития интереса, формирует качества, способствующие ее реализации. Таким образом, тьюторское сопровождение ориентировано на создание благоприятных условий среды для развития познавательного интереса; раскрытие и реализацию внутренних сил; формирование способностей к самостоятельным действиями свободному выбору; действие в решении затруднений.

#### *Библиографический список*

1. Гессен, С. И. Основы педагогики. Введение в прикладную философию / С.И. Гессен. – М., 1995.
2. Ковалева, Т.М. Тьюторское сопровождение в Старшей школе как возможность эффективной реализации предпрофильной подготовки и профильного обучения / Т.М. Ковалева // Теоретические исследования 2005 года: материалы науч. конф. – М.: ИТИП РАО, 2006.
3. Мишаткина, М.В. Формирование у старшеклассников потребности в определении смысла учебной деятельности: дис... канд. пед. наук: 13.00.01 / М.В. Мишаткина. – Волгоград, 2005. – 190 с.
4. Ратт, Т.А. Основы психолого-педагогического взаимодействия в процессе развития творческого потенциала личности: учеб.-метод. пособие / Т.А. Ратт. – Пермь: ЦДТ «Шанс», 2005. – 127 с.
5. Рыбалкина, Н.В. Технология тьюторского сопровождения образовательного туризма / Н.В. Рыбалкина // Тьюторство: концепции, технологии, опыт: юбилейный сборник 1996. – Томск, 2005.
6. Щедровицкий, Г.П. Развивающее образование и мыследеятельностная педагогика / Г.П. Щедровицкий // Первые чтения памяти В.В. Давыдова. – Рига–М., 1999.

**Котельников С.А., Ханевская Г.В.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург, Россия

### **ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОГО И ДУХОВНОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

«Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов», - записано в уставе Всемирной организации здравоохранения. То есть в понятие здоровья в настоящее время вкладывается более широкий смысл, чем отсутствие болезней, оно включает в себя деятельностные возможности человека, которые позволяют ему улучшить свою жизнь, сделать ее более благополучной, достичь более высокой степени самореализации.

Отметим, что благополучие касается всех сторон жизни человека, а не только его физического состояния. Духовное благополучие соотносится с разумом человека, его интеллектом, эмоциями.

Физическое здоровье предполагает отказ человека от вредных привычек (табакокурения, употребления алкоголя и наркотиков и др.). Чтобы достигнуть высокого уровня такого здоровья, человек должен рационально питаться, соблюдать правила личной гигиены и безопасного поведения, оптимально сочетать работу и отдых, фи-

зический труд и умственную деятельность, выполнять необходимый объем двигательной активности.

Духовное здоровье человека зависит от системы его мышления, отношения к людям, событиям, ситуациям, своему положению в обществе. Оно достигается умением жить в согласии с окружающими людьми, способностью анализировать различные ситуации и прогнозировать их развитие, а также вести себя в различных условиях с учетом необходимости, возможности и желания.

Благополучие человека является определяющим понятием его здоровья. Благополучие человека зависит от его физического, духовного и социального здоровья.

Нельзя получить цельного представления о здоровье человека, не принимая во внимание степень влияния на него психических, биологических и социальных процессов, происходящих в повседневной жизни, и его способности приспосабливаться к ним. Ни одна болезнь не ограничена только телом или только психикой. Человек в отличие от остального животного мира наделен творческим разумом и является существом социальным, а значит, обладает биологическим (физическим), духовным и социальным здоровьем. При этом основой здоровья все больше выступает духовная его составляющая.

Физическое здоровье влияет на духовную жизнь, а духовный контроль обеспечивает необходимую дисциплину для поддержания физического здоровья, все взаимосвязано. Духовный фактор является наиболее важным компонентом здоровья и благополучия. Он включает понимание здоровья как способности к созиданию добра, самосовершенствованию, милосердию и бескорыстной взаимопомощи, создание установки на здоровый образ жизни.

Необходимо отметить, что побудить людей вести здоровый образ жизни – трудная задача. Знать, что такое здоровый образ жизни, – это одно, а вести его – совсем другое. Человек склонен повторять те виды поведения, которые приносят удовольствие. При этом зачастую вредные для здоровья действия могут дать на короткое время довольно приятные ощущения. Выбор в пользу здорового образа жизни требует высокого уровня понимания и заинтересованности. Таким образом, духовный фактор во многом зависит от индивидуальности образа жизни. Степень его влияния на здоровье составляет 50%.

Человек индивидуален по своим наследственным качествам, по своим стремлениям и возможностям. В определенной степени среда, окружающая человека, носит индивидуальный характер (дом, семья и т.д.). Значит, система его жизненных установок, и реализация замыслов носит индивидуальный характер. Все могут не курить, но многие курят. Все могут соблюдать рациональный режим питания, но делают это единицы.

Таким образом, для сохранения и укрепления своего здоровья каждый человек создает свой образ жизни, свою индивидуальную систему поведения, которая наилучшим образом обеспечивает ему достижение физического, духовного и социального благополучия.

Образ жизни – это система поведения человека в процессе жизнедеятельности и мотивов самореализации.

Для того чтобы правильно сформировать свою систему образа жизни, необходимо знать факторы, которые положительно влияют на здоровье человека. К ним можно отнести: режим дня; соблюдение рационального питания; закаливание; занятия физической культурой и спортом; хорошие взаимоотношения с окружающими людьми.

Необходимо также учитывать и факторы, отрицательно влияющие на здоровье: курение; употребление алкоголя, наркотиков; эмоциональная и психическая напря-

женность при общении с окружающими; неблагоприятная экологическая обстановка в местах проживания.

Таким образом, здоровый образ жизни – это цельная, логически взаимосвязанная, продуманная и спланированная система поведения человека, которая соблюдается им не по принуждению, а с удовольствием и уверенностью, что она даст положительные результаты в сохранении и укреплении его здоровья.

Если говорить о студенческой молодежи, то нужно помнить о темпе жизни молодых людей, о многих психологических и социальных трудностях: это и отсутствие свободного времени, и невозможность соблюдения режима дня, и эмоциональное напряжение. Кроме того, среди молодежи распространена проблема поиска себя, поиска смысла жизни.

Ощущение бессмысленности больше распространено среди молодежи. При этом среди причин смертности у американских студентов второе место после дорожно-транспортных происшествий занимают самоубийства. Большинство таких студентов не видели в жизни смысла. При этом 93% из них были физически и психиатрически здоровы, жили в хороших материальных условиях, в согласии с семьей и успешно учились.

Отсутствие смысла жизни – это и причина появления вредных привычек (алкоголизм, наркомания).

Каковы причины утраты смысла жизни? В первую очередь – это забвение традиций, которое приводит к ослаблению социальных контактов человека. Поэтому воспитание в больших семьях, где прививается уважение к старшему поколению и его традициям, – лучшая профилактика здоровья.

Вредит здоровью и заниженная самооценка, она также вызывает отрицательные эмоции. В основе механизма снижения самооценки может лежать зависть. Поэтому для сохранения здоровья не рекомендуется сравнивать себя с более красивыми и более преуспевающими людьми. Метод сравнения может применяться в школе только при воспитании уверенных в себе учеников. Самооценка должна быть адекватной, поэтому необходимо повышать ее в тех случаях, когда переживаются какие-то жизненные неприятности или во время болезни.

Нужно отметить, что имеет значение, изменившееся в последнее время негативное воздействие нервно-эмоционального фактора.

Однако даже при неблагоприятных социальных и материальных жизненных условиях надо сохранить хорошее самочувствие и здоровье.

**Крашенинникова А.Н.**

Уфимский государственный университет  
экономики и сервиса, Уфа, Башкортостан, Россия

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА**

«Здоровье дороже золота» - цитируя великого классика В. Шекспира, мы очень часто даже не задумываемся, насколько эти слова важны для современного человека. В последнее время не редкостью стало проявление различных болезней у людей уже в раннем возрасте, не достигшим 30, а иногда даже и 20 лет. Основными факторами, влияющими на здоровье человека, оцениваются по четырем позициям: образ жизни, генетика (биология) человека, внешняя среда и здравоохранение. Данные показывают, что наибольшее влияние на состояние здоровья оказывает образ жизни. От него зависит почти половина всех случаев заболеваний. Второе место по влиянию на здоровье занимает состояние среды жизнедеятельности человека (не менее одной трети