

культурой снижается уровень стресса, нервное напряжение, происходит активизация кровообращения, что содействует лучшему обеспечению мозга кислородом, увеличивая работоспособность человека.

Библиографический список

1. Андреева Е. А., Соловьева С. А. Особенности проявления стресса у студентов во время сдачи экзаменационной сессии // АНИ: педагогика и психология. 2016. Т. 5. № 1 (14). С. 140-143.
2. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и каждого. – М.: Физкультура и спорт. 2004. 208 с.
3. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. 288 с.
4. Щербатых Ю.В. Использование методов саморегуляции и нейролингвистического программирования для снижения уровня стресса у студентов // Профилактика правонарушений в студенческой среде. Воронеж: МОДЭК, 2010. 350 с.

Зарева Т.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

**ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЙ ПО СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ
ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ (НА
ПРИМЕРЕ МЕЖДУНАРОДНОЙ ШКОЛЫ БИЗНЕСА ДЛЯ ДЕТЕЙ
«ЛЮБИМЫЙ ЖУК»)**

Аннотация: Укрепление физического и психического здоровья – задача всего общества и каждого отдельного человека. Решение этой задачи невозможно без глубокого знания сущности психики человека, индивидуальных особенностей ее организации, понимания ценности каждой индивидуальности, ее уникальности. Этому необходимо учить и на основе соответствующих знаний формировать навыки управления своим психическим состоянием, укрепления здоровья, раскрытия резервных возможностей человека.

Ключевые слова: учащиеся, ресурс, физическое и психическое здоровье, дополнительные образовательные учреждения, здоровый образ жизни, осознанность, ответственность.

В современном обществе синдром эмоционального выгорания, хронической усталости и депрессии – отнюдь не редкое явление. День за

днем мы отдаём энергию, не восполняя её. Стрессы и разочарования от нереализованных планов или неоправданных ожиданий накапливаются внутри нас. Часто по отношению к другим мы чувствуем агрессию или полное безразличие. Что касается профессионального выгорания, то это такое истощение нервных, психических и физических сил, которое вызывает острое нежелание работать. Выражается профессиональное выгорание в депрессивном состоянии, чувстве усталости и опустошенности, недостатке энергии и энтузиазма, утрате способностей видеть положительные результаты своего труда, отрицательной жизненной установке в отношении работы. Почему так происходит? Почему мы осознаем ценность нашего физического и психического здоровья только тогда, когда имеем проблемы со здоровьем, не ценим и не бережем, что дано нам от природы, а потом жалуемся, что это не наша ответственность?

Укрепление физического и психического здоровья – задача всего общества и каждого отдельного человека. Решение этой задачи невозможно без глубокого знания сущности психики человека, индивидуальных особенностей ее организации, понимания ценности каждой индивидуальности, ее уникальности [1]. Этому необходимо учить и на основе соответствующих знаний формировать навыки управления своим психическим состоянием, укрепления здоровья, раскрытия резервных возможностей человека.

Безусловно, психическое и физическое здоровье – это ответственность в первую очередь, каждого человека, отношение к своему здоровью закладывается еще в семье, формируется исходя из окружения, на основе знаний. Помочь сохранить психическое и физическое здоровье с ранних лет помогает деятельность дополнительных образовательных учреждений. Мы предлагаем на примере уникального социального проекта «Международной школы бизнеса для детей «Любимый жук» проиллюстрировать механизм работы данного центра, в частности по формированию психического и физического здоровья учащихся. Социально значимый проект для детей, родителей и учителей «Любимый жук» представляет собой клубную систему, объединяющую детей, родителей и учителей, включает в себя систему курсов, начиная с 5 лет. Основная идея проекта: поддержать инициативу ребенка через раскрытие его таланта, освоения комплекса знаний в области лидерства и управления, участие в различных мероприятиях; помочь ребенку самоопределиваться, развить свое лидерство, проявить свой талант и выстроить отношения в социальном мире, укрепить психическое и физическое здоровье и стать успешным в жизни; мотивировать ребенка быть создателем, а не потребителем; поддержать инициативу ребенка в его начинаниях, а также предоставить

ребенку возможность быть услышанным через публикации своих работ в журнале «Любимый Жук» [2].

В частности, курс «Психическое и физическое здоровье» посвящен формированию умения управлять своим ресурсом – грамотно распределять энергию, быть бодрыми, эффективными и результативными в своих делах. 8-10 – летние дети изучают свой ресурс здоровья, а также то, как не уставать и уметь себя восстанавливать за считанные минуты. Ребята познают секреты долголетия и то, как надолго оставаться здоровым и активным человеком.

Образовательный курс предназначен для изучения учащимися механизмов работы собственного организма, его потенциальных возможностей и умелом использовании знаний для поддержания всех систем организма здоровыми. Также курс предназначен для развития у учащихся здорового образа жизни, образа мысли, поведения, необходимых для активной творческой и созидательной деятельности в области бизнеса и жизни, в целом, долгой и продуктивной жизни; умелого распределения и управления своим ресурсом – энергией, чтобы не уставать.

Главная цель курса «Психическое и физическое здоровье» – осознание того, как работает наш организм, изучение строения и функций организма, понимание связи своего сознания и работы организма, создание эффективной связи Силы Воли и работы организма, формирование своей системы здоровья, развитие сильного иммунитета на различные зависимости, включая технические устройства. Задачами курса являются – познакомить учащихся со строением организма, его функциями; обучить способам сохранения систем организма здоровыми; познакомить с возможностями мозга и сознания; способствовать выработке у учащихся правильного отношения к здоровью; обучить учащихся умению управлять своим эмоциональным состоянием; познакомить с практическими навыками по воспитанию своего характера и развитию силы воли; способствовать формированию здорового образа жизни учащихся и пониманию связи мышления и работы организма, долголетия; знакомство с секретами долголетия и постулатами лингвистико-волновой генетики [3].

Самое главное отличие от других организаций, что у данного курса нет задачи – изучить свой ресурс с точки зрения биологии. Задача школы бизнеса «Любимый Жук» с точки зрения психологии заложить у детей осознанное отношение к своему здоровью, понять, что здоровье – это главный актив достижений и развития как человека, так и организации, так и своего дела.

На занятиях ребята ищут ответы на свои вопросы по здоровью, анализируют, размышляют, разрабатывают проекты, расшифровывают и создают головоломки, ищут причины усталости, разрабатывают

способы, как предотвратить ее появление через игры, творческие задачи и многое другое. Так, на одном из занятий, команде 8-9 лет с помощью конструктора нужно было создать изобретение или средство, помогающее справиться с усталостью. Развивали через данную работу наше мышление, креативность, умение найти решение. Ребята создали интересные помогающие изобретения, связанные в первую очередь с восстановлением сил, энергии, изменением настроения человека (улучшение его настроения, создание ощущения радости). Также отметили важную роль увлеченности человека в работе над усталостью – ребята создали помощника, позволяющего найти интересное и увлекательное дело. Каждая команда представила после свой результат – интересные разработки получились у ребят [2].

Таким образом, основа здоровья ребенка, закладывается с самого детства. Информировав ребенка и воспитывая в нем потребность в здоровом образе жизни, мы воспитываем самостоятельную личность, способную к реализации собственного потенциала. Ребенок научится быть осознаннее и ответственнее в ключевых сферах жизни, дружить с собой и миром, работать в команде, генерировать и воплощать в жизнь собственные идеи с учетом своих талантов, откроет и разовьет свой творческий и управленческий потенциал, лидерские качества, установит нужные связи и контакты на перспективу.

Библиографический список

1. Психическое здоровье и обучение. Электронный ресурс: <https://infopedia.su/8x1152e.html>
2. Официальный сайт международной школы бизнеса для детей «Любимый Жук». Электронный ресурс: http://www.xn--90akfegbj2dvd0a.xn--p1ai/proekt-dlya-detey-lzh/service_groups/godovoy-kurs-psikhicheskoe-i-fizicheskoe-zdorove-dlya-rebyat-1-1-let
3. Черкасова, И.Е. «Психическое и физическое здоровье: учебно-методический комплекс дисциплины / И.Е. Черкасова, Д.Д. Абдуллина. Екатеринбург: специализированное структурное образовательное подразделение «Международная Школа Бизнеса для детей «Любимый Жук», 2016. 22 с.

Зырянова К.Д., Миклин С.А.

Уральский государственный университет путей сообщения
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия

ТРАВМАТИЗМ МЕНИСКА КОЛЕННОГО СУСТАВА У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Аннотация. Волейбол — неконтактный, комбинационный вид спорта, входит в список наиболее травмоопасных видов спорта, в котором