

Литература

1. Бабанский Ю. К. Оптимизация процесса обучения. М.: Педагогика, 1977. 254 с.
2. Госсе О. В. Подготовка будущего учителя к социально-педагогической деятельности: дис. ... канд. пед. наук. Волгоград, 1996. 237 с.
3. Краевский В. В. Общие основы педагогики. М.: Издательский центр «Академия», 2008. 256 с.
4. Лернер И. Я. Дидактическая система методов обучения. М.: Знание, 1981. 64 с.
5. Педагогика: педагогические теории, системы, технологии / под ред. С.А. Смирнова. М.: Издательский центр «Академия», 2003. 521 с.
6. Сафонова В. В. Билингвальные образовательные программы как инструмент обновления содержания языкового школьного образования [Электронный ресурс]. URL: <http://www.flsmozaika.ru/document/safonova.pdf> (дата обращения: 04.06.2014г.).
7. Ситаров В. А. Дидактика. М.: Академия, 2002. 368 с.

УДК 378:796.011.2

**Озеров Виктор Петрович, Смышнов Константин Михайлович,
Прокопенко Татьяна Ивановна**

ОСНОВЫ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВУЗЕ

В статье поднимается актуальный вопрос соотношения и улучшения основ здоровой жизнедеятельности и физической культуры студенческой молодежи. Особый акцент делается на роли физической культуры в развитии психомоторных способностей и формировании здоровой жизнедеятельности студентов.

Ключевые слова: физическая культура, психомоторные способности, основы здоровой жизнедеятельности студентов.

Ozerov Viktor P., Smyshnov Konstantin M., Prokopenko Tatiana I.

BASIS OF HEALTHY LIFE-STYLES AND PHYSICAL EDUCATION IN HIGH SCHOOL

The article raises the urgent issue of the correlation and improving the basics of healthy life-styles and physical education among students. A particular emphasis is placed on the role of physical education in the development of psychomotor skills and healthy life-styles among students.

Keywords: physical education; psychomotor features; basics of healthy life-styles among students.

Здоровье – это драгоценность, и притом единственная, ради которой действительно стоит ... не жалеть времени, сил, трудов и всяких благ...

М. Монтень

Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого счастья, одно из неотъемлемых прав человеческой личности, одно из условий успешного социального и экономического развития общества. Каждому человеку присуще желание быть сильным и здоровым, продолжительное время оставаться подвижным, легким, бодрым, энергичным и достичь активного долголетия. Именно здоровье людей должно служить главной «визитной карточкой» социально-экономической зрелости, общей культуры и физической культуры, в частности, преуспеяния государства, а не морское судно или космический корабль, как нередко считают [4; 9].

подавляющее большинство авторов считают, что здоровье – это отсутствие болезни или каких-либо физических и психических дефектов. По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ): здоровье – это гармоничное сочетание физического, духовного и социального бла-

гополучия человека. По данным этой авторитетной организации, наше здоровье лишь на 10–15 % определяется и контролируется службами здравоохранения, 16–18 % приходится на генетические, наследственные факторы и 74–67 % – факторы внешней и бытовой среды, характером двигательной и интеллектуальной активности, питания и образом жизни [9].

Чтобы выжить, современный мир должен утвердить не здоровый образ жизни, а основы здоровой жизнедеятельности человека. Как бы нам ни хотелось, но практически все ведет человека к болезни: отсутствие валеологических знаний, здоровый образ жизни, стиль жизни, система питания, низкая двигательная активность, большие эмоционально-психологические нагрузки, увлечение вредными привычками, отсутствие физкультурных знаний, навыков, привычек и гигиенических и оздоровительных традиций в семье и обществе [6].

Здоровая жизнедеятельность это не только безопасный и комфортный способ переживания жизненных ситуаций на производстве и в быту, но и валеопсихологическое взаимодействие людей в семье и учреждении, пребывание в экологически чистой среде дома, на производстве и на отдыхе. Ежегодно по причине болезни в нашей стране на работу не выходит около четырех миллионов человек. Эти миллионы больных держат в постоянном напряжении отечественную медицину и существенно подрывают экономическую мощь страны (Б. Н. Чумаков, 1999).

К сожалению, в последнее время профилактическая медицина работает хуже, чем раньше. По данным Министерства здравоохранения, две трети населения страны страдает от гиподинамии, вообще не знает и не практикует физические упражнения в системе здоровой жизнедеятельности. Каждый второй имеет избыточный вес или курит. Особенно трагично, что 80 % молодежи курит, 30 % – употребляет алкоголь и 20 % – наркотики.

В последние годы руководство Российской Федерации предпринимает решительные действия для реализации амбициозных образовательных и оздоровительных программ. В национальной образовательной инициативе «Наша новая школа» (2009) и в Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. уделяется акцентированное внимание не только интеллектуальному, но и духовному нравственному, творческому, физическому и профессиональному развитию человека [4; 7].

Стратегический приоритет российской политики в сфере детства – это формирование и развитие ценностей здорового образа жизни. Разумеется, этот вопрос касается не только детей. В России 80 % граждан не занимаются физической культурой и спортом – а это четыре пятых населения [5; 7].

Здоровье нации определяется ее культурой. У нас в стране пока еще нет культа здоровья, у нас еще непрестижно быть здоровым. И это очень жаль. Каждый рабочий день президент США Б. Клинтон начинал с оздоровительного бега. Это уже не реклама, а пропаганда здоровой жизнедеятельности. Президент России В.В. Путин демонстрирует активный образ жизни, высокую всестороннюю спортивную и психофизическую работоспособность, что сказывается на успехах России в различных сферах экономики, спортивного движения и политики.

Несмотря на оздоровительную направленность вузовской физической культуры эффективность дисциплины «Физическая культура» относительно низка. Это обусловлено в первую очередь отсутствием материально-технической базы физической культуры и спорта. В частности отсутствуют в большинстве вузов России крытые спортивные сооружения: легкоатлетические манежи, плавательные бассейны, тренажерные залы, стадионы и научно-исследовательские лаборатории. В свою очередь это обусловлено недостаточно высокой физической и валеологической культурой сотрудников некоторых министерств, ведомств и учреждений и недостаточной профессиональной компетенцией преподавателей кафедр физической культуры работающих десятилетиями в таких непрофессиональных условиях [3; 8; 9].

Совершенствование системы непрерывного образования подрастающего поколения невозможно без целостного понимания психической и двигательной деятельности студента и глубокого изучения психофизиологических детерминант развития психики и моторики на всех стадиях непрерывного образования (Б. Г. Ананьев, В. В. Давыдов, В. П. Зинченко, П. Ф. Лесгафт и др.).

К сожалению, единство психического и физического не стало главным принципом образования в области физической культуры в нашей стране, что несомненно, является причиной неадекватного отношения части населения к физической культуре и низкой эффективности последней к подготовке молодежи

к службе в Армии, к творческому труду, активной жизни, и физическому воспитанию собственных детей.

Актуальность исследования психомоторных способностей молодежи подчеркивает и такой факт, что еще столетие назад наши соотечественники И. И. Сеченов и П. Ф. Лесгафт указывали важность научности разработки и развития психомоторных способностей человека как единства его физической и психической сферы [1; 5].

Зачастую процесс физического воспитания студентов свертывается до узкой физической подготовки, отменяя естественнонаучное и валеологическое образование, биомеханическое обучение и морально-нравственное воспитание в широком смысле. Неудивительно, что большинство выпускников вузов, особенно девушки, отрицательно относятся к этому одностороннему процессу «воспитания», что несет серьезные социальные и оздоровительные последствия для физической культуры у будущих родителей России [2; 6; 9].

Проблема диагностики и формирования психомоторных способностей молодежи заключается в усилении влияния психологических факторов на повышения эффективности двигательной деятельности школьников, студентов и спортсменов, улучшить их когнитивно-интеллектуальные, сенсорно-перцептивные, морально-волевые и моторно-координационные способности [5; 6].

Многолетние исследования психомоторных способностей человека на всех этапах непрерывного образования позволяют нам сделать следующие выводы и практические рекомендации:

- 1) использование психологических закономерностей в диагностике и формировании психомоторных способностей у учащейся молодежи повысило эффективность физического воспитания у школьников, студентов и спортсменов; улучшило результативность системы отбора и подготовки перспективных спортсменов;
- 2) психомоторные способности являются ядром двигательных способностей, выступая когнитивно-сенсомоторным компонентом, включающим сенсорные, перцептивные, интеллектуальные и нейродинамические и энергетические особенности, реализуемые как на произвольном, так и на произвольном уровне;
- 3) структура психомоторных способностей отчетливо проявляется в таких элементах, как тонкая различительная чувствительность по основным параметрам и модальностям движения, устойчивое сохранения в памяти образов движений, оперативность и точность самоконтроля, а также надежность его функционирования в усложняющихся условиях деятельности;
- 4) педагогические эксперименты подтвердили, что формирование психомоторных способностей с помощью активного психолого-педагогического процесса, направленного на диагностику уровня и структуры психомоторных задатков и способностей и целенаправленное развитие компонентов общих и специальных психомоторных способностей, приводит к определенной высокоэффективной двигательной деятельности;
- 5) психомоторная методика оказалась более эффективной, чем традиционная методика не только в обучении двигательным действиям, но и непосредственно в срочном повышении результативности спортивных движений. Более 60 % студентов с ее помощью улучшили в течении дня свои личные рекорды, в легкоатлетических упражнениях (В. П. Озеров, 2002).

На сегодняшний день нет особой необходимости доказывать огромное значение регулярных занятий физическими упражнениями и оптимальной физической нагрузки для реализации здоровой жизнедеятельности в частности укрепления здоровья, развития психомоторных способностей, предупреждения заболеваний, повышения сопротивляемости организма и его психофизической работоспособности. Механизм защитного действия интенсивных физических упражнений заложен в генетическом коде человеческого организма. Мышцы человека генетически запрограммированы природой на тяжелую физическую работу и являются мощным генератором энергии.

Мышечный аппарат посылает сильный поток нервных импульсов для поддержания оптимального тонуса ЦНС, облегчает движение венозной крови по сосудам к сердцу («мышечный насос»), создает необходимое напряжение для нормального функционирования двигательного аппарата и развития пси-

хомоторных способностей. По мнению И. А. Аршавского, чем интенсивнее двигательная деятельность в границах оптимальной зоны, тем полнее реализуется генетическая программа, и увеличивается энергетический потенциал, функциональные ресурсы организма, а так же продолжительность жизни [2].

Таким образом, физические упражнения по-прежнему лежат в основе физической подготовки человека в психомоторном развитии и накоплении конкретным материальным содержанием двигательных умений, навыков, привычек, стиля и традиций здоровой жизнедеятельности российских граждан. В соответствии с приказом Минобразования России «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования» от 01.12.1999 г. № 102-Б, основы здоровой жизнедеятельности студентов должны формироваться не только на обязательных теоретических занятиях (18 ч.) закрепляться на методико-практических занятиях (22 ч.) и наполняться конкретным содержанием на практических занятиях (360 ч.).

Физическая культура студента и преподавателя вуза должна представлять собой незаменимую часть общей культуры общества и достигать гармонии физического и духовного-нравственного совершенства, глубоких естественно-научных, валеологических и практических спортивно-физкультурных знаний, умений, навыков и привычек для осуществления здоровой жизнедеятельности и высокоэффективного академического и профессионального труда и реализации спортивных увлечений.

Следовательно, здоровую жизнедеятельность можно понимать как совокупность мероприятий и активных поведенческих валеологических проявлений человека, необходимых для создания условий и стиля жизнедеятельности для сохранения жизни, совершенствования здоровья, психомоторных способностей и психофизической работоспособности людей в конкретных жизненных условиях [6].

Не следует забывать, что совершенствование основ здоровой жизнедеятельности молодежи и студентов во многом определяется экономическими успехами страны и материально-технической базой и гигиеническими условиями труда в вузе и на производстве.

Ускорение социально-экономического развития российского общества – основное условие сохранения мирной, счастливой и процветающей жизни народа. Сравнительно быструю отдачу можно получить, если привести в действие организационно-экономические и социальные резервы и, в первую очередь, активизировать человеческий фактор, добиться того, чтобы каждый на своем месте работал добросовестно и с полной отдачей умственных и физических сил. Следовательно, активизация работоспособности молодого человека становится центральной проблемой в совершенствовании производительных сил общества [1; 2].

Современный интеллектуальный и физический труд зачастую исключает большие энергетические и мышечные затраты, но увеличивает нагрузку на нервно-психическую деятельность человека, которая усугубляет в последнее время малоподвижным образом жизни (гиподинамия и гипокинезия) и как следствие резкое снижение работоспособности человека и уровня его здоровья [1; 2; 10].

Научно-технический прогресс предъявляет возросшие требования к скорости и точности действия работника, что требует от исполнителя высокого психомоторного развития и напряжения в труде определенных функций и систем организма. Однако, как бы различны не были отдельные виды полезного труда или производительной деятельности, – писал К. Маркс, – с физиологической стороны – это функции человеческого организма и каждая такая функция, каковы бы не были ее содержание и форма, по существу есть затрата человеческого мозга, нервов, мускулов, органов чувств и т. д. [3].

Этим высказыванием К. Маркс подчеркивал не только социально-экономическую, но и важную психофизиологическую сущность труда. Не случайно психофизиология трудовой и оздоровительной деятельности в настоящий период переживает бурный расцвет и повышенный интерес у граждан. Современная психофизиология труда различает в каждом виде труда человека две основные его характеристики: с одной стороны, психологическое содержание труда, а с другой – условия труда. Психофизиологическим содержанием самого труда называют органом чувств, логические операции мозга, рефлекторные мышечные движения и познотонические напряжения мускулатуры. Все это характеризует способность организма человека к трудовой деятельности или трудоспособность, которую нужно формировать как любую целесообразную, общественно-полезную деятельность у подрастающего поколения.

Трудовая и учебная деятельность человека может осуществляться в благоприятных или неблагоприятных условиях. Условиями труда называют все производственные факторы, под влиянием которых складывается величина и длительность физической, нервно-психической и эмоциональной нагрузки у исполнителя. Различают психофизиологические, санитарно-гигиенические и эстетические элементы труда, а также условия безопасности в учреждении и на производстве. Под психофизиологическими аспектами работоспособности, имеют в виду величину физической нагрузки (динамическая работа, статическое и изотоническое напряжение), нервное и эмоциональное напряжение, ритм, темп и монотонность работы, объём воспринимаемой и перерабатываемой информации [2; 11].

Как известно, целью научной организации труда является создание наиболее благоприятных производственных условий, которые обеспечат высокую производительность и эффективность труда, оптимальный уровень работоспособности и сохранность здоровья человека, занятого трудовой и учебной деятельностью. Нам представляется, что повышение работоспособности трудящихся и учащихся, и укрепление их здоровья невозможно осуществить только средствами научной организации труда без научной организации отдыха на производстве. По нашему мнению, фундаментом научной организации отдыха на производстве и в учреждениях должны служить требования не только физиологии и психологии, гигиены, эргономики и медицины, но и теории и методики физического воспитания, диетологии и валеологии. Неслучайно в последнее время наряду с дифференциацией производственной гимнастики происходит комплексная и тесная взаимосвязь физкультурно-оздоровительных занятий в режиме труда и свободного времени трудящихся и учащихся с целью достижения высокой оздоровительной, интеллектуальной и экономической эффективности [2; 6; 8].

Перспективной, с нашей точки зрения, является комплексная научная организация средств повышения, реабилитации и восстановления работоспособности трудящихся и учащихся в процессе труда и после производственной и академических нагрузок.

К активизации работоспособности трудящихся и учащихся, вероятно, следует отнести мероприятия по профилактике профзаболеваний, организацию специализированного и дополнительного питания, функционирование комнат психофизиологической разгрузки, внедрение специализированной производственной гимнастики и разработка профессионально-прикладных видов спорта, активизации секционной и спортивно-оздоровительной работы в вузах оптимизация режима труда и отдыха, турпоходов и экскурсий выходного дня и т. д. [6; 9; 11].

Комплексный подход в научной организации труда и отдыха кроме экономических задач и активизации работоспособности, решит важное целевое назначение-воспитание в процессе учебы и труда гармонично развитого человека-борца за нравственное и профессиональное отношение к учебе, труду и процветанию Родины.

Реформа средней и высшей школы недостаточно успешно решает глобальную задачу общества: сохранение и укрепление нравственного, психического и соматического здоровья учащейся молодежи, изучение и развитие его интересов, склонностей и способностей [8; 9; 11].

Сложная социально-экономическая обстановка в России выдвигает на одно из самых важных и актуальных мест проблему активизации психофизической работоспособности человека, раскрытие творческого потенциала каждой личности. Совершенствование системы формирования здоровой жизнедеятельности и борьба с вредными привычками помогут россиянам поднять уровень социального, психического и физического здоровья всех граждан, начиная с детского возраста [4; 7; 9; 12].

Большие задачи стоят перед валеологическими науками в деле качественного улучшения психолого-педагогического и биологического просвещения населения страны и улучшения валеологического и физкультурного образования школьников и студентов по формированию основ здоровой жизнедеятельности.

Здоровье населения России находится в прямой зависимости от валеологического просвещения и качества физического воспитания школьников и студентов, сформированности у них основ здоровой жизнедеятельности, высокоразвитых психомоторных и профессиональных способностей [5; 6; 10].

В заключение отметим, что основы здоровой жизнедеятельности в совокупности с физической культурой в вузе должны стать важной социогуманитарной и естественно-научной комплексной дисциплиной, направленной на активное овладение всем социальным, научно-биологическим и физкультурно-практическим опытом человечества в повышении психофизической работоспособности человека, совершенствовании его физических, психомоторных, морально-волевых и интеллектуальных возможностей, для эффективного выполнения своих социальных и профессиональных функций с безусловным сохранением и укреплением нравственного, психического и соматического здоровья на долгие годы.

Литература

1. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. СПб.: Питер. 2001.
2. Аршавский И. А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития. М., 1982.
3. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студентов М.: ООО «Кнорус». 2012. 240 с.
4. Медведев Д. А. Все, что мы делаем, мы делаем для тех, кого любим сильнее всего – для наших детей... // Высшее образование сегодня. 2010 № 12. С. 4–6.
5. Озеров В. П. Психомоторные способности человека. Дубна: «Феникс+», 2002, 320 с.
6. Озеров В. П. Основы здоровой жизнедеятельности. Активизация психофизической работоспособности человека. М.: Ставрополь, 2006, 472 с.
7. Путин В. В. Мы будем сохранять все самое лучшее, чем всегда гордилось отечественное образование... // Высшее образование сегодня. 2011. № 6.
8. Физическая культура / под ред. проф. М. Я. Виленского. М. 2012. 424 с.
9. Чумаков В. Д. Валеология. М.: Российское Педагогическое Агентство. 1997.
10. Шадриков В. Д. О некоторых теоретических вопросах разработки дидактики для нашей новой школы // Высшее образование сегодня. 2010. № 12. С. 8–11.
11. Bender Sebring P., Allensword E, Bruk A. S, Easton J.Q, Luppescu S. Areport of the Consortium on Chicago School Research at the University of Chicago. 2006. URL: <http://cesr.uchicago.edu> (from 15.02.2010).
12. Gordon E. W. Executive sumaru // all students reaching the top. Strategies for Closing Academic Achievement Caps. A Report of the National study Group for the Affirmative Development of Academic Ability. 2004.

УДК: 374.71

Селиверстова Галина Евгеньевна

ПЕДАГОГИКО-ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ А. Х. ВОСТОКОВА

В статье рассматривается отражение просветительских идей А. Х. Востокова в научном и поэтическом творчестве, анализируются педагогические принципы описания грамматического строя языка.

Ключевые слова: А. Х. Востоков, просвещение, гражданская поэзия, народная система стихосложения, грамматика.

Seliverstova Galina E.

PEDAGOGIC-ENLIGHTENING ACTIVITIES BY A. VOSTOKOV

The article takes into view the reflection of A. Vostokov's enlightening ideas in scientific area and poetry; there is also an analysis of the pedagogic principles for describing the grammar of a language.

Keywords: A. Vostokov; enlightening; civil poetry; folk system of poetry; grammar.

Поэт, лингвист и литературовед А. Х. Востоков – ученый энциклопедического склада, обладающий «широким, всесторонним образованием, осведомленностью и умением оперировать различными областями знания» [12, 24]. Его научная деятельность была по достоинству оценена современниками как образец строгой научности и полноты исследования: «Произведения Востокова достойны