

zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta, Vol. 107, No. 1, pp. 180-185.

14. Rudenko, G.V. and Chistyakov, V.A. (2012), "Modeling characteristics of psychophysical readiness of the graduate – the mine rescuer", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 86, No. 4, pp. 110-113.

15. Titushina N.V. (2008), "Pedagogical technology of stage-by-stage professional development of the identity of the student of higher education institution oil and gas branch", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 35, No. 1, pp. 89-93.

16. Chistyakov V.A., Rudenko G.V. (2012), "Factorial structure of psychophysical readiness of the graduate – the mine rescuer", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 87, No. 5, pp. 159-163.

Контактная информация: a_bolotin@inbox.ru

Статья поступила в редакцию 23.05.2014.

УДК 37.022

ЗАКОНОМЕРНОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА БАЗЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ПРИНЦИПОВ

*Татьяна Валентиновна Платонова, кандидат педагогических наук, профессор,
Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья
им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

Аннотация

В статье исследуются общие положения принципов здорового образа жизни, способствующие организации и ведению человеком здорового образа жизни. Этот процесс осуществляется путем формирования мотивированного интереса личности по реализации его активной жизненной позиции. Одновременно, в системе общественных взаимоотношений граждан общества этот процесс формирует элементы направленного воспитания у всего общества в целом необходимости ведения здорового образа жизни. В процессе реализации этого направления в жизнедеятельности человека авторы предлагают к внедрению в жизнь каждого разработанные психолого-педагогические принципы. Данные принципы будут способствовать эффективному приобщению личности и коллектива к решению общенациональных оздоровительных программ для приобщения населения к ведению здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, принципы, толерантность, филогенетический фактор, учебно-тренировочное воздействие, категория меры, тенденция к равновесию.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2014.05.111.p132-135

FORMATION OF HEALTHY LIFESTYLE BASED ON PSYCHOLOGICAL PEDAGOGICAL PRINCIPLES

*Tatyana Valentinovna Platonova, the candidate of pedagogical sciences, professor,
The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg*

Annotation

The article deals with the general provisions of a healthy lifestyle conducive to the establishment and maintenance of a healthy lifestyle man. This process is performed by generating interest-motivated individual to implement its proactive stance. At the same time, in the system of social relations of citizens of society, this process generates elements aimed at educating society as a whole need to lead a healthy lifestyle. During the implementation of this direction in human life, the authors propose to introduce in the life of every developed psycho-pedagogical principles. These principles would effectively familiarizing individual and the collective to the solution of national health programs for familiarizing people to lead healthy lifestyles.

Keywords: healthy lifestyle, principles, tolerance, phylogenetic factor, trainer impact category measures the tendency toward equilibrium.

Здоровый образ жизни гражданина – это, прежде всего, понятие, предполагающее определенный, организованный процесс по реализации Правительственных программ страны [1, 2] в направлениях воспитания у личности и всего общества в целом мотивированного интереса к активной жизненной позиции. Таким образом, данный процесс во всех случаях не однозначен, а по своей сути и содержанию может предполагать значительное число различных составляющих и специфических трудностей при своей организации. Очевидно, при этом, и необходимость соблюдения гражданами определенных условий, жизненных установок, даже «случайных» требований ЗОЖ к его внедрению в ежедневную нашу жизнь. Вместе с тем, мы полагаем, что есть безусловное основание утверждать, что в этом процессе присутствуют четко проявляющиеся принципы ЗОЖ, способствующие эффективности его реализации в нашем обществе.

Уже сегодня невозможно отрицать наличие мотивированного интереса всего общества (человека, коллектива, населения большей части страны) к здоровому образу жизни и его (ЗОЖ) реализации в своей жизнедеятельности. С 1988 года по настоящее время (2014 г.) авторским коллективом исследователей в Санкт-Петербурге проводятся выездные школы здорового образа жизни (школы ЗОЖ), главными задачами которых являются практическое оздоровление и привитие навыков здорового образа жизни [3, 4, 5, 6]. Практические выезды школ осуществляются в лесостепную зону, приморское побережье, в горы и в пустыню. Исходя из практических результатов наших исследований, мы определили несколько принципов, психолого-педагогического воздействия на личность, связанных с усвоением положений и закономерностей внедрения в сознание занимающихся элементов здорового образа жизни.

1. Принцип ЗОЖ для всех и смолodu

В числе приоритетных проблем, которые во многом будут определять успех в решении задач современного общества, остается проблема физического и духовного здоровья наших граждан. Гиподинамический режим современного общества все более откровенно приобретает характер тревожной тенденции. Новейшие технологии, по существу исключили физические нагрузки, однако, при этом, одновременно беспредельно увеличили нервно-психическое и умственное напряжение. Стало очевидным явно выраженное пренебрежение, начиная с раннего возраста, объективными законами роли двигательной деятельности в физическом и духовном развитии человека. Состояние физического и духовного здоровья россиян сегодня вызывает огромную тревогу. Сегодня смертность превышает рождаемость. Эти негативные явления особенно хорошо просматриваются на подрастающем поколении. Все глубже проникает в молодежную среду, включая школьников, наркомания. За время обучения в школе число абсолютно здоровых детей снижается в 4–5 раз. Речь идет о тех, кому в ближайшие годы предстоит взять на себя ответственность за происходящее в нашей стране.

Быть здоровым человеком в обществе должно стать престижным. Необходимо, чтобы каждый сам для себя определил, какие формы и средства из огромного арсенала двигательной деятельности, влияния природной среды (воздух, еда, нормы общения, мысли и т.д.), норм поведения взять на вооружения, сформировав для себя осознанный режим ЗОЖ. Мы убеждены, что будущего гражданина и патриота нашей страны физически, духовно и нравственно, как личность, надо формировать и воспитывать, прежде всего, в семье, в дошкольных учреждениях, а затем – в школе, вузе, в создаваемых общественных организациях, реализующих нормы ЗОЖ. Занятия физической культурой могут осуществляться в рамках любой программы: личной, семейной, коллективной, муниципальной, федеральной, региональной и международной. На сегодня нет другой, какой-либо подобной значимой схемы, которая, по аналогии с ЗОЖ и физической культурой, так концентрированно в своей совокупности, при минимальных финансовых вложениях, могла бы более эффективно решать глобальные проблемы оздоровления общества.

2. Принцип сочетания учебно-тренировочных воздействий в системах ЗОЖ.

Поскольку освоение здорового образа жизни является учебно-воспитательным процессом, к нему имеют прямое отношение и могут применяться все основные компоненты, как обучения, так и воспитания; методы обучения, методы воспитания и формы обучения и воспитания, хотя находят применение также ряд специальных принципов (в частности, приведенные выше); методов, (в частности, мышечной релаксации, медитации, погружения в глубину сознания и др.); форм (выполнением упражнений с акцентированием самоконтроля; направленность на избегание конфликтов, ухудшающих психические состояния и др.).

3. Толерантность каждого занимающегося в системе ЗОЖ.

Толерантность – готовность принимать поведение и убеждения, которые отличаются от собственных убеждений, даже, если вы не соглашаетесь или не одобряете их. Толерантность, это активное социальное поведение, к которому человек приходит добровольно и сознательно. Этот принцип очевиден при реализации предлагаемых программ оздоровления в системе школ ЗОЖ. Отказаться от своих привычек или фобий – даже, если они пагубны, человеку всегда сложно. Но помещение его, даже на короткое время в систему (среду) школы ЗОЖ, новый для него режим дня, нормы и правила сна, питания, физических нагрузок и отдыха, и мы наблюдаем его мотивированное перерождение, качественный скачок в собственное здоровье. Проявляющаяся в нем социальная толерантность означает принятие, правильное понимание и уважение других норм и образа жизни, появляется простор для новых способов самовыражения и проявления здоровой человеческой индивидуальности. Школа ЗОЖ позволяет проявить терпимость и жить вместе, в мире друг с другом, как добрые соседи. Здесь лексема получает не только действительную, социально активную окраску, но и рассматривается как условие успешной социализации (интеграции в систему общественных отношений), заключающееся в умении жить в гармонии, как с самим собой, так и с миром людей в системе ЗОЖ.

4. Принцип категории меры в реализации ЗОЖ.

Суть его особо проявляется в процессе адаптации к сложным экстремальным условиям труда и обитания. Например, при передвижении в пустыне или в горах действие «до полного изнеможения», не учитывая меры, ведут лишь к разрушению ранее накопленного биологического и психологического потенциала, растрачивания резервов организма, предопределяя не адаптацию, а дезадаптацию. С другой стороны, недостаточность физических нагрузок не может обеспечить ожидаемый тренировочный эффект в самых различных физических упражнениях.

5. Принцип естественной тенденции к равновесию в программах ЗОЖ.

Применительно к освоению здорового образа жизни, он определяется положением гомеостаза и функциями нервной системы по уравниванию организма с изменяющимися условиями среды. Это уравнивание определяется сначала только функциональными реакциями без телесных изменений. Так, на высотах 1000 – 3000 метров недостаток кислорода во вдыхаемом воздухе компенсируется учащением частоты пульса и дыхания, что предопределяет подачу к органам мозговой ткани недостающего кислорода. Многократное повторение моторных актов предопределяет, по механизмам моторно-висцеральных координаций, увеличение подачи к ним необходимых питательных веществ, а затем образованию новых мышечных структур, что ведет к новым отношениям равновесия.

6. Принцип учета влияния филогенетического фактора при реализации программ ЗОЖ.

Материалы к формулированию этого принципа накапливались ранее в исследованиях В.Л. Марищуком (2001 и др.), но не получили завершения в виде принципа, что мы делаем, опираясь на полученные сведения о достижении относительно быстрых коррекций различных физических качеств, которые у вполне здоровых людей, благодаря особенностям их онтогенетического пути, оказались на очень низком уровне развития. При-

меров тому при исследовании нами более 4500 лиц, прошедших через наши школы, было много сотен, как женщин, так и мужчин. Например, некоторые не могли подтянуться на перекладине более 1–2 раз, или не выполняли упражнение «сгибание и разгибание рук, в упоре лежа», или не пробегали расстояния 1 км даже в медленном темпе. Но как продукт филогенетического развития любой здоровый человек должен быть в состоянии выполнить такие упражнения. Практика показала, что регулярное, многократное выполнение упомянутых силовых упражнений с помощью друг друга обеспечивает даже в течение 2–3 недель резкое повышение результатов. Человек относительно легко достигает показателей, запрограммированных ему как продукт филогенеза, но не получивших должного развития в связи с индивидуальными особенностями онтогенеза. Отсюда и ссылка на филогенетический фактор.

ВЫВОД: Фактически, понятие ЗОЖ уже активно внедряется и способствует достижению успехов в социальном или личном благополучии в жизни большинства сегодняшних граждан общества. Другими словами, успехи гражданина на его жизненном пути вполне реальны и достижимы при соблюдении им принципов ЗОЖ.

ЛИТЕРАТУРА

1. Программа Правительства РФ № 329 от 04.12.2007 года «О физической культуре и спорте в РФ» [Электронный ресурс] // URL : <http://www.consultant.ru/law/hotdocs/3376.html>. – Дата обращения 30.04.2014.
2. Федеральная программа "Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы" [Электронный ресурс] // http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_154889/. – Дата обращения 30.04.2014.
3. Платонова, Т.В. Современные технологии формирования здорового образа жизни : монография / Т.В. Платонова ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб. : [б.и.], 2011. – 166 с.
4. Платонова, Т.В. Физкультурно-оздоровительные технологии поддержания физического и духовного здоровья : учеб.-метод. пособие / Т. В. Платонова ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб. : [б.и.], 2008. – 70 с.
5. Платонова, Т.В. Школа здорового образа жизни в приморской зоне на Кавказе в условиях частичного сохранения купального сезона / Т.В. Платонова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 2 (72). – С. 154-156.
6. Платонова, Т.В. Школа здорового образа жизни в условиях среднегорья / Т.В. Платонова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2011. – № 3. – С. 56-58.

REFERENCES

1. *Program of the government of the Russian Federation* (Federal Law № 329 on 04.12.2007 "On Physical Culture and Sports in the Russian Federation", available at: <http://www.consultant.ru/law/hotdocs/3376.html>).
2. *Federal Program "Development of physical culture and sports in the Russian Federation for 2006-2015"*, available at: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_154889/.
3. Platonova, T.V. (2011), *Modern technologies of healthy lifestyle : monograph*, The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg.
4. Platonova, T.V. (2008), *Sport and health technology to maintain physical and mental health*, The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg.
5. Platonova, T.V. (2011), "School healthy lifestyle in the seaside area of the Caucasus in terms of partial preservation of the swimming season", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 72, No. 2, pp. 154-156.
6. Platonova, T.V. (2011), "School healthy lifestyle in terms of middle", *Physical education: education, education, training*, No. 3, pp. 56-58.

Контактная информация: fondzoi@mail.ru

Статья поступила в редакцию 09.04.2014.