

ций» при подготовке специалистов железнодорожного транспорта в рамках обязательной дисциплины «физическая культура».

Выявили и обосновали педагогические условия формирования профессиональной компетентности с позиции обеспечения безопасности управления локомотивом и жизнедеятельности специалистов среднего звена, реализуемые путем интеграции профессиональных (сенсомоторных и личностных) компетенций в физкультурном воспитании и образовании студентов железнодорожного техникума.

ЛИТЕРАТУРА

1. Национальная система и образовательные стандарты высшего образования Российской Федерации : аналитический доклад / под ред. В.И. Байденко. – Издание 2-е, переработанное и дополненное – М. : Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 2009. – 236 с.
2. Байденко, В.И. Модернизация профессионального образования: современный этап / В.И. Байденко, Джерри ван Зантворт. – М. : Европейский фонд образования, 2003. – 160 с.
3. Зеер, Э. Ф. Психолого-дидактические конструкты качества профессионального образования / Э.Ф. Зеер // Образование и наука. – 2002. – № 2 (14). – С. 31-50.
4. Новиков, А.М. Российское образование в новой эпохе: парадоксы наследия, векторы развития / А.М. Новиков. – М. : Эгвес, 2000. – 272 с.

REFERENCES

1. Ed. Baidenko, V.I. (2009), *The national system and educational standards of higher education of the Russian Federation: analytical report*, publishing house The research center of problems of quality of specialists, Moscow, Russian Federation.
2. Baidenko, V.I. and Jerry van Zantwort (2003), *Modernization of vocational education and training: modern stage*, publishing house The European training Fund, Moscow, Russian Federation.
3. Zeer, E.F. (2002), "Psycho-didactic constructs of quality of professional training", *Education and science*, No. 2 (14), pp. 31-50.
4. Novikov, A.M. (2000), *Russian education in the new era. Paradoxes of heritage. Vectors of development*, publishing house "Eides", Moscow, Russian Federation.

Контактная информация: gaidukovalexnik@mail.ru

Статья поступила в редакцию 04.06.2013.

УДК 37.01

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ДЕТЕРМИНИРОВАННОСТИ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ

Наталья Сергеевна Гаркуша, кандидат педагогических наук, доцент,
Областное государственное автономное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования (повышения квалификации) специалистов «Белгородский институт развития образования» (ОГАОУ ДПО БелИРО)

Аннотация

Одной из приоритетных задач современного общества является обеспечение гармоничного развития подрастающего поколения при сохранении и укреплении его здоровья. Теоретический анализ российских и зарубежных источников, посвященных изучению методов сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения, свидетельствует о важности воспитания у детей школьного возраста (период активного развития и становления личности) культуры здоровья. Статья посвящена анализу основных детерминант культуры здоровья школьников. Автор даёт опреде-

ление дефиниции «детерминанты культуры здоровья школьников», рассматривает систему, включающую макросредовые, микросредовые и личностные детерминанты. Таким образом, обоснована система факторов, находящихся в причинно-следственных связях с поведением обучающихся, определяющих образ жизни, отношение детей и подростков к собственному здоровью и здоровью окружающих.

Ключевые слова: детерминант; факторы; культура здоровья; школьники; макросредовые, микросредовые, личностные детерминанты.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2013.05.99.p30-36

THEORETICAL ANALYSIS IT IS DETERMINED CULTURES OF HEALTH OF SCHOOL STUDENTS

Natalya Sergeevna Garkusha, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Regional State Autonomous Educational Institution of Supplementary Professional Education (skill improvement) of specialists "Belgorod Institute of Education Development"

Annotation

One of priority problems of modern society is ensuring harmonious development of younger generation at preservation and strengthening of its health. The theoretical analysis of the Russian and foreign sources devoted to studying of methods of preservation and strengthening of health of younger generation, testifies to importance of education at children of school age (the period of active development and formation of the personality) cultures of health. Article is devoted to the analysis of the main a determinant of culture of health of school students. The author makes definition «determinants of culture of health of school students», considers the system including makrosredovy, mikrosredovy and personal determinants. Thus, the system of the factors being in relationships of cause and effect with behavior being trained, defining way of life, the relation of children and teenagers to own health and health of people around is proved.

Keywords: determinants; factors; culture health; students; makrosredovye, mikrosredovye, personal determinants.

Мы считаем, что культура здоровья школьника является составной частью его базовой культуры, отражающая осознанное ценностное отношение обучающегося к собственному здоровью, основанная на ведении здорового образа жизни, выраженная в полноценном физическом, психическом, духовно-нравственном и социальном развитии.

Культура здоровья школьников выражается в конструктивном поведении, которое способствует предупреждению и преодолению болезней. Неоспоримым фактом является зависимость поведения личности от различных предпосылок, обстоятельств, факторов, то есть детерминант, в том числе исторических, религиозных, идеологических, национальных, социальных и других. Следовательно, возникает необходимость выявления сущности детерминант культуры здоровья школьников.

Дефиниция «детерминант» (лат. *determinare* – определять) используется многими учеными при попытках охарактеризовать причины определенных действий, поведения людей. Жмуров В.А. характеризует детерминанту как любую причину или предшествующее условие явления, события [1]. В Большом (Оксфордском) толковом психологическом словаре под редакцией А. Ребера указывается, что существуют следующие детерминанты: организменный (для обозначения причинных факторов, которые, как предполагается, возникают внутри организма); генетический (для обозначения тех детерминантов, которые считаются наследственными); средовой (для обозначения тех, которые находятся во внешней среде); ситуационный (для мгновенных детерминантов или конкретных действий); личностный (для тех, которые, происходят от свойств личности) и т.д. [2]. Горбушина С.Н. определяет мировоззренческие детерминанты культуры здоровья как образы, ценности, идеалы, цели, личностные смыслы, общие знания, способы деятельности, общения и поведения, интегрированы друг с другом в целостное, многоуровневое и многокомпонентное духовное образование посредством актуализации акти-

визации деятельности субъекта в поиск ее смысложизненных ориентиров [3].

Рассматривая детерминанты культуры здоровья детей и подростков школьного возраста, мы склонны к следующей интерпретации данного феномена. Детерминанты культуры здоровья школьников – иницирующие факторы, находящиеся в причинно-следственных связях с поведением обучающихся, определяющие образ жизни, отношение детей и подростков к собственному здоровью и здоровью окружающих.

Для проведения анализа детерминант культуры здоровья школьников определим основные их категории. Ссылаясь на исследования, проведенные Всемирной организацией здравоохранения, Е.В. Дмитриева отмечает, что четыре основных фактора обеспечивают здоровье современного человека: генетические факторы – 15-20%; состояние окружающей среды – 20-25%; медицинское обеспечение – 10-15%; условия и образ жизни людей – 50-55% [4].

В качестве независимых детерминант здоровья подростков О.А. Кислицына рассматривает следующие группы факторов:

1) факторы биологической наследственности (наличие хронических заболеваний у матери);

2) факторы социального и физического окружения (социально-демографический тип семьи; размер домохозяйства; материальное положение семьи, характеризующее возможность оплачивать медицинские услуги; тип и размер жилья; тип поселения);

3) факторы, характеризующие процесс семейного воспитания (наличие у матери психических расстройств (депрессий и нервных расстройств); образ жизни матери (курение, потребление алкоголя); занятость матери);

4) поведенческие факторы подростков (потребление алкоголя за последние 30 дней, предшествующих опросу; курение за последние 7 дней (как прошлое, так и настоящее); занятие физическими упражнениями в свободное от учебы время; самооценка [5].

Анализируя работы ученых и специалистов всемирных организаций, исследовавших факторы, влияющих на здоровье человека, нам не удалось найти принципиально отличных классификаций детерминант культуры здоровья детей и подростков, в этой связи считаем необходимым предложить следующую систему детерминант. По нашему мнению детерминанты культуры здоровья школьников условно делятся на три основных блока: макросредовые, микросредовые и личностные. Рассмотрим основные составляющие выделенных блоков.

В мировом масштабе дети и молодые люди имеют различные жизненные возможности, на их здоровье и процесс воспитания культуры здоровья оказывают влияние в первую очередь макросредовые детерминанты.

Макросредовые детерминанты культуры здоровья школьников – это объективно существующие факторы и условия, которые опосредованно влияют на процесс формирования ценностного отношения к здоровью у детей и подростков. К ним относим: естественно-географические, социально-экономические, культурные.

Естественно-географические факторы (совокупность природных условий: климат, рельеф, воды, почвенный покров, растительный и животный мир и др., вовлеченных в жизнедеятельность подрастающего поколения).

Глобальные неблагоприятные изменения в окружающей среде: изменение климата, разрушение стратосферного озона, утрата биологического разнообразия, изменения в гидрологических системах и запасах пресной воды, деградация земель и др. оказывают значительное негативное воздействие на здоровье молодого поколения. Следовательно, одной из важных частей естественно-географической детерминанты в этом аспекте является направленность общества на приостановку деградации экосистем. При этом приобщение детей и молодежи к деятельности по предотвращению истощения природного капитала Земли является частью процесса воспитания у них культуры здоровья.

Социально-экономические факторы (инвестиции в приумножение ресурсов здоровья детей и подростков школьного возраста; чем выше уровень экономического развития страны, тем выше расходы на здравоохранение и проекты в сфере сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения).

Одним из приоритетных направлений социально-экономического обеспечения процесса воспитания культуры здоровья школьников является возложение ответственности различных звеньев социально-экономических структур за сохранение и укрепление здоровья детей и подростков школьного возраста, финансирование такой работы и обеспечение нормативных условий для учебной и в будущем профессиональной деятельности. Кроме этого должны действовать законодательные и нормативные акты, подтверждающие право человека на здоровье, определяющие механизмы их реализации через государственные, хозяйственные и социальные институты. В кратком отчете Комиссии по социальным детерминантам здоровья Всемирной организации здравоохранения сказано, что повседневные условия, в которых живут люди, оказывают большое влияние на вопросы справедливости в отношении здоровья. Доступ к качественному жилью, крыше над головой, чистой воде и санитарно-гигиеническим условиям являются правами человека и базовыми потребностями для здоровой жизни. Основными принципами действий для достижения данных потребностей являются: улучшение условий повседневной жизни – условий, в которых люди рождаются, растут, живут, работают и старятся; преодоление несправедливости распределения власти, денег и ресурсов – структурных движущих сил этих условий повседневной жизни – на глобальном, национальном и местном уровнях; измерение масштаба проблемы, оценка действий, расширение информационной базы, развитие кадровых ресурсов, которые подготавливаются по вопросам социальных детерминант здоровья, и повышение информированности общества относительно социальных детерминант здоровья [6].

Ценностные ориентации, сложившиеся на уровне социальной среды во многом оказывают влияние на воспитание культуры здоровья подрастающего поколения. Очевидна существующая зависимость между оптимально созданными социальными возможностями ведения здорового образа жизни, включая стимулирование физической активности, организацию правильного питания и осознанием, принятием еще в детско-подростковом возрасте индивидуальной траектории формирования (а в последующем и развития) культуры здоровья.

Культурные детерминанты (воздействие культурных факторов, культурного содержания на детей школьного возраста в целом и на отношение индивидуума к здоровью в частности).

Анализ культурных детерминант, влияющих на воспитание культуры здоровья детей и подростков, позволяет выявить ряд особенностей, которыми различные культуры отличаются: национальный характер, восприятие, мышление, ценности, поведение, социальные отношения, конфессиональные и этнокультурные традиции и др. Иерархию культурных детерминант можно представить в виде двух уровней:

1. Культурно-исторические детерминанты – традиции, суеверия, приметы, идеалы, жизненный опыт сохранения здоровья, унаследованные от предыдущих поколений.

2. Культуросообразные детерминанты – совокупность современных знаний, ценностей, норм, идеалов, установок, связанных с представлениями о здоровье и здоровом образе жизни, которые обеспечивают необходимые предпосылки для личностного освоения, усвоения, присвоения культуры здоровья.

Из данной иерархии следует, что формирование и реализация молодым поколением определенного образа жизни осуществляется в процессе культурного развития человека, в процессе которого происходит восхождение от исторического всеобщего опыта, знаниям о здоровье и способах его сохранения к субъективизму процесса воспитания культуры здоровья личности.

Одним из важных компонентов культуросообразных детерминант является национально-культурная самобытность, ментальность народа. Понятия «менталитет», «ментальность» в современной научной литературе часто используют при анализе социокультурных процессов, таким образом, при воспитании культуры здоровья школьников учет особенностей менталитета подрастающего поколения должен стать неотъемлемой частью. Гуревич А.Я. рассматривает менталитет как «мировидение» [7], Пушкарев Л.Н., Горский А.А. – как «мировосприятие» и «самосознание» [8], т.е. данная дефиниция является эмоционально-психологической особенностью поведения определенного народа.

Микросредовые детерминанты культуры здоровья школьников – это объективно существующие факторы и условия, которые непосредственно влияют на процесс формирования ценностного отношения к здоровью у детей и подростков. Среди данных факторов выделим образовательные и семейные.

Образовательные детерминанты – факторы, обеспечивающие формирование осознанного ценностного отношения школьников к собственному здоровью, ведение ими здорового образа жизни методами, приёмами, средствами обучения и воспитания в условиях образовательных учреждений (общеобразовательных и дополнительного образования).

Смысловым ядром образовательного процесса является самосознание обучающихся, что предполагает наличие у подрастающего поколения целей и мотивов, побуждающих проявлять культуру здоровья в повседневной жизни. Следовательно, определяющим фактором воспитания культуры здоровья детей школьного возраста, является создание педагогом условий для развития самосознания воспитанников, которое будет, прежде всего, ориентировано на ценностное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом сам педагог как образец поведения и здорового образа жизни должен обладать высоким уровнем культуры здоровья.

Семейные детерминанты – факторы, связанные с созданием условий полноценного физического, психического, духовно-нравственного и социального развития детей и подростков в семье и ориентацией каждого из ее членов на здоровый образ жизни. Внутрисемейная атмосфера играет основополагающую роль в процессе развития и формировании привычек жизнедеятельности ребенка. Личный пример, заинтересованность родителей в сохранении собственного здоровья и здоровья своих детей, их осведомленность в вопросах организации здорового образа жизни обеспечивают эффективное включение всех членов семьи в процесс воспитания культуры здоровья.

Личностные детерминанты культуры здоровья школьников – это характеристики индивида, отражающие специфику личности и обуславливающие проявление культуры здоровья детей и подростков школьного возраста.

Среди личностных детерминант выделяем биологические, интериоризационные и экстериоризационные. К биологическим личностным детерминантам необходимо отнести: наследственные и функциональные факторы.

Наследственные факторы (генетические ресурсы) – особенности организма, закладывающиеся в процессе внутриутробного развития, обусловленные рядом экзо- и эндогенных причин и представляющие фактическую или потенциальную ценность для здоровья. Любое ухудшение здоровья человека можно рассматривать как результаты взаимодействия его индивидуальных генетических ресурсов с окружающей средой. Около 10% болезней определяются обуславливающими предрасположенностью к ним генами. Стоит также упомянуть, что пьянство, курение, употребление токсических и наркотических веществ, венерические инфекции, излишние эмоциональные реакции на стрессы наносят огромный вред организму матери, а если онотягощён ещё и тяжёлой наследственностью, то неизбежно рождение ребенка с генетическими отклонениями. В результате ребенок с аномальными врожденными особенностями обречен на сложности в процессе освоения культуры здоровья.

Функциональные факторы – индивидуальные морфологические и функциональные возможности организма, которые характеризуются:

- физическим развитием (совокупностью морфофункциональных показателей, определяющих физическую работоспособность и уровень биологического состояния организма в определенный момент времени);
- физическим состоянием (функциональной готовностью основных систем организма обеспечивать его работоспособность);
- динамикой заболеваемости (совокупностью заболеваний, зарегистрированных за определенный период времени);
- самочувствием (комплексными индивидуальными ощущениями, указывающими на физиологическую, психологическую комфортность индивида).

Проявление культуры здоровья школьника можно охарактеризовать внешней (физической) и внутренней (психической) сторонами, т.е. одновременно проходят два процесса: интериоризация и экстериоризация. Исходя из данного понимания, выделим интериоризационные и экстериоризационные детерминанты культуры здоровья школьников.

Интериоризационные детерминанты культуры здоровья школьников – факторы, влияющие на формирование когнитивных аспектов культуры здоровья путём приобретения, понимания, анализа, преобразования и использования знаний о здоровье через усвоение внешних действий и социальных форм общения. К обозначенным детерминантам можно отнести: сформированность социально-психологического ядра личности, мировоззрения, системы ценностей, ориентаций и установок на овладение культурой здоровья, индивидуальный потенциал здоровья школьника (иммунитет, статус питания, ценностное отношение к своему здоровью, знания о здоровом образе жизни, способность противостоять стрессу, эмоциональная устойчивость, способность к самозащите).

Экстериоризационные детерминанты культуры здоровья школьников – факторы, влияющие на формирование конативных аспектов культуры здоровья, выражающихся в активной, целенаправленной, самоконтролируемой деятельности, направленной на сохранение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих. К данным факторам необходимо отнести положительный личный опыт освоения культуры здоровья, характеризующийся исключением вредных привычек; соблюдением правил личной гигиены, режима сна и бодрствования; рациональным питанием; занятием физической культурой; закаливанием; активным поведением и позитивными взаимодействиями в социуме.

Рассмотрение основных детерминант культуры здоровья школьников позволяет выявить не только позитивные предикторы её возникновения, но сделать вывод о том, что организовать эффективную работу по её воспитанию возможно только при учёте многочисленных факторов, влияющих на данный процесс.

ЛИТЕРАТУРА

1. Жмуров, В. А. Большой толковый словарь терминов психиатрии / В. А. Жмуров. – Элиста : Джангар, 2010. – 864 с.
2. Большой толковый психологический словарь : в 2 т. Т. 1 (А-О) / пер. с англ. А. Ребер. – М. : ООО «Изд-во АСТ», 2001. – 592 с.
3. Горбушина, С. Н. Мировоззренческие детерминанты формирования культуры здоровья будущего учителя : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.01 / Горбушина С.Н. – Ижевск, 2005. – 396 с.
4. Дмитриева, Е.В. Социальные аспекты здоровья и здравоохранения: конфликты в рамках теории // Социальные конфликты: экспертиза, прогнозирование, технологии разрешения. – 1999. – Вып. 15. – С. 29-50.
5. Кислицына, О.А. Детерминанты здоровья подростков / О.А. Кислицына // Электронный научный журнал «Социальные аспекты здоровья населения». 2011. № 3

(19) // URL: <http://vestnik.mednet.ru/content/category/5/53/30/lang.ru/> – Дата обращения 31.05.2013.

6. Ликвидировать разрыв в течение жизни одного поколения. Соблюдение принципа справедливости в здравоохранении путем воздействия на социальные детерминанты здоровья : краткий обзор заключительного доклада Комиссии по социальным детерминантам здоровья ВОЗ. 2009. 40 с. [Электронный ресурс] // URL: <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2008/pr29/ru/index.html> – Дата обращения 31.05.2013.

7. Гуревич, А. Я. Проблема ментальностей в современной историографии / А.Я. Гуревич // Всеобщая история: дискуссии, новые подходы. – 1989. – Вып. 1. – С. 75–89.

8. Горский, А.А. Предисловие / А.А. Горский, Л.Н. Пушкарёв // Материалы конференции «Мировосприятие и самосознание русского общества (XI–XX вв.)». – М. : [б. и.], 1994. – С. 3.

REFERENCES

1. Zhmurov, V.A. (2010), *Large dictionary of terms in psychiatry*, publishing house Djangar, Elista, Russian Federation.

2. Large psychological dictionary: translated from English by Reber, ООО “Publishing house ACT”, Publishing house “Veche”, Moscow, Russian Federation.

3. Gorbushina, S.N. (2005), Outlook determinants of health culture formation of future teachers, dissertation, Izhevsk, Russian Federation/

4. Dmitrieva, E.V. (1999), “Social aspects of health and health care: conflicts within theory practice”, Social conflicts: expertise, forecast, resolution technology, Issue 15, pp. 29-50.

5. Kislitsina, O.A. (2011), “Health determinants of teenagers” electronic scientific journal “Social aspects of population’s health” No. 3, available at: <http://vestnik.mednet.ru/content/category/5/53/30/lang.ru/>

6. Eliminating a gap within life period of one generation. Following a justice principle in health care by means of effect on social health determinants: brief overview of final report of the Commission for social health determinants WHO, 40 p., available at: <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2008/pr29/ru/index.html>

7. Gurevich, A.J. (1989), “Mentalities problem in modern historiography”, conference “World history: discussion, new approaches”, Issue 1. Moscow, pp. 75-89.

8. Gorskiy, A.A. and Pushkaryov, L.N. (1994), “Preface”, conference “World perception and self-consciousness of Russian society (XI–XX century)”, Moscow, pp. 3.

Контактная информация: garnatalya@mail.ru

Статья поступила в редакцию 31.05.2013.

УДК 796 : 61; 612.816.5

РЕАКЦИИ ПЕРИФЕРИЧЕСКОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ У ЮНЫХ И КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ-ШОССЕЙНИКОВ ПРИ РАБОТЕ СТАНДАРТНОЙ И СТУПЕНЧАТОЙ МОЩНОСТИ НА ВЕЛОТРЕНАЖЕРЕ

*Геннадий Николаевич Германов, доктор педагогических наук, профессор,
Виктор Григорьевич Никитушкин, доктор педагогических наук, профессор,
Екатерина Геннадьевна Цуканова, соискатель, мастер спорта РФ,
Московский городской педагогический университет,
институт физической культуры и спорта (ПИФК МГПУ)*

Аннотация

В исследовании на велоэргометре у юных и квалифицированных велосипедистов-шоссейников после специфических нагрузок на выносливость при работе со стандартной и пере-