

5. Крейдлин Г.Е. Мужчины и женщины в невербальной коммуникации. – М.: Языки славянской культуры, 2005.

6. Резвушкина Т. Использование метода семантического дифференциала при изучении гендерных стереотипов / Гендерные исследования в Центральной Азии. – Алматы: Центр гендерных исследований. – 2002 / <http://www.genderstudies.info/social/social.php>

7. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учеб. пособие: В 2 кн. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999.

## **САМОРЕГУЛЯЦИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ – СОЦИАЛЬНЫХ ПЕДАГОГОВ В СИСТЕМЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ**

*О.В. Воронова, Е.И. Гаврилюк*

*Самарский институт повышения квалификации работников  
образования*

Состояние здоровья студентов – важное условие успешной профессиональной подготовки, а также решающий показатель качества социально – педагогической деятельности. Известно, что при окончании школы 70 % детей старшего школьного возраста имеют хронические заболевания. Бывшие школьники поступают в вуз с проблемами со здоровьем. Исследование, проведенное на «Социальной педагогике» в Самарском государственном университете свидетельствует о том, что 73,3 % студентов пропускают занятия из-за острых респираторных заболеваний, ангины, бронхита; нервно-психические дисфункции наблюдаются у 38,6 % почти 30 % студентов страдают от близорукости у 40 % отмечается нарушение осанки.

Специальность «социальная педагогика» сравнительно новая, поэтому особенностью профессиональной подготовки социальных педагогов на современном этапе является неопределенность профессионально целевых установок в ее содержании. Несмотря на то, что одна

из ведущих функций социального педагога – это профилактика здорового образа жизни детей, подростков и молодежи, сами специалисты, по большей части, не являются убежденными носителями философии здорового образа жизни и не владеют в достаточной степени методами и средствами управления собственным здоровьем.

Профессиональная подготовка студентов – социальных педагогов в системе здоровьесберегающих технологий обусловлена необходимостью предупреждения неблагополучия в развитии детей и является частью превентивной деятельности, направленной на создание условий, безопасных для здоровья развивающейся личности ребенка. Следовательно, в учебный план профессиональной подготовки должны быть включены дисциплины, способствующие оздоровлению будущего специалиста и формирующие навыки саморегуляции своего здоровья, а также создано научно-методическое сопровождение процесса укрепления здоровья студентов – будущих социальных педагогов.

Несмотря на то, что большие усилия государства и общества направлены на сохранение здоровья детей и подростков, тем не менее, современная социальная ситуация констатирует низкую эффективность вложений в здоровье детей.

Выявлено, что студенты – будущие социальные педагоги слабо владеют навыками саморегуляции и в процессе профессиональной подготовки не получают систематических знаний по этой проблеме. Отсутствие мотивации к самопознанию, саморегулированию и саморазвитию создает основу для ослабления психологической устойчивости, поэтому большую роль играет освоение способов взаимодействия с социокультурной и природной средой и овладение навыками саморегуляции.

Данные факты позволяют сделать вывод, что недостаточный уровень здоровья студентов требует разработки специальных курсов, направленных на изучение и овладение механизмами управления здоровьем. На факультете «Социальная педагогика» Самарского государственного университета, совместно с преподавателями Института

самовосстановления человека (г. Москва), разработан спецкурс «Саморегуляция психофизического здоровья», рассчитанный на 40 часов.

Структура лекционной части спецкурса (16 часов аудиторного времени) представлена двумя разделами: «Психология здоровья: новое научное направление» и «Составляющие здоровья человека». Продолжением спецкурса является практикум (24 часа аудиторного времени), цель которого – получить практические навыки по саморегуляции психофизического здоровья.

В задачи дисциплины входит формирование знаний студентов о сущности здоровья, освоение методов саморегуляции и самовосстановления организма. Студенты, завершившие изучение данного спецкурса, имеют представление о здоровье как системном феномене; об актуальности использования здоровьесберегающих технологий для самовосстановления организма; о резервных возможностях человека; о методах самовосстановления и саморегуляции.

В результате освоения спецкурса студенты получают начальные навыки управления собственным психическим состоянием (улыбка, осанка, настрой); овладевают методами саморегуляции и самовосстановления; планирования своего будущего и постановки цели, как важнейшего аспекта активизации внутренних резервов организма.

В первом разделе спецкурса «Психология здоровья: новое научное направление», состоящем из двух тем «Концептуальные основы психологии здоровья» и «Здоровье как системный феномен» студентами изучаются проблемы здоровья и здорового образа жизни, рассматриваются цель, задачи, объект, предмет исследования психологии здоровья, изучаются философские и психологические концепции здоровья.

Исследовательский и творческий интерес студентов вызывает изучение различных подходов к определению понятия «здоровье», его структуры и сущности. Студентам предлагается изучить и сравнить трактовки разных научных определений понятий «здоровье», «образ здоровья», «образ жизни», «здоровьесберегающие технологии», «психологическая устойчивость», а также рассмотреть виды

здоровья (физическое, психическое, духовное, социальное, биологическое). Студентам для изучения предлагается классификация подходов к исследованию здоровья: социально-ориентированный подход (П. Бергер, Т. Лукман, З. Фрейд, К. Хорни, Э. Фромм); аксиологический подход (А. Маслоу, А. Кемпински); акмеологический подход (А. А. Бодалев). феноменологический подход (В. Дильтей, Л. Бин-свангер. Р. Лэнг); холистический (биопсихосоциальный) подход (Г. Олпорт, К. Роджерс, К. Г. Юнг, Э. Эриксон, С. Грофф). В результате анализа различных подходов к определению психического здоровья, выясняется, что главным в толковании понятия здоровья является идея системности.

В содержании второго раздела спецкурса «Составляющие здоровья человека» представлены тремя темами: «Физическое здоровье и его показатели», «Психическое здоровье и его показатели», «Психологическая устойчивость». Так, на лекционных занятиях рассматриваются факторы, влияющие на психическое здоровье: принятие ответственности за свою жизнь, самопонимание и принятие себя, как процесс внутренней интеграции, умение жить в настоящем моменте, осмысленность бытия, способность к эмпатическому пониманию, доверие к процессу жизни. Студентам к рассмотрению предлагаются различные показатели психического здоровья. Более подробно рассматривается характеристика основного показателя – психологической устойчивости личности, под которым учеными понимается сложное качество личности, объединяющее уравновешенность, стабильность, сопротивляемость. Студенты должны понять, что вопросы здоровья на психологическом уровне связаны с личностным контекстом рассмотрения, в рамках которого человек предстает как психическое целое. Чем более гармонично соединены все существенные свойства, составляющие личность, тем она более устойчива, уравновешена, способна противодействовать влияниям, стремящимся нарушить ее цельность, в этом заключается модель психологически здоровой личности.

В ходе занятий дается понятие физического здоровья, под которым понимается уровень роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфофизиологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции. Студенты изучают факторы физического воспитания, резервные возможности человека, рассматривают основные показатели физического здоровья: психомоторика и энергопотенциал человека. Энергопотенциал или запас сил человека – ресурсы и резервы его организма, обеспечивающие процессы адаптации и регуляции. Энергопотенциал человека выражается во всех формах активности и, прежде всего, в сенсорных и двигательных реакциях, психофизиологического состояния и здоровья индивида. Психомоторика характеризуется мышечным тонусом, двигательной активностью, стремлением к физическому напряжению и физическому труду, склонностью к различным видам ручного труда, а также скоростью выполнения моторно-двигательных операций. Психомоторика – механизм развития не только тела, но и души, потому что координация движений – зеркало умственных процессов. Внутренняя гармония и гармония с окружающим миром даны человеку от природы, но в процессе взросления тонкая связь нарушается, внутреннее нарушение гармонии проявляется на внешнем уровне: в поступках человека и на состоянии здоровья. Устранению подобных проблем на физическом и психологическом уровне возможно в случае овладения техниками саморегулирования, саморазвития.

Теоретические знания закрепляются на практических занятиях и фиксируются на мышечном уровне. Поэтому в рамках спецкурса проводится практикум, рассчитанный на 24 часа аудиторного времени и предполагающий самостоятельную работу. Основная цель практических занятий – освоение методов саморегуляции психофизического здоровья. В качестве методов саморегуляции здоровья используются различные виды гимнастики: гимнастика эмоций, гимнастика воображения, гимнастика воли, гимнастика для глаз, сосудистая гимнастика, образная дыхательная гимнастика. Практикум представляет собой систему упражнений, способствующих активизации внутрен-

них резервов организма. Упражнения, представленные в практикуме, распределены по блокам.

Первый блок упражнений направлен на регуляцию эмоциональных состояний. Тренировка эмоций способствует созданию душевного равновесия, восстановление гибкости нервной системы, что достигается в результате тренировки контролируемого перехода эмоционального состояния от грусти, разочарования к состоянию спокойствия от спокойствия к радости. Умение справляться с внутренними эмоциональными конфликтами приходит в процессе выполнения упражнения «Прощение».

Второй блок упражнений нацелен на проектирование образа здоровья. Самое главное в процессе саморегуляции психофизического здоровья – это умение проектировать образ здоровья, совершенства. Образ здоровья является пусковым механизмом, активизирующим внутренние резервы организма. Пробуждение внутренних резервов организма, искусство управлять своим телом, способствовать внешнему и внутреннему перевоплощению идеального образа, к которому стремится человек, происходит в ходе выполнения специального упражнения «Октава».

Третий блок упражнений взаимосвязан с предыдущим, так как направлен на формирование умения постановки жизненных целей. Студентам объясняется необходимость постановки четкой цели и сроков ее достижения для успешного выполнения любой работы, в том числе и работы по восстановлению органов и функций организма. В дневнике самостоятельной работы студенты прописывают сначала ближайшие, потом дальние цели, действия для достижения цели и сроки.

Четвертый блок упражнений направлен на формирование позитивных черт характера. Студентам предлагается задание написать список черт характера, мешающих достижению цели, и подобрать противоположные им. Усилиями воли необходимо стремиться к тому, чтобы позитивная черта характера стала проявляться все чаще, пока не перейдет в привычку.

Другой комплекс упражнений направлен на восстановление зрения. Для этого используется гимнастика для глаз, способствующая укреплению глазных мышц, а также упражнение на расслабление мышц и нервов сетчатки после напряжения. В качестве самостоятельной работы студентам предлагается делать упражнение «Близко-далеко», направленное на тренировку аппарата аккомодации.

Дополнительными упражнениями для глаз может быть образная дыхательная гимнастика, принцип которой подходит для работы с любым нездоровым органом. Сначала студентам предлагаются упражнения по развитию сосредоточения и образного мышления (автор Р. Ассаджоли), потом работа с образами тепла и холода, что способствует расширению сосудов. Ощущение тепла их расширяет, образ холода (прохлады) заставляет сужаться. Ощущение покалывания активизирует нервные окончания. Вызывая ощущения тепла, холода, покалывания в тех или иных органах своего тела, проводится внутренний бесконтактный аутомассаж. Этот массаж осуществляется в состоянии самопогружения, внутреннего сосредоточения и настроя на молодость и здоровье.

Еще один важный блок упражнений, способствующих развитию психомоторики – суставная гимнастика и стретчинг. Стретчинг (растягивание) – ряд физических упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах. Стретчинг используется как дополнительное средство при сочетании с суставной гимнастикой. Суставная гимнастика сохраняет и поддерживает подвижность всех суставов, особенно позвоночника. При движениях тела в суставах, где локализуются многие активные точки, активизируются энергетические каналы, что в конечном итоге воздействует на внутренние органы и функциональную систему организма.

Изменения, происходящие в организме приводят к трем основным результатам:

- улучшается телосложение, повышается объем мышечной массы, понижается жировой объем, изменяется осанка;
- улучшается самочувствие;

– повышается уровень физической подготовленности, приобретается выносливость, скоростные и силовые качества, координационные способности и гибкость.

Таким образом, внедрение в процесс профессиональной подготовки социальных педагогов спецкурса «Саморегуляция психофизического здоровья» позволяет не только успешно решать конкретные задачи профессиональной подготовки (развивать профессиональное самосознание, формировать коммуникативные, перцептивные умения, осваивать навыки творческого решения проблем), но и знакомить студентов с методическими приемами и техникой саморегуляции психофизического здоровья, с эффективными способами управления собственным здоровьем. Кроме того, неразвитость профессионального самосознания, собственные внутренние проблемы и комплексы, несформированность психологических умений и навыков могут существенно затруднить решение социально-педагогических проблем, особенно связанных с профилактикой здорового образа жизни детей и подростков. Именно поэтому включение в программу подготовки социальных педагогов спецкурса, ориентированного на личностное и профессиональное развитие, является чрезвычайно важным.

## **ВИДЫ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ОБУЧЕНИИ МАТЕМАТИКЕ СТУДЕНТОВ СОЦИОЛОГИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА**

*Т.А. Голубева*

*Самарский государственный университет*

В настоящее время происходит внедрение математических методов в различные науки. Этот процесс, называемый процессом математизации, охватывает и такие области человеческих знаний, в которых математика ранее либо вообще не применялась, либо применялась на самом элементарном уровне. Объективные причины математизации обусловлены самим процессом зарождения и формирования науки.