

# НАПРАВЛЕНИЕ 5.

## ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ И КЛИНИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

*Т.В. Емелина*

### Проблема формирования здорового образа жизни у детей

*Научный руководитель А.В. Долгополова*

Современное общество отличается многообразием примеров образа жизни человека, с которыми постоянно сталкивается каждый ребенок. Это многообразие не всегда является образцом для ребенка, в результате создается хаотичность в представлениях ребенка о здоровом образе жизни и разрушаются уже сложившиеся представления. Кроме того, в настоящее время существует тенденция снижения здоровья подрастающего поколения, поэтому потребность в формировании у детей представлений о здоровом образе жизни возрастает и требует поиска новых путей в образовании, воспитании и развитии детей. В настоящее время проблемой формирования здорового образа жизни занимаются ученые из различных областей знаний: медицины и физиологии, психологии, экологии и педагогики и др. Интерес ученых к поставленной проблеме не случаен. Направленность личности на здоровый образ жизни – процесс довольно сложный и противоречивый, на него влияют особенности развития государства и общественное мнение, экологическая обстановка, технология воспитательно-образовательного процесса, личность педагогов, а также состояние и ориентация семейного воспитания. Эта проблема не только медицинская, но и педагогическая, так как правильно организованная воспитательно-образовательная работа с детьми нередко в большей степени, чем все медико-гигиенические мероприятия, обеспечивает фор-

мирование здоровья и здорового образа жизни. Проблема здорового образа жизни в том или ином виде отмечена вниманием педагогов, медиков, психологов, социологов, культурологов, богословов и получила отражение в трудах И.П. Павлова, А.С. Макаренко, В.А. Сухомлинского, П.П. Блонского, Л.С. Выготского, В.П. Кашенко, Л.И. Божович, И.В. Бестужева-Лада, Д.Б. Эльконина.

**Предмет исследования.** Существенные изменения, происходящие в социально-политической и экономической жизни нашего общества, предъявляют качественно новые требования к воспитанию современного человека. Экологические и социальные катаклизмы, нестабильность жизни, разрушение привычных устоев и нравственных ориентиров все это создает реальный гуманистический кризис человечества. Он особенно губителен для детей и молодежи, что проявляется в повсеместном росте жестокости, преступности, наркомании, алкоголизма среди детей и подростков. Кризис гуманизма особенно характерен для нашей страны, переживающей тяжелое состояние экономики, политики, идеологии, культуры, образования, серьезное изменение традиционного образа жизни. Условия для взросления и развития молодежи в нашем кризисном обществе неблагоприятны. Вызывает тревогу состояние здоровья детей. Так, по данным медицинских исследований, в школах России лишь 14% детей практически здоровы, 50 % имеют функциональные отклонения, 35- 40% – хронические заболевания. В связи с этим вполне закономерен возросший интерес к проблемам здоровья в России со стороны не только медицинских работников, но и всего населения. Указанные обстоятельства позволяют констатировать, что проблема формирования здорового образа жизни, как технологии сохранения здоровья и обеспечения высокой результативности и продуктивности труда человека, является важнейшей проблемой современности. Приоритет жизни и здоровья человека как основополагающий принцип государственной политики России в области образования зафиксирован в Законе РФ «Об образовании» (1992 г.). Однако исследователи отмечают, что в деятельности школы сегодня еще недостаточны научные проработки системы ознакомления детей с проблемами формирования, сохранения и укрепления здоровья (С.В.Хрушев). Выпускники общеобразовательной школы еще не имеют в своем распоряжении в полном объеме необходи-

188

мых, важных познаний о сбережении здоровья на долгие годы; у них нет навыков ведения здорового образа жизни; они не способны оценить влияние средовых факторов на здоровье человека и на генофонд будущих поколений (Г.К. Зайцев, Э.М. Казин, Л.Г. Качан Т.В. Карсаевская, С.М. Мартынов, Л.Г. Татарникова). Решение этой проблемы оказалось не под силу специалистам в области классической медицины, ибо они не знакомы со спецификой учебного процесса. Анализ социокультурных и образовательных тенденций показывает, что различные аспекты поведения человека в отношении своего здоровья в последнее десятилетие стали предметом междисциплинарных исследований и объектом пристального внимания общества.

Исследования ученых в области педагогики и психологии, изученные нами свидетельствуют о том, что наиболее благоприятные возможности для развития личности имеются в детском и подростковом возрасте (П.П. Блонский, Л.С. Выготский, В.В. Давыдов, И.С. Кон, Б.Т. Лихачев, А.В. Петровский, В.А. Сухомлинский, К.Д. Ушинский, С.Т. Шацкий, Д.Б. Эльконин). Изменения, которые происходят в этот период в организме детей и подростков, становятся основой для формирования центрального новообразования в личности ребенка, которое выражает их объективную и субъективную готовность к полноценной жизни в обществе. Именно в это время закладываются основы будущей жизненной позиции человека, поэтому основная роль в формировании ценностных ориентиров возложена на систему школьного образования.

Исследования показали, что учебно-воспитательный процесс должен включать два ведущих направления педагогической деятельности по формированию здорового образа жизни:

- создание оптимальных внешнесредовых условий – микросоциальной среды (гуманистические отношения, благоприятный психологический климат, активная творческая обстановка), через совместную деятельность и общение детей и взрослых в образовательном процессе (Ю.К. Бабанский, А.А. Бодалев, Б.С. Гершунский, В.И. Зверева, В.А. Караковский, А.С. Макаренко, А.В. Мудрик, Н.Е. Щуркова и др.);
- обеспечение внутренних условий (установок, потребностей, способностей) для саморазвития и самовоспитания учащихся через

механизмы самопознания, рефлексии, целеполагания (Г.В. Акопов, Б.Г. Ананьев, Л.И. Божович, Б.С. Братусь, Т.М. Давыденко, В.М. Миняров, Б.Д. Парыгин, С.В. Попов, С.Л. Рубинштейн, В.А. Якунин).

Таким образом, современная ситуация характеризуется противоречием между осознанием обществом необходимости поддержания здоровья и работоспособности личности как важной характеристики конкурентоспособности в условиях рыночной экономики и несовершенством образовательной системы (практическим отсутствием адекватных организационно-педагогических условий), способствующей формированию необходимых качеств личности школьников.

Данное противоречие определило проблему исследования, которая заключается в выявлении организационно-педагогических условий, способствующих формированию здорового образа жизни школьников.

**Социально-педагогические проблемы здорового образа жизни.** Здоровый образ жизни – категория экобиосоциальная, интегрирующая биологические, социальные и экологические представления о здоровье человека и его жизнедеятельности, поскольку физическое благополучие зависит не только от наследственности и количества внимания к здоровью ребенка со стороны родителей и врачей, но и от влияния экологических факторов, от степени гармонизации взаимоотношений ребенка с внешней социальной и экологической средой. Так же эта категория ценностная, так как человек осознанно, а не бессознательно стремится к определенному стилю жизнедеятельности, который соответствует его желаниям и потребностям. К сожалению, в нашей стране сегодня в иерархии ценностей здоровье находится на пятом месте, тогда как в большинстве стран его позиция растет. Формирование здорового образа жизни во многом обусловлено процессом социализации индивида. Развитие и социализация ребенка происходит в определенной социальной среде, которая является важным фактором регуляции его поведения. В исследованиях Н.В. Бордовской, В.П. Озерова, С.Ю. Толстой, О.Л. Трещевой подчеркивается роль социума как среды формирования у детей определенного образа жизни. Социальное направление в решении проблемы формирования здорового образа жизни также прослеживается в работах В.П. Петленко и Н.Г. Веселова. Основой формирования здорового об-

190

раза жизни, как отмечает З.И. Тюмасева, является экологическое воспитание и образование, поскольку здоровье, по ее мнению, является критерием взаимоотношений человека и природы. Экологический аспект, по мнению ряда авторов (Е.Г. Кушникова, О.А. Овсянникова, Т.В. Поштарева), способствует раскрытию взаимосвязи среды и организма человека и закреплению в сознании ребенка ощущения своей неразрывности с природой. По мнению Н.А. Агаджанян, Л.Г. Татарниковой здоровье должно стоять на первом месте, то есть должно стать первейшей потребностью. Опрос, проведенный нами среди старшеклассников города Самара, показал, что только 46,8 % выпускников поставили здоровье как ценность на первое место. Поскольку человеческая жизнь является высшей ценностью общества, то совокупность свойств, качеств, состояний человека есть ценность не только самого человека, но и общества. Именно это превращает здоровье каждого индивида в общественное благо. Изучение проблемы отношения к здоровью школьников показало, что обязательным фактором является осознание его ценности и стремление действовать по его укреплению и совершенствованию. Главной ценностью современного школьника должно стать здоровье самого ребенка, его поколения, окружающих людей и населения Земли. Исходя из этой основной ценности следует определить цель современного образования как формирование ценностно-ориентированного здорового образа жизни на основе валеологизации содержания всех учебных курсов и условий организации всего педагогического процесса. Создание социокультурного пространства, основанного на валеологической идеологии, позволит воспитать человека, понимающего приоритетность, судьбоносность здоровья в самореализации личности и системе отношений в социуме. Социальный заказ общества на выполнение образованием функций, связанных с воспитанием личности, осознанно относящейся к своему здоровью, понимающей значение здорового образа жизни, влияния социально-экологической среды на здоровье человека, не полностью выполняется связи с недостаточной готовностью образовательных структур к их реализации. Нужно четко определить содержание понятия «здоровый образ жизни», включающего как биологические и социальные представления, так и экологические и раскрывающего зависимость здоро-

вого образа жизни от состояния окружающей экологической среды. Так же нужно массово употребить спроектированную педагогическую технологию, включающую формы, методы, условия, принципы, этапы формирования представлений о здоровом образе жизни: «здоровье» и «образ жизни человека», «зависимость здоровья и образа жизни от состояния окружающей социальной и экологической среды», «здоровый образ жизни – основа сохранения и укрепления здоровья» – и диагностику определения уровня сформированности представлений о здоровом образе жизни. Разработать модель взаимодействия субъектов воспитательно-образовательного процесса, предполагающая подготовку педагогов к решению задач формирования у детей здорового образа жизни, к методическо – просветительской работе с родителями, и непосредственное воздействие педагогов и родителей на детей.

В. Мудрик предложил факторы, способствующие формированию здорового образа жизни детей:

- внедрение в учебный процесс курсы, способствующие формированию здорового образа жизни учащихся («Основы безопасности жизнедеятельности», «Основы жизненного самоопределения», «Физическая культура, здоровье, спорт», «Валеология», «Экология», «Психология» и др.);

- создание в учреждениях образования условий, способствующих поддержке и укреплению физического и психического здоровья учащихся (укрепить материально-техническую базу школ, оборудовать тренажерные залы и залы лечебной физкультуры, медицинские кабинеты, организовать проведение специальных оздоровительных смен в период каникул в лагерях дневного пребывания и на базе детских отделений лечебных учреждений);

- совершенствование работы с педагогами и родителями по пропаганде здорового образа жизни и вовлечение их в практическую деятельность;

- совершенствование работы системы дополнительного образования, формирование деятельной и воспитывающей среды в соответствии с социальным заказом на формирование здорового образа жизни;

## Проблема формирования здорового образа жизни у детей

– построение интегративной системы связей между различными институтами и службами, занимающимися проблемами формирования здорового образа жизни учащихся.

Основными институтами формирования здорового образа жизни школьников является семья, школа, здравоохранение, микросоциум. Отсюда делается вывод, что ни один фактор, ни один институт в отдельности нельзя считать полностью ответственным за конечный результат социально-педагогического процесса, так как формирование здорового образа жизни личности – результат системного воздействия всех его факторов, основных институтов и самой личности.

Для обеспечения готовности школьников к долголетней жизни и деятельности необходимо в каждом возрастном периоде их развития целенаправленно формировать потребности и мотивы, стимулирующие овладение знаниями, умениями и навыками, которые позволят самостоятельно пользоваться технологиями здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни формируется всеми сторонами и проявлениями общества, связан с личностно-мотивационным воплощением индивидом своих социальных, психологических и физиологических возможностей и способностей. От того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить в сознании принципы и навыки здорового образа жизни в молодом возрасте, зависит в последующем вся деятельность, препятствующая раскрытию потенциала личности.

По современным представлениям в понятие здорового образа жизни входят следующие составляющие:

- отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкогольных напитков и наркотических веществ);
- оптимальный двигательный режим;
- рациональное питание;
- закаливание;
- личная гигиена;
- положительные эмоции.

Как считает С.В. Попов, сложившаяся система школьного образования не формирует должной мотивации к здоровому образу жизни. Действительно, большинство людей знают, что курить, пить и употреблять наркотики вредно, но очень многие взрослые привержены этим при-

вычкам. Большинство взрослых людей ведут малоподвижный образ жизни. Неправильное, нерациональное питание приводит к увеличению числа людей с избыточным весом и всеми вытекающими последствиями. Трудности современной жизни оставляют весьма мало места для положительных эмоций.

Изложенное позволяет сделать вывод, о том, что «знания» взрослых людей о здоровом образе жизни не стали убеждениями, что нет мотивации к заботе о собственном здоровье.

Для подростка, школьника основная причина употребления алкоголя – неумение (а в ряде случаев и отсутствие возможности) правильно, с пользой для себя и общества организовать свой досуг. Воспитание потребности в правильной организации досуга, во всемерном развитии своего физического и духовного потенциала – вот основная задача антиалкогольной и антинаркотической работы среди молодежи.

Задача педагогов состоит, во-первых, довести до сведения подростков информацию о том вреде, который наносит пьющий человек своему здоровью и здоровью своих близких (в первую очередь – детей), а во-вторых, рассказать учащимся о сути алкоголизма.

Все наркотики, включая табак и алкоголь, в большинстве случаев используются для снятия стресса, и надо знать, что значительно более успешно стресс снимается при помощи оптимальной физической активности, и она может служить здоровой альтернативной курению, алкоголю и наркотикам.

Следующий условием здорового образа жизни – двигательный режим. Жизнь современного человека, особенно в городах, характеризуется высоким удельным весом гипонезии и гиподинамии, и это притом, что практически никто не оспаривает то положение, что основная причина многих болезней цивилизации – недостаточная двигательная активность. Особенно страдают от гиподинамии школьники. Больше времени своего бодрствования старшеклассники вынуждены проводить сидя за рабочим столом, просмотр телепередач, компьютерные игры усугубили обездвиженность детей и подростков.

В последнее десятилетие возрос интерес к проблеме питания, так как правильное питание обеспечивает нормальное течение процессов роста и развития организма, а также сохранение здоровья. Правильное

## Проблема формирования здорового образа жизни у детей

питание является основным фактором в предупреждении и лечении многих заболеваний.

**Результаты.** Нами было изучено большое количество научных источников по проблеме формирования здорового образа жизни у школьников. Из которой было выявлены условия способствующие формированию здорового образа жизни у детей, такие как:

- внедрение в учебный процесс курсы, способствующие формированию здорового образа жизни учащихся;
- создание в учреждениях образования условий, способствующих поддержке и укреплению физического и психического здоровья учащихся;
- совершенствование работы с педагогами и родителями по пропаганде здорового образа жизни и вовлечение их в практическую деятельность;
- совершенствование работы системы дополнительного образования, формирование деятельной и воспитывающей среды в соответствии с социальным заказом на формирование здорового образа жизни;
- построение интегративной системы связей между различными институтами и службами, занимающимися проблемами формирования здорового образа жизни учащихся;
- внедрение в учебный процесс курсы, способствующие формированию здорового образа жизни учащихся;
- создание в учреждениях образования условий, способствующих поддержке и укреплению физического и психического здоровья учащихся;
- совершенствование работы с педагогами и родителями по пропаганде здорового образа жизни и вовлечение их в практическую деятельность;
- совершенствование работы системы дополнительного образования, формирование деятельной и воспитывающей среды в соответствии с социальным заказом на формирование здорового образа жизни;
- построение интегративной системы связей между различными институтами и службами, занимающимися проблемами формирования здорового образа жизни учащихся.

Если эти условия начать уже сейчас внедрять в образовательную среду, то мы сможем изменить состояния здоровья нашего поколения.

В заключении можно сделать вывод, что социально-педагогические проблемы здорового образа жизни в настоящее время очень сильно обострились. Все институты социализации занимаются тем, что пытаются разными способами решить проблему вредных пристрастий, таких как курение, употребление алкогольных напитков и наркотических веществ; привить у людей любовь к спорту, физическим упражнениям, здоровому рациональному питанию, соблюдению личной гигиены, заботе о своем теле.

Человечество наконец осознало, что нет ничего дороже чем человек и его здоровье. Если не следить за ним, то к скорому времени мы погубим не только окружающую нас природу, но и самих себя.

Необходимо в каждом возрастном периоде их развития целенаправленно формировать потребности и мотивы, стимулирующие овладение знаниями, умениями и навыками, которые позволят самостоятельно пользоваться технологиями здорового образа жизни

Формирование здорового образа жизни – глобальная проблема человечества.

К ее решению нужно подходить сообща, эту проблему нужно решать общими усилиями, включая правительство, образовательные учреждения, семью, дополнительное образование и т.д.

Каждый должен начать с самого себя и действительно понять ценность своего организма. Тогда исчезнут и многие глобальные проблемы как загрязнения воздуха. Ведь здоровый образ жизни включает и это тоже. Если люди будут заботиться о своем организме, они не допустят плачевного состояния «дома», в котором он живет.

### Литература

1. *Мудрик А.В.* Социальная педагогика, – М., 1999.
2. *Горячев М.Д.* Хрестоматия. Теория и практика социальной педагогики. С.2000.
3. *Кон И.С.* Психология ранней юности. – М., 1989.
4. *Гомончук М.Н.* Искусство быть здоровым: Принципы здорового образа жизни. – М., 1992.

Проблема формирования здорового образа жизни у детей

5. *Никитин В.А.* Начала социальной педагогики. – М., 1999.

6. *Зайцев Г.К., Колбанов В.В., Колесникова М.Г.* Педагогика здоровья: образовательные программы по валеологии.

7. *Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г.* Физическое воспитание. М., 1989.

*М.Г. Зорин*

## **Сновидения и диагностика соматических заболеваний**

*Научный руководитель Б.А. Еремеев*

Высокие темпы роста заболеваемости населения побуждают каждого человека заботиться о своём здоровье, проводить раннюю диагностику заболеваний и их своевременное лечение. Помощь медицине в этом плане может оказать использование любых дополнительных источников информации о состоянии здоровья, в том числе – сновидений. Актуальность данного исследования обусловлена тем, что отношения между сновидениями и физическим самочувствием, остаются весьма неопределёнными.

Нами были выделено несколько подходов в изучении того, как связаны сновидения и здоровье.

Первый, наиболее распространённый подход, мы условно обозначили как «символический». Он предлагает понять смысл сновидения, с помощью семантики его отдельных образов (например, персонажей или предметов), которые здесь трактуются как символы. Например, словарь образов, предложенный А. Менегетти (2004), содержит «универсальную» символику, помогающую, по мнению автора, узнать значение того или иного сновидения и, тем самым, «предсказать» болезнь [4].

Нужно заметить, что мы не отрицаем существование отдельной категории содержательных элементов сновидений (символов), значение которых является универсальным для разных людей. В частности, с нашей стороны в рамках символического подхода была предпринята