

## ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ

*Демиденко Олеся Валерьевна*

канд. пед. наук, доцент

*Стародубцев Михаил Павлович*

доцент

ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский

государственный институт кино и телевидения»

г. Санкт-Петербург

### СОВОКУПНОСТЬ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЗАКАЛИВАНИЯ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Аннотация:* в статье говорится о закаливании как средстве физического воспитания, имеется в виду не только приспособление организма, происходящее под влиянием неблагоприятных условий. Применяя педагогическое обеспечение через реализацию совокупности педагогических условий, методов, приемов и средств можно осуществить и решить в учебных заведениях проблему закаливания студентов.

*Ключевые слова:* закаливания, пути формирования, совокупность, метод, организм человека.

Жизнь современного человека стала чрезмерно напряженной. Нервные стрессы, отрицательные эмоции, физические и умственные перегрузки сегодня – заурядные явления повседневности. Неумение правильно работать и отдыхать приводит к попыткам подхлестнуть нервную систему. Конец XX века характеризуется, в частности, ростом заболеваемости и смертности населения[1]. Этот факт обосновывает необходимость поиска более эффективных способов и средств сохранения и развития здоровья.

Известно, что уровень здоровья человека зависит от многих факторов: наследственных, социально-экономических, экологических, деятельности системы здравоохранения. Но, по данным министерства Здравоохранения и социального развития он лишь на 10-15% связан с последним фактором, на 15-20% обусловлен генетическими факторами, на 25% его определяют экологические условия и на 50-55% – условия и образ жизни человека [16].

Таким образом, очевидно, что первостепенная роль в сохранении и формировании здоровья все же принадлежит самому человеку, его образу жизни, его ценностям, установкам, степени гармонизации его внутреннего мира и отношений с окружением. В действительности же, укрепление и творение здоровья должно стать потребностью и обязанностью каждого человека.

Для каждого человека, да и для общества в целом нет большей ценности, чем здоровье. Закаливание организма человека – неотъемлемая часть жизни. Она занимает достаточно важное место в учебе и повседневной деятельности людей. Занятия различными методами закаливания с применением физических упражнений играет значительную роль в работоспособности и в творческой деятельности студентов, именно поэтому знания и умения по закаливанию организма должны закладываться в высших образовательных учреждениях различных уровней поэтапно [14]. Высшие учебные заведения, должны создать основу преподавания методик здорового образа жизни, должны быть положены четкие методы, способы, которые в совокупности выстраивают в хорошо организованную и налаженную методику обучения, что позволяет воспитать духовно-нравственную личность.

Закаливание как средство повышения защитных сил организма возникло в глубокой древности. Практически во всех странах мира закаливание использовалось как профилактическое средство против простуды и как процедуры, сопутствующие спортивным упражнениям. Большое внимание физическим упражнениям, закаливанию и гигиене тела уделялось в Древней Греции и Древнем Риме. Здесь существовал культ здоровья и красоты тела, поэтому в систему физического воспитания закаливание входило неотъемлемой составной частью.

Закаливание как профилактическое средство широко рекомендовали такие видные ученые древности, как Гиппократ, Демокрит, Асклепиад, Цельс и многие другие. Гиппократ считал, что основной фактор, обеспечивающий здоровье и выздоровление от болезней, - это жизненная сила. Последнюю надо черпать у природы, прибегая к ней более естественными методами терапии, такими, как водолечение.

Особо важное значение закаливанию придавалось на Руси [5]. Здесь оно носило массовый характер. «Русские – крепкий, сильный, выносливый народ, способный легко переносить и стужу, и жару». По мнению советского физиолога, активного сторонника закаливания и автора ряда пособий по закаливанию И.М. Саркисова-Серазини, массовой закаленности русского народа способствовали и суровая природа, и вековая борьба с многочисленными врагами, нападавшими на обширные границы Русского государства. В медицине идея единства организма и среды поддерживалась такими талантливыми русскими учеными, как С.Г. Зыбелин, М.Я. Мудров, Ф.И. Иноземцев, А.М. Филомэфитский, Н.И. Пирогов и многие другие. Проблемы закаливания широко разрабатываются в ведущих медицинских учреждениях России известными учеными. Экспериментальные и клинические исследования проводили С.П. Боткин, Н.И. Пирогов, В.В. Пашутин, В.А. Манасеин, С.М. Афанасьев, В.В. Гориневский, особенно примечательна в этом плане работа «О закаливании человеческого организма» И.Р. Тарханова, вышедшая в 1899 году. В 1900 году В.В. Гориневский создает научный труд «О закаливании человеческого организма как средстве воспитания», в своем труде он раскрывает слово «Закаливание».

Под словом «Закаливание» мы будем подразумевать такие мероприятия, рекомендуемые наукой, которые имеют целью укрепить организм, или отдельные органы, сделав их возможно более способными к перенесению многообразных влияний окружающей среды, даже если эти влияния были из ряда вон выходящих».

В настоящее время в социологических, медико-биологических, психологических, педагогических исследованиях заложены теоретические предпосылки

решения данной проблемы [15]. Учеными обсуждаются общие вопросы здоровья молодого поколения и его образа жизни (Н.П. Абаскалова, Н.А. Агаджанян, А.М. Гендин, О.П. Добромыслова, А.В. Зюкин, Г.А. Кураев, В.П. Лавренко, Л.А. Петровская, Д.И. Рыжаков А.Н. Сивак и др.); исследуется влияние закаливающих процедур на формирование здоровья человека (Н.М. Амосов, Г. Моль, А.В. Галицкий, Р.В. Кириченко, В.А. Иванченко). Докторами медицинских наук А.П. Лаптевым, В.А. Иванченко, А.В. Галицким, разработаны научные программы по закаливанию воздушными и солнечными ваннами, водными процедурами, по подготовке организма к зимнему плаванию в ледяной воде, обтирания снегом верхней половины туловища, хождение босиком по снегу, спектр контрастных процедур русской бани. Разработаны основные принципы проведения занятий: правильное дозирование физических и холодовых нагрузок; постепенное их увеличение; систематичность занятий, всесторонность, индивидуальный подход.

Закаливающие процедуры рефлекторно влияют на деятельность всех органов: сердце, легкие, мозговую ткань, а, следовательно, на состояние нервной системы, кровообращение и дыхание, что оказывает благотворное влияние на деятельность всех систем организма человека, который может противостоять холоду и жаре, влажности и сухости, колебаниям атмосферного давления. В трудах, посвященных различным аспектам названной проблемы, наметилась тенденция к переосмыслению способов ее решения, отражающая смещение акцента из сферы медицины в педагогику. Педагогами обсуждаются пути и условия формирования здоровья высших учебных заведениях учащейся молодежи особенно военных вузах, ведется поиск стратегических ориентиров его достижения (Н.П. Абаскалова, Р.И. Айзман, Э.Н. Вайнер, Г.К. Зайцев, А.В. Зюкиев, Э.М. Казин, Л.Д. Козлова, Т. Кружилина, Г.И. Семикин, А.Т. Смирнов, М.П. Стародубцев, З.И. Чуканова и др.) [2]. Современные исследователи отмечают, что попытки реанимировать физкультурно-оздоровительную и систему закаливания организма в вузе старыми организационными формами, как правило, не дают

желаемых результатов. Широкое использование в образовательном процессе таких форм, как консультации, спецкурсы, лекции, повышение квалификации, дополнительное образование, ориентирующих студента на здоровый образ жизни, практически не осуществляется. Н.П. Абаскалова, Г.С. Никифоров, Т.И. Прокопенко, А.М. Столяренко и другие предлагают создавать такие программы и технологические модели формирования здоровья, которые существенно изменили бы проблемную ситуацию, отношение человека к своему образу жизни. Корректировать существующий образ жизни, формировать здоровье человека возможно посредством специального педагогического обеспечения.

Разрабатывая содержание данного педагогического условия, М.П. Стародубцевым были выделены следующие ресурсы по поддержанию здорового образа жизни обучаемых высших школах:

1. Административный ресурс (разработка соответствующих программ, планирование здоровьесберегающих мероприятий, пропаганда ЗОЖ, поддержка, финансирование, контроль и др.).

2. Ресурсы учебно-воспитательного процесса (введение спецкурса о ЗОЖ, использование возможностей физкультурного образования, организация физкультурно-оздоровительных мероприятий, культурно-массовые и досуговые формы работы Медицинское обеспечение (медицинский осмотр обучаемого, диагностика состояния его здоровья, профилактика, медицинское сопровождение и др.) [3–4; 6–13].

В результате анализа педагог информирует обучаемых о возможностях оздоровительной системы в данном направлении, участвует с ними в этом мероприятии, показывает на личном примере, выбирает формы и методы организации деятельности обучаемых на этапе обогащения соответствующими знаниями, включает консультации, что способствует их приобщению к здоровьесберегающей деятельности, обогащению практического опыта, проявлению активности и самостоятельности в организации собственного формирования здоровья.

Таким образом, применяя педагогическое обеспечение через реализацию совокупности педагогических условий, методов, приемов и средств информационно-познавательного, эмоционально-ценностного характера можно осуществить и решить в учебных заведениях проблему закаливания студентов.

### ***Список литературы***

1. Демиденко О.В. Моделирование процесса развития точности движений у волейболистов массовых разрядов / О.В. Демиденко. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук // всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта. – М., 2007.

2. Зюкин А.В. Исследование уровня физической подготовленности сотрудников отряда специального назначения МВД России и влияния специального снаряжения на эффективность их профессиональной деятельности. / А.В. Зюкин, А.Л. Цибаяев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2007. – №1. – С. 48–50.

3. Стародубцев М.П., Педагогические условия, необходимые для эффективного формирования профессиональной готовности у сотрудников органов внутренних дел к выполнению служебных обязанностей / М.П. Стародубцев, А.А. Плаксин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2012. – №4 (86). – С. 153–156

4. Сивак А.Н., Стародубцев М.П., Методика проведения физической подготовки с элементами рукопашного боя для эффективных действий специальных подразделений по борьбе с незаконным оборотом наркотиков / А.Н. Сивак А.Н., М.П. Стародубцев, А.Е. Эрастов // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2012. – №2 – С. 261.

5. Стародубцев М.П. Теория и практика российского воспитания и образования в XVIII веке / М.П. Стародубцев // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2012. – №150. – С. 249–261

6. Стародубцев М.П. Физическая культура как фактор комплексного воздействия на формирование здорового образа жизни военнослужащего / Сове-

менная педагогика: теория, методика, практика Сборник материалов международной научной конференции. под редакцией Д.Ю. Ануфриевой. – Киров, 2014. – С. 86–92.

7. Стародубцев М.П. Основные направления социально-педагогических взглядов Екатерины II / М.П. Стародубцев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – №1(107). – С. 172–177.

8. Стародубцев М.П., Варенцов М.А. Интеграция междисциплинарных знаний как основа развития компетенций курсантов военных вузов внутренних войск МВД России / М.П. Стародубцев, М.А. Варенцов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – №5(111). – С. 175–179.

9. Стародубцева О.М. Воспитание профессионального правосознания деятельности будущего офицера внутренних войск и требования, предъявляемые к его личности. Проблемы и перспективы развития образования в России. – 2014. – №27. – С. 119–124.

10. Стародубцев М.П., Стародубцева О.М., Татаренцев В.Л. Мотивационно-потребностный подход в повышении эффективности физкультурно-спортивной деятельности студентов / М.П. Стародубцев, О.М. Стародубцева, В.Л. Татаренцев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – №3(121). – С. 239–244.

11. Стародубцев М.П. Выявление роли преподавателя в формировании у студентов мотивации к занятиям физической культурой и спортом / М.П. Стародубцев // Психология и педагогика в XXI веке. Очерки научного развития: материалы VI междунар. науч.-практ. конф., Москва, 17-18 октября 2014. – М., 2014. – С. 96–98.

12. Стародубцев М.П. Развитие мотивации преподавателей физической культуры к совершенствованию педагогической деятельности // Психология и педагогика в XXI веке. Очерки научного развития: материалы VII междунар. науч.-практ. конф., Россия, г. Новосибирск, 14–15 ноября 2014. – Новосибирск, 2014. – С. 143–146.

13. Стародубцев М.П. Педагогическая модель обеспечения физической готовности выпускников вузов внутренних войск МВД России к служебно-боевой деятельности / М.П. Стародубцев, М.Н. Татамиров // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2013. – №158. – С. 110–116.

14. Стародубцева О.М. Уровни развития и закономерности формирования физической культуры личности. / О.М. Стародубцева. Проблемы и перспективы развития образования в России. – 2015. – №33. – С. 99–105.

15. Стародубцева О.М. Методология и методы профессиональной психологии и педагогики / О.М. Стародубцева. Перспективы развития научных исследований в XXI веке. // Сборник материалов 4-й международной научно-практической конференции. – Махачкала, 2014. – С. 210–216.

16. Татаренцев В.Л. Пути формирования сознания естественной необходимости физкультурно-спортивных занятий / В.Л. Татаренцев, О.М. Стародубцева // Актуальные вопросы психологии, педагогики и образования. Сборник научных трудов по итогам международной научно-практической конференции. – Самара, 2015. – С. 91–93.