

Журавлева Ольга Игоревна

преподаватель первой категории

ГБПОУ «Образовательный комплекс сферы услуг»

г. Москва

ОБУЧЕНИЕ ЗДОРОВЬЮ

***Аннотация:** в данной статье рассматриваются причины снижения успеваемости обучающихся из-за отсутствия навыков здорового образа жизни, физической культуры, ответственности за свое здоровье. Это проявляется в низком качестве обучаемости и социальной дезориентации. Автор делится опытом использования физкультурной паузы на уроках для культивирования здоровых привычек с помощью метода аутогенных тренировок. Статья адресована преподавателям, заинтересованным в повышении эффективности и развитии способностей.*

***Ключевые слова:** саморегуляция, здоровый образ жизни, самоконтроль, иммунитет, работоспособность, физкультурная пауза, аутогенная тренировка, психологическая разгрузка.*

Многие из нас, преподавателей, каждое утро наблюдают одну картину: обессиленные юноши и девушки, с трудом передвигающие ноги, с видом обреченности и безысходности бредут на первую пару после звонка. У них нет сил! Нет эмоций. Нет желаний. А все потому, что нет элементарных знаний о правильном, здоровом образе жизни. Только единицы из опрошенных студентов имеют представление об утренней зарядке, контрастном душе, пеших прогулках, полезных завтраках. Большинство предпочитают этому кофе или энергетические напитки. Им чужды понятия режима дня, физических нагрузок.

Поэтому, современные подростки абсолютно не владеют своим телом и своими эмоциями. Они не знают себя, своих способностей, возможностей организма, нервной системы, психики, и, как следствие, имеют подавленное настроение, чувство хронической усталости, снижение работоспособности, нежелание учиться, отсутствие интересов в жизни.

Навыкам саморегуляции необходимо обучать каждого человека с детства. Это как техника безопасности или «правила игры», необходимые для сохранения физического и психического здоровья современного человека. Тем более, что мы живем в мире, оторванном от единства с природой, ее законами и правилами. Особенно это касается жителей мегаполисов, ставших заложниками искусственного освещения, кондиционированного воздуха, фильтрованной воды, генетически модифицированных продуктов, то есть полностью искусственно созданной среды обитания. Но, человек – дитя природы, и за нарушения ее правил жестоко расплачивается. По статистике, каждый 5-й первоклассник имеет отклонения в здоровье, а при поступлении в учреждения среднего профессионального образования – каждый 3-й абитуриент имеет в анамнезе хронические заболевания. И ситуация продолжает ухудшаться! Поэтому считаю своим долгом и призываю коллег культивировать здоровый образ жизни. Гораздо правильнее, с точки зрения здоровья, укреплять иммунитет посредством закаливания, физических упражнений, правильного режима, не полагаясь на помощь врачей, таблеток и прочих медицинских манипуляций.

В плане любого урока предусмотрена физкультурная пауза, которую мало кто из преподавателей использует по назначению. И напрасно, ведь личный пример по-прежнему является самым эффективным способом воспитания. Во время выполнения несложных физических упражнений можно обучать подростков элементарным приемам и навыкам самовосстановления, основанным на личных ощущениях и потребностях организма. Навыки саморегуляции доступны любому человеку любого возраста и любого состояния здоровья.

Немецкий врач-исследователь по имени Иоганн Шульц в 1932 году выпустил книгу об аутогенной тренировке, а в 1951 она была издана в седьмой раз. Техника оказалась на удивление популярной и простой в освоении каждым желающим.

Во-первых, она была понятной, в отличие, скажем, от восточных медитаций, которые были полны неясными абстрактными эзотерическими терминами.

Во-вторых, в отличие от медитации, техника давала точные цели и инструкции – практикующий знал, чего именно он должен достичь в определенном упражнении, как и за какое время добиться этого самостоятельно. *В-третьих*, удивительные возможности открывал навык аутогенной тренировки:

1. Практикующий мог успокоиться, эффективно снять физическое и психическое напряжение. Это имеет огромное значение для профилактики переутомления, неврозов и психосоматических заболеваний, т. е. заболеваний, источником которых является нервное перенапряжение и, как следствие, стресс.

2. Быстро отдохнуть. Восстановление сил в аутогенном состоянии идет гораздо быстрее, чем во время сна, простого отдыха лежа, просмотра телепередач, прогулок на природе или прослушивания музыки.

3. Самостоятельно регулировать кровообращение, частоту сердечных сокращений и дыхания, что очень важно для лечения психосоматики.

4. Бороться с болью без применения лекарственных препаратов. Часто болевые ощущения связаны с мышечным или сосудистым спазмом. Это является естественной реакцией организма на стрессовую ситуацию.

5. Активизировать внимание, память, воображение, способность к физическим усилиям. Современному человеку очень важно поддерживать работоспособность на высоком уровне и в течении долгого времени.

6. Активизировать творческие ресурсы через развитие интуиции, образного мышления. Часто плохая память связана с отсутствием ассоциаций, образного мышления. Такие свойства мозга можно и нужно развивать. Это не только повышает качество жизни, но и удлиняет ее. Известно, что среди долгожителей большинство – люди умственного труда, часто ученые, академики, изобретатели.

7. Побеждать вредные привычки путем рациональной борьбы со стрессом, эмоциональной и интеллектуальной активизации с помощью внутренних резервов. Эффективна методика замещения – вредная привычка вытесняется полезными навыками, которые необходимо приобрести и всячески поддерживать.

8. Углубленно познать себя. Древние мудрецы и врачи считали глубокое самопознание условием здоровья и развития личности. А еще есть поговорка: «Познай себя – и ты познаешь мир!».

Благодаря личным наблюдениям могу сделать вывод об однозначно благотворном воздействии элементов аутогенной тренировки на работоспособность и настроение студентов. После усвоения основ методики аутотренинга учащиеся охотно включаются в командные и ролевые игры, улучшается атмосфера взаимоотношений в группах, повышается уровень обучаемости.

Особенно навыки саморегуляции полезны и необходимы для дальнейшей профессиональной деятельности обучающихся. Как бывшему банковскому работнику с 17-летним стажем, мне хорошо известно, что деятельность в банковском секторе протекает в режиме высокой интенсивности, жесткой трудовой и финансовой дисциплины, с психологическими перегрузками, большой материальной ответственностью. Без элементарных навыков саморегуляции и самовосстановления невозможно долгие годы успешно трудиться в банке, сохраняя при этом здоровье.

В текущем 2015–2016 году в учебный план включена новая дисциплина «Индивидуальный проект». Радостно было наблюдать, с каким энтузиазмом студенты включились в разработку проекта на тему «Кабинет психологической разгрузки». Вновь открываемые офисы банков оборудуются специальными помещениями, где сотрудники могут переключить свое внимание, отдохнуть, расслабиться и восстановиться физически и эмоционально. Там можно послушать музыку со звуками природы, принять кислородный коктейль, сделать упражнения на «растяжку», использовать точечный массаж, поиграть в шахматы. От студентов поступают порой очень интересные предложения по оснащению комнаты психологической разгрузки. Например, боксерская груша – для выхода отрицательных эмоций, «японский садик», ванночки для рук/ног, велотренажер, ароматерапия, картины с видами природы, массажное кресло. Завтра наши выпускники придут на работу, и, возможно, их мечты найдут воплощение в реальном офисе банка.

Ответственное отношение к себе и своему здоровью – это забота не только о себе, но и о своих близких, о своем коллективе, о своем деле. Воспитанное чувство ответственности будет стимулировать наших выпускников к наведению порядка в мыслях, поступках, окружающем пространстве. Самоконтроль и поддержание работоспособности всегда будут залогом успешности.

В любом случае, физкультурные паузы оказывают благотворное влияние на всех участников. Призываю коллег овладевать навыками аутотренинга, раскрывать с их помощью способности, повышать творческий потенциал, помогая нашим студентам познавать себя, развиваться, самосовершенствоваться и получать от этого радость.