

в г. Сочи. – Ростов н/Д: ЮФУ, 2014. – С. 116.

12. Соколова, Н.Г. Связь показателей физического развития с хронической патологией у студенческой молодежи /Н.Г. Соколова, А.О. Лебедева, Т.С. Колокольцева// Физическая культура, спорт, здоровье и долголетие: Материалы четвертой международной научной конференции, посвященной 100-летию ЮФУ. – Ростов н/Д: ЮФУ, 2015. – С. 237–241.

13. Хренкова, В.В. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на организм старшеклассниц /В.В. Хренкова, Л.В. Абакумова, Ш.К. Карчава, Е.Е. Соколова, И.Ю. Лобанова, Е.П. Мостовая// Физическая культура, спорт, здоровье и долголетие: основы приобщения подрастающего поколения к идеалам и ценностям олимпизма: сборник материалов Третьей всероссийской с международным участием НПК. – Ростов н/Д: изд-во ЮФУ, 2014. – С. 277–282.

УДК 374.32:37.037.1+371.487[371.71]

К ВОПРОСУ О ПОЗНАНИИ ЧЕРЕЗ САМОПОЗНАНИЕ КАК ПРОГРЕССИВНОЙ МЕТОДИКЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

ЛЕБЕДЕВА В.В., ПОНОМАРЕВ А.Е.

МБОУ ДОД ЦДТ Ворошиловского района г. Ростова-на-Дону, Россия

Аннотация. Зачастую несвоевременное осознание необходимости сохранения и укрепления собственного здоровья как универсальной ценности обусловлено, наряду с другими причинами, низким уровнем осведомленности о критериях оценки своего состояния и методах управления им. В результате внедрения методики познания через самопознание и систему физкультурно-оздоровительных мероприятий предполагается реализация задач по воспитанию личности, мотивированной на активное долголетие и здоровый стиль жизни

Ключевые слова: здоровье, самопознание, физкультурно-оздоровительные мероприятия, здоровый стиль жизни, активное долголетие, проект «Поколение Health».

В настоящий момент происходит постепенное осознание необходимости внедрения комплексных технологий, где основной целью должно становиться повышение качества жизни и уровня здоровья, увеличение продолжительности жизни населения. Общество на современном этапе развития, несмотря на широкое внедрение новейших технологий комфорта, жизнеобеспечения, диагностики, профилактики, лечения, реабилитации, и т.д., к сожа-

лению, все еще характеризуется отсутствием тенденции к улучшению здоровья. Это обусловлено не только техногенными воздействиями и ухудшением экологической ситуации. Причиной зачастую является нерациональный образ жизни, отчасти спровоцированный современным техническим прогрессом и несформированной потребностью в сохранении и укреплении собственного здоровья. Часто несвоевременное осознание необходимости сохранения и укрепления собственного здоровья как универсальной ценности обусловлено, наряду с другими причинами, дефицитом времени и низким уровнем осведомленности о критериях оценки своего состояния и методах управления им.

Реализуемый проект основан на стремлении через занятия физкультурно-оздоровительной деятельностью включить детей в познание своего организма и факторов, определяющих здоровье. Для решения задачи по формированию моды на здоровье, создания «личности нового типа», мотивированной на ведение здорового стиля жизни, владеющей арсеналом знаний и наработок в данной области и передающей бережное отношение к здоровью окружающим, начиная с детского возраста, была сформирована команда единомышленников, объединяющая детей и подростков, посещающих ЦДТ Ворошиловского района, их родителей и педагогов дополнительного образования, а также специалистов по здоровьесбережению кафедры охраны здоровья человека и безопасности жизнедеятельности Южного федерального университета. В основу реализуемой технологии положены принципы личностно-ориентированного подхода, который предполагает такую систему отношений в образовании, где определяющей стороной этих отношений выступает сама личность. Если обучающийся мотивирован познавательным интересом, он эффективнее решает поставленные перед ним задачи, у него формируется уверенность в своих возможностях, адекватная самооценка, мотивация на саморазвитие.

Личностно-ориентированный подход предполагает такую систему отношений в образовании, когда детерминированная социальными условиями личность сама выступает определяющей стороной этих отношений, придавая им черты избирательности, системности, целостности, саморазвития, нарушая линейность процесса образования. Проектирование педагогического процесса имеет определенную специфику, которая не только придает своеобразие развитию ребенка в образовательном пространстве, но и приводит к необходимости выстраивания задач раз-

ного уровня, подбора методов и средств, определения характера и времени проведения мониторинга для получения текущей обратной информации об этапах достижения программных целей. Когда учащийся мотивирован познавательным интересом, результатом является то, что ученик эффективнее решает поставленные перед ним задачи в соответствии с предложенным эталоном, у него формируется уверенность в своих возможностях, адекватная самооценка, оптимизируется поведение. В результате внедрения методики познания через самопознание и систему физкультурно-оздоровительных мероприятий предполагается дальнейшая реализация задач по воспитанию личности, мотивированной на активное долголетие и здоровый стиль жизни, дальнейшее развитие предпосылок укрепления взаимосвязи семьи и системы образования, изменение взгляда руководителей образовательных учреждений, педагогов и учащихся на свою роль и место в процессе здоровьесбережения и управления им. Одним из важнейших результатов проекта может явиться формирование фундаментальных знаний через самопознание и самореализацию и укрепление понимания здоровья как универсальной ценности, начиная с детства.

Цель: участие в проекте «Поколение HealthN» для пропаганды сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения и внедрения здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс.

Задачи:

1. Изучение понятия «здоровье» как универсальной ценности и важнейшего человеческого ресурса XXI века;
2. Формирование навыков работы в команде;
3. Участие в исследовательской работе и повышение уровня образованности в сфере здоровьесберегающих технологий;
4. Помощь в укреплении взаимосвязи семьи и системы образования для формирования «Личности нового типа», заботящейся о своем здоровье, – «хэлскипера»;
5. Организация просветительской работы с целью пропаганды здорового стиля жизни, повышения грамотности и формирования мотивации на здоровье.

В сентябре 2013 года на базе объединения клубов дополнительного образования (МБОУ ДОД ЦДТ Ворошиловского района) и высшей школы (кафедра охраны здоровья человека и безопасности жизнедеятельности Южного федерального университета) началось формирование молодежного движения «Поколение

HealthN» (пер. с англ.: здоровье, здравоохранение, здравие, благосостояние, процветание) с целью пропаганды здорового стиля жизни, повышения грамотности и создания мотивации на здоровье, привлечения детей, подростков, их родителей и педагогов для участия в исследовательской работе и повышения уровня образованности в сфере здоровьесберегающих технологий, укрепления взаимосвязи семьи и системы образования с развитием «Личности нового типа», организации просветительской работы. Хэлскиперами («хранителями здоровья») первого порядка явились члены команды единомышленников, состоящей из воспитанников подросткового клуба «Эврика» - корпуса МБОУ ДОД ЦДТ Ворошиловского района, их родителей, педагогов и сотрудников кафедры охраны здоровья человека и безопасности жизнедеятельности ЮФУ.

В рамках проекта на первом этапе сотрудниками ЮФУ с участием учеников-хэлскиперов были проведены первичные исследования функционального состояния и здоровья детей периода второго детства (8–11 лет) – всего 40 человек, занимающихся в подростковом клубе «Эврика» (18 мальчиков и 22 девочки).

Изучались следующие показатели:

1. Физическое развитие и функциональное состояние опорно-двигательного аппарата (рост, вес, индекс массы тела, кистевая динамометрия).

2. Оценивались показатели функционального состояния центральной и вегетативной нервной системы (функциональная межполушарная асимметрия, вегетативный баланс методом Люшера в покое и после нагрузки (проба с 20 приседаниями).

3. Оценивались показатели функционального состояния сердечно-сосудистой системы (ЧСС, АД, реакция АД на физическую нагрузку).

4. Оценивались показатели функционального состояния дыхательной системы (задержка дыхания на вдохе (проба Штанге) и на выдохе (проба Генчи).

5. Для установления достоверности различий полученных данных применялись статистические методы.

На втором этапе после предварительных исследований функционального состояния основных органов и систем детей периода второго детства, занимающихся в подростковом клубе «Эврика», были составлены таблицы динамического мониторинга и проведены беседы с участниками исследования по состоянию их текущих функциональных показателей. Было организовано роди-

тельское собрание с разъяснением основных положений проекта и сформирована команда хэлскиперов второго порядка из числа детей-участников проекта и их родителей для проведения выступлений на родительских собраниях в общеобразовательных учреждениях и участия в других мероприятиях в рамках проекта «Поколение HealthN». Планируется расширение сферы исследования и проведение районных мероприятий по пропаганде здорового стиля жизни и формированию моды на здоровье, проведение просветительской работы в целях получения и взаимообмена знаниями среди детей, их родителей, тренеров, педагогов дополнительного образования в области рационализации режима дня, труда и отдыха, оптимизации питания и двигательной активности, здорового сна, сохранения и укрепления психологического и социального здоровья, организации досуга, культурной и духовной составляющих, анализ и апробация различных антистрессовых методик, формирование мотивации на здоровый стиль жизни, неприятие вредных привычек и правонарушений.

На третьем этапе предполагается проведение дальнейших исследований функционального состояния детей, а также проведение различных мероприятий по пропаганде моды на здоровье и расширение команды хэлскиперов.

Предполагаемые результаты проекта:

1. Улучшение индивидуальных показателей здоровья и функционального состояния занимающихся в группах сообщества «Поколение HealthN».
2. Повышение грамотности в области здоровьесбережения у детей, подростков, их родителей и педагогов.
3. Трансляция учащимися полученных знаний, умений и навыков по ведению здорового образа жизни среди своего окружения.
4. Реализация совместных мероприятий МБОУ ДОД ЦДТ Ворошиловского района со школой, семьей с целью пропаганды здорового образа жизни.

Перспективы развития:

В результате внедрения инновационных здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс и организации сообщества «Поколение HealthN» будут реализованы задачи по построению физиологически обоснованного режима дня, труда и отдыха, рационального питания с учетом двигательной активности, возникнут предпосылки дальнейшего укрепления взаимосвязи семьи и системы дополнительного образования, изменение взгля-

да руководителей образовательных учреждений, педагогов, учащихся и их родителей на свою (личностную) роль и место в процессе образования, здоровьесбережения и управления ими. В результате осуществляемой пропаганды укрепитя понимание человеческого ресурса как главной составляющей социальной сферы, а здоровья – как одного из показателей благополучия народа и страны, важнейшего условия выполнения человеком его биологических и социальных функций, фундамента для самореализации личности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бабенко, К.Г. Здоровье и умственная работоспособность школьников, проживающих в мегаполисе /К.Г. Бабенко, И.А. Пономарева// Психолого-педагогические и физиологические аспекты построения физкультурно-оздоровительных программ и обеспечения их безопасности: сборник материалов НПК, посвященной дням Российской науки и старту XXII зимних Олимпийских игр в г. Сочи. – Ростов н/Д: ЮФУ, 2014. – С. 11–12.

2. Бондин, В.И. Актуальные проблемы обучения и воспитания в условиях современной техногенной среды /В.И. Бондин// Физическая культура, спорт, здоровье и долголетие: Материалы четвертой международной научной конференции, посвященной 100-летию ЮФУ. – Ростов н/Д: ЮФУ, 2015. – С. 13–19.

3. Бондин, В.И. О необходимости внедрения здоровьесберегающих технологий в современный образовательный процесс /В.И. Бондин// Психолого-педагогические и физиологические аспекты построения физкультурно-оздоровительных программ и обеспечения их безопасности: сборник материалов НПК, посвященной дням Российской науки и старту XXII зимних Олимпийских игр в г. Сочи. – Ростов н/Д: ЮФУ, 2014. – С. 27–30.

4. Бондин, В.И. Педагогические аспекты воспитания здоровой личности в современной образовательной среде /В.И. Бондин, В.Н. Давиденко// Образование, спорт, здоровье в современных условиях окружающей среды: Материалы третьей всероссийской с международным участием НПК. – Ростов н/Д: ЮФУ, 2014. – С. 48–52.

5. Бондин, В.И. Функциональное состояние и здоровье у различных категорий молодежи в современных условиях экологической среды /В.И. Бондин, И.А. Пономарева, Т.А. Жаброва, Э.В. Мануйленко// Известия Балтийской государственной академии рыбопромыслового флота: психолого-педагогические науки. – 2012, № 2. – С. 41–48.

6. Гончарова, Л.О. Особенности здоровья и функционального состояния детей периода второго детства и подростков, проживающих в различных экологических районах /Л.О. Гончарова, Р.В. Геворгян, И.А. Пономарева// Олимпийская идея сегодня: сборник материалов Четвертой международной НПК. – Ростов н/Д: ЮФУ, 2014. – С. 62–66.

7. Дрижика, А.Г. Стресс, спорт, здоровье /А.Г. Дрижика, Э.В. Мануйленко, В.И. Бондин// Физическая культура: воспитание, образова-

ние, тренировка. – 2007, № 4. – С. 10–15.

8. Зварич, А.М. Изучение отношения к собственному здоровью у старшеклассников мегаполиса /А.М. Зварич, И.А. Пономарева// Психолого-педагогические и физиологические аспекты построения физкультурно-оздоровительных программ и обеспечения их безопасности: сборник материалов НПК, посвященной дням Российской науки и старту XXII зимних Олимпийских игр в г. Сочи. – Ростов н/Д: ЮФУ, 2014. – С. 73–74.

9. Зименко, В.А. О роли статусно-познавательных мотивов в организации эффективного учебного процесса /В.А. Зименко, О.В. Денисов, К.А. Заяшникова// Новые стандарты модернизации педагогического образования в формировании здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности: материалы III региональной НПК Южного федерального округа. – Краснодар: ИПЦ КубГУ, 2015. – С. 18–22.

10. Карсакова, А.А. Особенности функционального состояния систем организма девочек подросткового возраста, занимающихся и не занимающихся спортом /А.А. Карсакова, В.В. Хренкова// Физическая культура, спорт, здоровье и долголетие: основы приобщения подрастающего поколения к идеалам и ценностям олимпизма: сборник материалов Третьей всероссийской с международным участием НПК. – Ростов н/Д: ЮФУ, 2014. – С. 64–66.

11. Лебедева, В.В. Сообщество «Поколение HealthN» – возвращение моды на здоровье у подрастающего поколения /В.В. Лебедева, А.Е. Пономарев// Психолого-педагогические и физиологические аспекты построения физкультурно-оздоровительных программ и обеспечения их безопасности: сборник материалов НПК, посвященной дням Российской науки и старту XXII зимних Олимпийских игр в г. Сочи. – Ростов н/Д: ЮФУ, 2014. – С. 109–115.

12. Лоло, Е.П. Применение современных диагностических систем для мониторинга функционального состояния школьников /Е.П. Лоло, А.Е. Пономарев, Л.П. Белов// Психолого-педагогические и физиологические аспекты построения физкультурно-оздоровительных программ и обеспечения их безопасности: сборник материалов НПК, посвященной дням Российской науки и старту XXII зимних Олимпийских игр в г. Сочи. – Ростов н/Д: ЮФУ, 2014. – С. 116.

УДК 614.18[613.956]+796.88

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА У ПОДРОСТКОВ ПРИ ЗАНЯТИЯХ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

ШАТАЛИН Н.А., ПОНОМАРЕВ А.Е.

МБОУ ДОД ЦДТ Ворошиловского района г. Ростова-на-Дону, Россия

Аннотация. Анализ программ техники безопасности занятий в тренажерном зале позволил установить, что большая часть из них касается организационно-методических аспектов и соблюдения правил эксплуатации оборудования, а также определить некоторые условия, с нашей точки зрения, недостаточно отра-