

«Психологические аспекты формирования здорового образа жизни подростающего поколения».

Косиченкова Светлана Александровна

Учитель физической культуры высшей категории

ГБОУ Школа №1357

Выдвижению проблемы здоровья человека в число самых приоритетных задач развития общества в последние годы способствовало резкое ухудшение демографической ситуации в стране, а также выраженные отрицательные тенденции в здоровье подрастающего поколения.

По данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодежи примерно около 90 % детей школьного возраста имеют отклонения физического и психического здоровья, сохраняется высокий удельный вес острой заболеваемости, сохраняются тенденции роста по ряду заболеваний по таким формам как ожирение, миопия, плоскостопие, нервно-психические расстройства, аллергические заболевания.

В связи с этим наипервейшей из задач, определенных в рамках реформы системы образования, должно стать сохранение и укрепление здоровья учащихся, формирование у них сознательного отношения к здоровью, ценностных ориентаций на здоровье и закрепление навыков здорового образа жизни.

Одно из важных условий прогресса общества – всестороннее развитие и совершенствование человека, которое немыслимо без сохранения и укрепления его здоровья. Еще древние утверждали, что - здоровье – это *всё*, но *всё* без здоровья это *ничто*!

«Здоровье – это полное физическое, психическое и социальное благополучие индивидуума, а не только отсутствие болезней и физических недостатков». Состояние здорового организма постоянно изменяется, он приспособливается, адаптируется к условиям окружающей среды, следовательно, это состояние динамично. Данное свойство обеспечивает человеку максимальную продолжительность жизни и возможность полностью реализовать его духовные и социальные потребности.

Таким образом, категория здоровья рассматривается как комплексное и единое динамическое состояние, которое изначально закладывается на уровне генома, а затем реализуется в конкретных условиях жизнедеятельности человека (экологических, социальных, исторических и т.д.). Благодаря именно

этому своему свойству и состоянию человек может осуществлять свои биологические, психологические и социальные функции и удовлетворять различные потребности.

Социальное здоровье следует понимать как систему ценностей, установок и мотивов поведения в социальной среде.

Физическое здоровье отражает текущее состояние функциональных возможностей органов и систем органов.

Психическое здоровье – это состояние психической сферы человека, характеризующееся общим духовным комфортом, обеспечивающим адекватную регуляцию поведения и определенное потребностями биологического и социального характера.

Социальные и психологические аспекты определяют гармонические процессы развития внутреннего мира человека (согласие с самим собой), и взаимоотношения с окружающими (адаптация в социуме). Поэтому возможно рассмотрение единого социально-психологического аспекта. Физическое здоровье можно рассматривать как результат совершенства саморегулирования и гармонии физиологических процессов, оптимальную адаптацию к окружающему миру.

Факторы, формирующие и оказывающие влияние на здоровье человека.

Эксперты ВОЗ определили ориентировочное соотношение различных факторов обеспечения индивидуального здоровья человека, выделив в качестве основных 4-е производные, которые приведены в таблице.

№ п/п	Сфера влияния фактическая (в РФ)	Факторы укрепления здоровья
1.	Генетические	Здоровая наследственность, отсутствие морфофункциональных предпосылок возникновения заболевания
2.	Окружающая среда 20-25% (20%)	Хорошие бытовые и производственные условия, благоприятный климат природы и т.д.
3.	Медицинское обеспечение 20-15% (8%)	Медицинский скрининг, высокий уровень профилактических мероприятий, своевременная и полная медицинская помощь
4.	Условия и образ жизни 50-55% (52%)	Здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни – фактор, укрепляющий здоровье человека.

Проблема ЗОЖ развития подрастающего поколения сегодня справедливо рассматривается в качестве одной из приоритетных социально государственных задач. В последние годы поступают все более тревожная информация о неблагоприятных сторонах влияния образовательного процесса в учебных заведениях на состояния здоровья учащихся, это касается как организации, так и содержания самого обучения, психологических особенностей взаимоотношений учителя с учениками и между самими учениками, Несомненно одно, что в центре всех отмеченных проблем стоит формирование ЗОЖ.

Повышение интенсивности учебной деятельности, имеющее место в большинстве современных школ, как правило отрицательно сказывается на уровне работоспособности и состоянии здоровья учащихся (Ю.Н. Вавилов 1990; Frahke E., 1990; В.И. Лях, 1998, В.К. Бальсевич, 2000 и другие).

Основными причинами отрицательных тенденций развития детей и подростков являются существенно возросшие умственные и психические нагрузки.

Из опыта работы (преподавательский стаж более 20 лет)оптимальным условием для оздоровления и укрепления здоровья детей считаю эстетотерапию-нетрадиционный вид двигательной активности (использование музыки на уроке), который позволит проводить коррекцию психического и социального аспектов здоровья.

Методы эстетотерапии, как показала практика, эффективны, экономичны, а так же лояльны по отношению к школьникам в сравнении с другими (например, медицинскими) методами коррекции.

Оздоровление школьников посредством искусства должно идти параллельно с их обучением и воспитанием, где главным условием является мотивация на здоровье и здоровый образ жизни – это регулярное воспитание соответствующей культуры здоровья:

- физической – управление движением;
- физиологической – управление процессами в теле;
- психологической – управление своими ощущениями и внутренним состоянием;
- интеллектуальной – управление мыслью и размышлениями, направленными на совершенствование позитивных нравственно-духовных ценностей.

Используя экспрессивную психотерапию искусством, можно малозатратным и эффективным способом найти путь к сохранению и укреплению здоровья школьников в воспитательно-образовательном процессе.

Сила воздействия искусства на общее состояние и настроение человека, его благотворное влияние на здоровье были замечены ещё в глубокой древности.

Эстетотерапия может реализовываться разнообразными средствами:

1. Музыкотерапия в терапевтических целях, музыкально- ритмические движения на физкультуре как вид здоровьесберегающей педагогики.
2. Имаготерапия (театротерапия).
3. Пение, через тренинги. Через песню в нервной системе человека происходит переключение состояния с депрессивного на мажорно-перспективное.
4. Рифма оказывает мощное воздействие на психику, помогает расслабиться, отвлечься или выйти на нужный эмоциональный уровень.
5. Смехотерапия позволяет справиться со стрессом, победить депрессию уменьшает хронические боли, ослабляет проявление аллергических реакций.
6. Технологии декоративно-прикладного искусства для педагогов через мастер-классы.
7. Танцевально-экспрессивный тренинг.

В своей работе я использую музыку на уроках физической культуры, которая используется как лечебный фактор. В.М.Бехтерев считал, что с помощью музыкального ритма можно установить равновесие в деятельности нервной системы ребёнка, умерить слишком возбуждённые температуры и растормозить заторможенность детей. Урегулировать неправильные и лишние движения. Развить внимание, память, внутреннюю собранность. Главные механизмы для успешной деятельности учеников.

Доказано, что движение под музыку является для ребенка и одним из самых привлекательных видов деятельности, игрой, возможностью выразить эмоции, реализовать свою энергию, поэтому оно в целом сказывается благотворно на его состоянии и воспитании. Ритмика в нашей школе является вариативной частью программы.

На уроках ритмики постоянно чередуются нагрузка и отдых, напряжение и расслабление. К увеличению напряжения и нагрузки ученики привыкают постепенно, что благотворно сказывается потом на других уроках. Эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников. Уроки ритмики в целом повышают творческую активность и фантазию школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность класса.

Чувство ритма во всём, быстроту реакции, внимание, сообразительность, активность, подтянутость, дисциплинированность, уверенность в себе, стремление к совершенству – вот те качества, которые могут быть выработаны за счёт этого предмета, при определённом серьёзном

подходе к нему. И, возможно, эти качества могут пригодиться старшекласнику, даже, при подготовке и сдаче ЕГЭ.