

2.8. Физическое воспитание, сбережение и укрепление здоровья

Я не знаю большей красоты, чем здоровье.

Г. Гейне

Никитины Борис Павлович и Лена Алексеевна — педагоги-новаторы, вырастившие и воспитавшие семерых детей, Москва.

Базарный Владимир Филиппович — доктор медицинских наук.

Воронковы Геннадий Павлович и Елена Викторовна — учителя Владыкинской средней школы Пензенской области.

Пазухин Анатолий Фёдорович — директор гурзуфской школы им. Пушкина, «Школы здоровья».

В формулировке Всемирной организации здравоохранения *здоровье* — *это не только отсутствие болезней и физических дефектов, а состояние полного физического, душевного и социального благополучия*. Здоровье рассматривается как динамичный показатель жизнеспособности человека. Его изучают с разных сторон (соматическое здоровье — сфера биологии и медицины, физическое здоровье — физкультуры и спорта, психическое здоровье — психологических наук, а нравственное здоровье — это сфера воспитания).

По современным представлениям, достижения всех этих наук интегрируются в процессах физического воспитания, физической культуры и спорта.

Физическое воспитание — составная часть физической культуры, педагогический процесс, направленный к тому, чтобы формировать двигательные навыки, психофизические качества, достичь физического совершенства. Это один из решающих факторов процесса физического развития индивида. В первый период развития (от 0 до 18 лет) происходят наиболее значительные прогрессивные изменения форм и функциональных возможностей организма (в частности, рост после рождения до периода возрастного созревания увеличивается в 3–4 раза, вес — в 20–30 раз, жизненная ёмкость лёгких — в 5–10 раз, ударный объём сердца — в 20–30 раз и более, показатели силовых способностей — в 50 раз и более).

Целенаправленное воздействие на естественные свойства организма, стимулирование и регулирование их развития посредством нормированных функциональных нагрузок, физических упражнений, а также путём оптимизации индивидуального режима жизни и рационального использования природных условий внешней среды называют физическим воспитанием в узком смысле. Результат его выражается в развитии тех или иных двигательных способностей (силовых, скоростных и других), повышении общего уровня работоспособности, укреплении здоровья и в других показателях совершенствования естественных свойств организма, в том числе и свойств телосложения (разумеется, в той мере, в какой это допускают генетически закреплённые особенности конституции человеческого организма).

В прикладном отношении физическое воспитание представляет собой процесс физической подготовки человека к деятельности (трудовой, военной и т.д.). В единстве с другими видами воспитания и при оптимальных социальных условиях физическое воспитание может приобретать значение одного из основных факторов всестороннего развития личности.

Физическая культура — это часть общей культуры общества, одна из сфер человеческой деятельности, направленная к тому, чтобы развивать физические способности человека и укреплять его здоровье.

Составная часть физической культуры — **спорт** как организация, подготовка и проведение соревнований по различным видам физических способностей человека.

Спорт — многогранное общественное явление. В своём жизненном воплощении спорт — это и неуклонное стремление человека к расширению границ своих возможностей, реализуемое через специальную подготовку, и систематическое участие в состязаниях, связанных с преодолением возрастающих трудностей, и целый мир эмоций, порождаемых успехами и неудачами на этом пути, и сложный комплекс межчеловеческих отношений, и попу-

лярнейшее зрелище, и одно из наиболее массовых социальных движений современности.

Основоположник научной системы физического воспитания в России — П.Ф. Лесгафт (1837–1909).

Занятия физической культурой (познавательные и практические) входят в учебные планы всех образовательных учреждений — от детского сада до старшей школы.

В практике работы социально-воспитательных учреждений *ориентирами* состояния здоровья и физического развития ребёнка выступают:

- показатели *соматического* здоровья (медицинские данные);
- общая *активность*: физическая, трудовая, общественная, познавательная;
- *овладение* школьниками основами личной физической *культуры*, теоретические и методические знания о путях физического развития в конкретном возрасте и в перспективе;
- *осведомлённость* о перспективах своего *физического развития*: сформированность адекватной *самооценки* своего здоровья, своих физических возможностей и особенностей;
- развитие выносливости, гибкости, скорости, силы;
- развитие речедвигательной памяти, *координационных* способностей, движений, разнообразной чувствительности;
- *потребность* и способность в физическом *самовоспитании*: саморегуляция поведения, использование режима дня, специальных упражнений по созданию положительного настроения и знание техники самомассажа, самоуправление, самотренировки, регулирование осанки, выработка походки и т.д.

Как показывает практика, здоровье ребёнка в значительной мере зависит от применяемых технологий семейного, дошкольного и школьного воспитания, от здорового образа жизни.

Понятие «*здоровый образ жизни*» представляет совокупность форм поведения, способствующих выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях, и выражает ориентированность личности на то, чтобы формировать, сохранять и укреплять своё здоровье.

Классификационная характеристика

По уровню применения: охватывает все уровни — от метатехнологий (социальная политика — Закон об охране здоровья граждан) до многочисленных микротехнологий оздоровления, тренировок и т.д.

По философской основе: 1) материалистические + 2) природосообразные; на локальном и микроуровнях могут тяготеть к идеализму.

По основному фактору развития: 1) биогенная + 2) социогенная.

По научной концепции освоения опыта: 1) деятельностные + 2) интериоризаторские.

По ориентации на сферы развития личности: сфера физического развития (СФР).

По характеру содержания и структуры: валеологические, проникающие.

По виду социально-педагогической деятельности: 1) воспитательные + 2) медико-педагогические.

По типу управления социально-воспитательным процессом: 1) системы малых групп + 2) репетитор.

По организационным формам: 1) клубные + 2) дифференциация + 3) индивидуализация.

По подходу к ребёнку и воспитательной ориентации: 1) личностное ориентирование + 2) коллективного и индивидуального взаимодействия + 3) самовоспитания.

По преобладающему методу и средствам: 1) объяснительная, иллюстративная + 2) свободного выбора + игровые + программные.

По направлению модернизации и отношению к традиционной воспитательной системе: углубления социально-воспитательных функций.

По категории обучаемых: все категории.

Целевые ориентации

- Достичь максимально возможного уровня физического развития и здоровья детей.
- Обеспечить период развития ребёнка без потерь его здоровья.
- Создать систему непрерывного физического воспитания личности на всех возрастных этапах развития.
 - Всесторонне развивать физические качества и двигательные способности ребёнка.
 - Готовить к жизни, труду, защите Отечества.
 - Проводить профилактику заболеваний.
 - Укреплять здоровье, закаливать организм.
 - Следить за состоянием здоровья.
 - Формировать у детей потребность быть здоровыми, а также устойчивый интерес к физической культуре и спорту.
 - Формировать у детей установку на здоровый образ жизни: оптимальный двигательный режим, рациональное питание, личную гигиену, отказ от вредных пристрастий.
 - Вооружить учащихся, учителей и родителей знаниями по использованию средств физической культуры в учебной, трудовой и семейной жизни.
 - Проводить мониторинг здоровья детей: следить за уровнем здоровья, физического развития, двигательной подготовленности и уровнем осознанности ценности здоровья.

Концептуальные положения

- **Приоритет** здоровья над другими ценностями.
- Здоровье — главная жизненная **ценность**. Забота о здоровье необходима и здоровому, и больному человеку.
 - Валеологический **подход**. Трехединный принцип валеологии: формирование, сохранение и укрепление здоровья индивида на основе использования всех позитивных факторов; подход к здоровью с помощью образования.
 - Принцип **здорового образа жизни**, соблюдение санитарно-гигиенического режима.
 - **Педагогизация** окружающей среды: организация целесообразного здоровьеразвивающего пространства.
 - Принцип **профилактики** здоровья детей.
 - Принцип **природосообразности**: учёт и использование физиологических возможностей организма ребёнка в соответствии с возрастным развитием, дифференцированный и индивидуальный подход к ребёнку.
 - **Разнообразие** методов и средств физического воспитания.
 - Использование оздоровительных сил природы, закаливание.
 - Принцип **саморегуляции**: «чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные» (Н. Амосов).
 - **Отказ** от разрушителей здоровья: табака, алкоголя, наркотиков.

Акценты концепций авторских систем

Б.П. и Л.А. Никитины: «Раннее начало физического развития и закаливания»

- Идея раннего физического развития: раннего плавания, ранней гимнастики, раннего ползания или хождения.
 - Грудное вскармливание ребёнка до появления первого зуба.
 - Близость (физическая) матери к ребёнку.
 - Увеличение кругозора, возможность практически неограниченного познания мира («не запирайте» малышей в коляски и пелёнки!). Свобода познания мира, снятие традиционных запретов: «Не трогай», «Не лезь» и т.п.
 - Запуск всех рефлексов, которые заложены Матерью-Природой.
 - Лёгкая одежда, способствующая развитию системы осязания.

• Обогащённая физкультурная среда — система устройств и приспособлений: 1) оборудование в квартире спорткомплекса В.С. Скрипалёва по книге «Стадион в квартире»; 2) свободное передвижение по квартире ребёнка-«ползунка»; 3) игры во «взрослые игрушки» — кастрюли, кружки, ложки, пластилин, карандаши и бумагу.

В.Ф. Базарный: «Сенсорная свобода и психомоторное раскрепощение»

- Валеологически обоснованное рабочее пространство процесса обучения основам наук.
- Борьба с перегрузками и переутомлением.
- Психомоторное и сенсорное раскрепощение учащихся.

Г.П. и Е.В. Воронковы: «Единство физического и умственного развития»

Здоровое тело есть продукт здорового рассудка (Б. Шоу).

А.Ф. Пазухин: «Приоритет физической культуры как предмета и сферы жизнедеятельности»

- Приоритет ценности здоровья и здорового образа жизни.
- Школе — чистый воздух.
- Школа без курения, алкоголя, наркотиков.
- К здоровью — через движение.

Рис. 18. Структурные компоненты технологии физического воспитания

ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Физкультурно-спортивные организации

- Учреждения дополнительного образования
- Центры спортивно-оздоровительной работы
- Спортивные комплексы (муниципальные и ведомственные)
- Бассейны
- Стадионы
- Спортивные клубы, секции
- ДЮСШ

Виды физкультурно-спортивной деятельности

- Режим ЗОЖ
- Утренняя гимнастика
- Бег, лёгкая атлетика
- Гимнастика
- Спортивные игры
- Лыжи, коньки
- Аэробика
- Плавание
- Бокс, борьба
- Тяжёлая атлетика
- Прикладные, технические виды спорта
- Туристские походы
- Лечебная и корригирующая физкультура

Организационные формы

Физическая культура

1. Занятия, проводимые по твёрдому расписанию с постоянным контингентом занимающихся

- Урок физической культуры
- Секция общей физической подготовки
- Физкультурные секции по видам спорта
- Занятия по лечебной физической культуре

2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня

а) В школе:

- Гимнастика перед занятиями
- Физкультпаузы на уроках

- Подвижные игры на переменах

б) Дома и в группах продлённого дня:

- Утренняя гимнастика, водные процедуры, здоровый образ жизни
- Физкультпаузы во время приготовления уроков
- Прогулки, подвижные игры

3. Внеклассные и внешкольные массово-физкультурные мероприятия

- Соревнования по школьной программе
- Соревнования по видам спорта
- Спортивные вечера, праздники
- Сборы, туристские походы

Современный спорт

1. Общедоступный спорт

- Базовый спорт в системе образования
- Профессионально-прикладной спорт
- Спортивные способы рекреации
- Спортивные способы реабилитации

2. Спорт высших достижений

- Супердостиженческий спорт (профессионализированный, но некоммерческий)
- Профессионально-коммерческий спорт

Методы

- Теоретическое освоение
- Упражнения
- Тренировки
- Игры
- Соревнования
- Закаливание
- Контроль, самоконтроль

Особенности реализации

Обязательные занятия физическими упражнениями предусматриваются программами всех образовательно-воспитательных учреждений и включают, в зависимости от возраста детей, подвижные и спортивные игры, гимнастику, лёгкую атлетику, лыжи, плавание и др. Они проводятся в определённые часы (1–5 час. в неделю) под руководством штатных специалистов. Кроме того, занятия физкультурой и спортом организуются в разнообразных учреждениях дополнительного образования и на общественно-самодетельных началах, в зависимости от индивидуальных желаний, потребностей и способностей детей. Эти формы охватывают практически все виды физической культуры и спорта.

В социально-педагогической практике и теории идёт поиск решения проблем здоровья детей, создаются здоровьеразвивающие и здоровьесберегающие модульные и локальные технологии, в содержании которых выделяются такие направления:

1. Социально-ориентированное направление (охрана прав детей в области здоровья, формирование здорового образа жизни, нормальное питание, режим, борьба с вредными привычками, психогигиена, половое просвещение).

2. Медико-психологическое (медико-гигиенические диагностики и мониторинг, профилактика заболеваний, помощь в лечении, психогигиена и психотерапия).

Единая, достаточно цельная технология здоровья ребёнка в России ещё создаётся. Отдельные новаторы делают акценты на различных аспектах.

Б.П. и Л.А. Никитины:

Закаливание с помощью воздействия всех природных условий (солнце, вода, холод, хождение босиком, обтирание и т.п.).

Физические упражнения с повышенными нагрузками.

Разностороннему развитию и сохранению здоровья ребёнка способствует включённость его в регулярную и разнообразную деятельность. Для этого в домашней обстановке оборудуются детская спортивная комната, мастерская, общая гостиная.

В **спортивной** комнате: два турника, канат, кольца, лесенка, гири, обручи, мешочки с галькой, целый угол деревянных кирпичей и несколько полок с куклами, игрушечными зверятами, конструкторами, играми. Над дверью из каркаса старой раскладушки сделано «гнездышко», куда забираются не только свои «птенцы», но и соседские дети.

Мастерская — это большая светлая комната: верстаки и инструменты всех размеров; лаки, краски, химические реактивы, моторы, машины, проволока, фанера, уйма разных железок, деревяшек. Всё расположено на стенах, на потолке.

Гостиная: телевизор, пианино, полки с книгами, развивающие игры.

Мониторинг физического развития. Кроме антропометрических данных, отслеживаются «стимулирующие индексы»: прыгучести, скоростной, метательный, силовой. Они характеризуют рост ведущей — скелетно-мышечной — системы организма.

В.Ф. Базарный:

Зрение. Поддержание необходимой зрительной дистанции.

Переключение с ближнего зрения на дальнее (изменение форм работы на уроке). Офтальмотренажёр.

Моторика. Письмо перьевыми ручками. Сенсорное полотно.

Осанка. Режим динамических поз: применение регулируемой конторки вместо парты, переходы на уроке (2–3 раза) из положения сидя в положение стоя. Конторка по ширине равна половине парты и позволяет ученику в течение 10–15 минут читать и писать стоя. Ученик стоит на рельефном резиновом коврике, и в течение этого времени его ноги (только в носках) получают массаж подошвенной поверхности стоп. Затем конторка сдвигается на другую сторону парты, ученик садится, а его сосед начинает работать стоя. Если конторка имеется в классе на каждой парте, то позы сменяются по сигналу учителя. Преимущество «динамических поз» в том, что снижается вероятность чрезмерного наклона головы при чтении и письме, а это в свою очередь уменьшает количество нарушений осанки — искривления позвоночника и асимметрии плеч, в некоторой степени уменьшает зрительное утомление. Массаж подошвенной поверхности стопы снижает вероятность возникновения плоскостопия.

Систематическое (2 раза в неделю) плавание в бассейне.

Г.П. и Е.В. Воронковы:

Единая система учебной и внеклассной работы по физической культуре.

Учебная дисциплина «Ритмическая гимнастика».

Тренировка общей **выносливости**, которая по сравнению с другими физическими качествами значительно больше влияет на улучшение здоровья.

Гимнастика **до уроков**. Физкультминутки на уроках. Подвижные игры **на переменах**.

Двигательная **активность**. Спортивные игры, соревнования, турпоходы вместе с родителями.

Использование природных факторов: **свежего воздуха, солнца, воды**.

Комплексная спортивная площадка с гимнастическим городком, полосой препятствий, футбольным полем, беговыми дорожками, секторами для прыжков и метаний, баскетбольной и волейбольной площадками.

Спортивный зал: нестандартное оборудование (пристенный рукоход, навесные перекладины, дополнительные баскетбольные щиты, зажимы для отработки нападающего удара в волейболе и другие). Для учащихся младших классов в комнате группы продлённого дня и в рекреации установили «домашний стадион», в зале атлетической гимнастики имеются тренажёрные устройства, изготовленные своими силами. Тренажёры помогают моделировать различные режимы нагрузки, выбирать индивидуально-дозированные нагрузки с учётом пола, возраста и уровня физической подготовленности ребят.

А.Ф. Пазухин:

Уроки продолжительностью не более тридцати минут, никаких домашних заданий, **пер-**

востепенное внимание — физической культуре.

Один рабочий **день в неделю** целиком посвящается физкультуре, спорту, туризму. Ребята заготавливают лекарственные травы, в школе работает комната ароматотерапии.

Борьба с вредными привычками в отрыве от формирования здорового образа жизни не имеет смысла, ибо любая из вредных привычек — вторична, она заполняет вакуум в системе воспитания именно там, где здоровье и здоровый образ жизни занимают одно из последних мест в системе ценностных ориентаций ребёнка или подростка.

В кабинете аутогенной тренировки ведёт приём социальный педагог-психолог; устранить проблемы социальной неустроенности, незащищённости ребёнка школа не в силах, но прилагать усилия к их разрешению необходимо.

В школе работают два врача-терапевта, две медицинские сестры, психолог, психотерапевт, стоматолог, логопед, социальный педагог.

Школьный парламент принял свод правил, объединённых девизом «Мы выбираем здоровье!».

На уровне школы:

- Зимний сад (каждый ученик приносит цветок).
- Детский контроль за чистотой помещений, помощь в уборке.
- Клуб нелюбителей курения.
- Детское экологическое общество. Познавая природу, помогай ей небольшими делами.

Привести в порядок и оформить школьный двор.

• Школьная реклама здоровья. КВН, конференции на тему здоровья. Соревнования на лучшее знание здорового образа жизни.

- Регулярная школьная газета на тему здорового образа жизни.

В каждом классе:

Дежурство по здоровью: контроль за выполнением самых простых гигиенических правил.

Маленькая живая природа в каждом классе: у каждого ученика своё растение, за которым он ухаживает.

Чистый воздух в каждом классе: уборка, проветривание, разведение растений.

Пятиминутки здоровья.

Класс без курения, алкоголя, наркотиков.

Говорящие стены. Оформление класса высказываниями о здоровье.

Правило: Научи того, кто рядом с тобой, тому, что ты знаешь о здоровье, как ты помогаешь своему здоровью, помоги полюбить спорт.

Положительные тенденции физического воспитания детей и подростков

• Постепенный переход в учреждениях образования к ежедневным занятиям физкультурно-образовательного, тренировочного и оздоровительно-рекреативного характера.

• Увеличение суммарного времени учебных и внеучебных занятий физкультурой для детей и подростков, включая домашние задания, до 8–12 часов в неделю.

• Индивидуализация физкультурно-спортивных занятий детей и подростков с учётом уровня их физической подготовленности и показателей здоровья.

• Введение паспортов здоровья и физической подготовленности детей и подростков.

• Развитие физической культуры среди инвалидов, детей-сирот, а также «трудных» подростков.

• Создание по месту жительства и в местах массового отдыха широкой сети самодеятельных, в том числе платных, физкультурно-оздоровительных и спортивных объединений, клубов, школ, центров, консультационно-диагностических пунктов.

• Расширение производства и совершенствование качества товаров спортивного и туристского назначения.

- Расширение системы бесплатных и льготных физкультурно-оздоровительных услуг, предоставляемых детям дошкольного возраста, детям-сиротам, детям из малообеспеченных семей и инвалидам.

- Гуманизация направлений развития физической культуры и массового спорта. Запрещение или ограничение видов спорта и физических упражнений, связанных с неоправданным риском для жизни и здоровья занимающихся, а также не отвечающих этическим требованиям, формирующих культ насилия и жестокости.

Предтечи, разновидности, последователи

- ♦ **Спартанское воспитание.** В древнегреческом полисе «Спарта» физическое воспитание под контролем государства начиналось с первых дней жизни ребёнка. Существует легенда, что нездоровых новорождённых в Спарте бросали в пропасть. С семи лет детей воспитывали в общественных домах, где главной целью было воспитать воинов. Чтобы сделать мальчиков более выносливыми, их содержали почти без одежды, скудно кормили, зато занимали многочисленными состязаниями, физическими упражнениями, борьбой.

- ♦ **У-шу** (мастерство воина) — оздоровительная система, зародившаяся в Китае более трёх тысяч лет назад как искусство воинского воспитания. Современное у-шу представляет систему гимнастических упражнений, ориентированную на воспитание личности. В китайских семьях детей приобщают к у-шу с 5–6 лет, вырабатывая привычку к постоянной работе со своим телом. Это столь же необходимо, как чистить по утрам зубы. Воспитывается привычка трудиться над собой, умение выполнять ежедневно монотонную, но необходимую работу.

Для занятий не нужно ничего, кроме крыши над головой в холодную погоду.

В секциях у-шу должно быть не больше двадцати человек. Это диктуется необходимостью индивидуального подхода к каждому, кто занялся гимнастикой.

- ♦ **Йога** (единство, гармония) — древневосточная система воспитания здорового тела и здоровой психики. Впервые была представлена древнеиндийским мудрецом Патанджали в I в. до н. э. в его классическом труде «Йога сутра», состоящем из 185 сжатых выразительных афоризмов, определяющих, какой режим должен соблюдать человек (моральные заповеди, кодекс личного поведения); как питаться, трудиться и отдыхать (очищение, релаксация); 3) как тренировать и закалывать организм, чтобы предотвратить различные заболевания и способствовать лечению болезней простыми методами и в кратчайшие сроки (позы-асаны, дыхание, медитация).

- ♦ **Валеологическая модель воспитания** (средняя школа № 464 Москвы, директор М.И. Дроздова) предполагает, что учащиеся усваивают определённые гигиенические, медицинские знания и умения, соответствующие биоэнергетическим, физиологическим и нейропсихическим особенностям возраста; познают законы психического развития и взаимоотношений человека и мира. Благодаря этому у детей снимается чувство тревожности, предупреждаются фобии и дидактоневрозы, ученик развивается интеллектуально путём воспитания позитивного мышления; совершенствуются сенсорные системы.

Учебно-воспитательная валеологическая работа предусматривает преподавание курса «Валеология» (1–10-е классы). В школе введён валеологический режим, пропагандируется здоровый образ жизни, систематически проводятся гигиенические мероприятия: проветривание классов, влажная уборка, физкультминутки, утренняя зарядка. Режим перемен, расписание уроков составляются таким образом, чтобы приоритет отдавать здоровью учащихся.

В школе имеется **медицинский блок**, в нём две ваннные комнаты, в каждой из которых по две ванны для принятия процедур с минеральной водой, ингаляторий, два тренажёрных зала, кабинеты физиотерапии, психологической разгрузки, массажа.

Все дети проходят диспансеризацию в поликлинике, для каждого составлена индивидуальная программа, рекомендации. Они получают различные процедуры, к примеру, одни пьют фиточай, рассчитанный на повышенную кислотность желудка, другие — на понижен-

ную.

На основании клинико-лабораторных данных все дети поделены на группы и занимаются по соответствующим программам. Введены динамические часы (по одному для каждого из 1–6-х классов).

Сохранение здоровья — приоритет для всего педагогического коллектива и родителей.

♦ **Американская система** здорового образа жизни — ЗОЖ. Занятия физкультурой в школах должны проводиться так, чтобы они укрепляли здоровье и доставляли удовольствие. Учитываются: 1) комфортность при выполнении двигательных нагрузок; возникающие при этом положительные эмоции приобретают роль побудителей к систематическим нагрузкам, позволяющим выйти на более высокие показатели, содействующие укреплению здоровья; 2) многообразие форм и методов физического воспитания: подвижные игры и прогулки-походы, введение элементов спортивных упражнений и соревнований типа кроссов, встреч, команд, классов, школ; 3) хорошая материально-техническая база для физкультурно-спортивных занятий; 4) индивидуальный мониторинг здоровья, медицинское просвещение, включая сексуальное.

Широко используется оздоровительная (ускоренная) ходьба: при соответствующей скорости (до 6,5 км/ч) её интенсивность может достигать зоны тренирующего режима (частота сердечных сокращений 120–130 уд./мин). Ускоренной ходьбой (по данным института Гэллопа) занимаются 53 млн американцев.

Постоянный и обязательный компонент ЗОЖ — **закаливание**: ношение одежды, не мешающей движениям, и по принципу — одежда по погоде на данный момент, применение альтернирующего температурного режима в помещениях в зависимости от вида деятельности человека, хождение босиком, использование контрастных температурных (водных и воздушных) воздействий.

Большое внимание уделяется комплексу психогигиенических и психопрофилактических методов, в которых ведущими факторами выступает обучение мышечному расслаблению, аутогенной тренировке, психической саморегуляции, оптимальным соотношениям в периодах бодрствования и сна.

Важным направлением ЗОЖ считается рациональное питание: существует более 200 различных рационов. И, наконец, характерный фактор формирования ЗОЖ — культ здоровья и саморазвития в молодёжных сообществах и семье.

♦ **Система «Детка» П.К. Иванова**

1) Два раза в день купайся в холодной природной воде, чтоб тебе было хорошо. Купайся в чём можешь: в озере, речке, ванной, принимай душ или обливайся. Это твои условия. Горячее купание заверши холодным.

2) Перед купанием или после него, а если возможно, то и совместно с ним, выйди на природу, стань босыми ногами на землю, а зимой на снег хотя бы на одну-две минуты. Вдохни через рот несколько раз воздух и мысленно попроси себе и всем людям здоровья.

3) Не употребляй алкоголя и не кури.

4) Старайся хоть раз в неделю полностью обходиться без пищи и воды с пятницы от 18–20 часов до 12 часов дня воскресенья. Это твои заслуги и покой. Если тебе трудно, то держи хотя бы сутки.

5) В 12 часов дня воскресенья выйди на природу босиком и несколько раз подыши и помысли, как написано выше. Это праздник твоего тела. После этого можешь кушать всё, что тебе нравится.

6) Люби окружающую тебя природу. Не плюйся вокруг и не выплёвывай из себя ничего. Привыкни к этому: это твоё здоровье.

7) Освободи свою голову от мыслей о болезнях, недомоганиях, смерти. Это твоя победа.

Я прошу, я умоляю всех людей: становись и занимай своё место в природе. Оно никем не занято и не покупается ни за какие деньги, а только собственными делами и трудом в природе себе на благо, чтобы тебе было легко.

Контрольные вопросы

1. Какие особенности присущи отдельным авторским технологиям физического воспитания: 1) Б.П. и Л.А. Никитиных, 2) В.Ф. Базарного, 3) А.Ф. Пазухина, 4) Г.П. и Е.В. Воронковых:

а) тренинг зрения; б) раннее закаливание организма; в) единство физического и умственного развития; г) чистый воздух; д) к здоровью через движение?

2. Какие педагогические формы и методы специфичны для физического воспитания:

а) лекция; б) тренинг; в) тренировка; г) пример; д) самостоятельная работа; е) проектные методы; ж) соревнования?

3. Чем отличается американская система ЗОЖ от российской:

а) дисциплиной; б) материально-технической базой; в) большими нагрузками; г) психологической поддержкой; д) системой дыхания?

4. Каким подходом к здоровью выделяются:

1) физическая культура как учебный предмет, 2) валеология, 3) спорт, 4) медицина, 5) здоровый образ жизни:

а) содержанием диагностики; б) величиной нагрузок; в) регулярностью; г) производимым эффектом (результатом); д) обязательностью; ж) научной обоснованностью?

Литература

1. *Амосов Н.М.* Здоровье и счастье ребёнка. М., 1979.
2. *Амосов Н.М.* Раздумья о здоровье. М., 1987.
3. *Базарный В.Ф.* Система Базарного // Учительская газета, 10.06.1997, № 22.
4. *Брегг П.* Формула совершенства. М., 1993.
5. *Дубровский А.А.* Открытое письмо врачу учителю. М.: Просвещение, 1988.
6. *Иванченко В.* Тайны русского закаливания. М., 1991.
7. *Колбанов В.В., Зайцев В.К.* Валеология в школе. СПб., 1992.
8. Концепция развития здравоохранения и медицинской науки в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 5.11.97.
9. Концепция физического воспитания и здоровья детей и подростков / Лях В.И., Мейксон Г.Б., Кофман Л.Б. М., 1992.
10. Обеспечение безопасности жизнедеятельности: Учебное пособие для преподавателей / Под ред. В.Я. Суюнкова. М., 1995.
11. *Лесгафт П.Ф.* О физическом образовании в школе // Избр. пед. соч. М.: Педагогика, 1988.
12. *Матвеев Л.П.* Теория и методика физической культуры. М., 1991.
13. *Никитин Б.П., Никитина Л.А.* Мы, наши дети и внуки. М., 1989.
14. *Никитин Б.П., Никитина Л.А.* Резервы здоровья наших детей. М., 1990.
15. Основы законодательства РФ об охране здоровья граждан.
16. *Попов С.В.* Валеология в школе и дома. СПб., 1998.
17. Санитарные правила «Гигиенические требования к условиям обучения школьников в различных видах современных общеобразовательных учреждений» // Официальные документы в образовании, 2000, № 1, 3, 4.
18. *Селевко Г.К.* и др. Мониторинг здоровья школьников. Ярославль: ГАЦ, 1998.
19. *Скрипалёв В.С.* Стадион в квартире. М., 1982.
20. *Спок Б.* Ребёнок и уход за ним. М., 1996.
21. *Степаненкова Э.Я.* Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка. М.: Академия, 2001.
22. *Татарникова Л.Г.* Педагогическая валеология. СПб., 1995.
23. Физическое воспитание в условиях микрорайона сельской малокомплектной школы / Под ред. М.П. Гурьяновой, Н.И. Целищевой (о Г.П. и Е.В. Воронковых). М., 1991.
24. *Холодов Ж.К.* и др. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Ака-

демия, 2000.