

Посилюється її залежність від оточуючих, нерідко потрібна зміна трудової діяльності, пов'язана з матеріальними і моральними втратами.

Із практики профорієнтаційної роботи відомо, що свій остаточний професійний вибір людина створює тільки в зрілому віці. Робити новий професійний вибір у цей час дуже важко. Для людини з обмеженою працездатністю виправити неправильний професійний вибір особливо важко, тому вже в школі важлива висококваліфікована соціально-педагогічна робота, яка включає поверховий підхід до вибору професії.

Звичайно, соціально-педагогічна діяльність у школі-інтернаті не зводиться до викладеного. Межі статті не дають змоги висвітлити всі особливості проблеми, що включає застосування різних соціально-педагогічних прийомів у роботі з хворими дітьми. У подальшому ці прийоми можуть бути використані соціальним педагогом у своїй професійній діяльності не тільки в школі-інтернаті, а і в центрах, які займаються психокорекційною роботою з різними верствами населення. Їх застосування буде сприяти інтеграції людини з особливими потребами в суспільство, а також її особистісному зростанню.

ЛІТЕРАТУРА

1. Коваль Л.Г., Зверева І.Д., Хлєбїк С.Р. Соціальна педагогіка Соціальна робота: Навч. посібник. - К.: ІЗМН, 1997.-485 с.
2. Социальная работа /Под общ. ред. В.И. Курбатова - Ростов, Н/Д «Феликс», 2000.
3. Социальная работа: Словарь-справочник /Под ред. В.И. Филоненко. - М.: Контур, 1998. -3455 с.
4. Социальная работа с детьми-инвалидами.: Научно-практические рекомендации. – Вып. 1 - Ростов Н/Д, 1998.-86 с.
5. Специальная педагогіка: Учеб. пос. для студ. высш. пед. заведений/ Л.И. Аксенова, Б.А. Архипова, Л.И. Белякова и друг/Под ред. Н.М. Назаровой.- М.: Изд. Центр «Академия», 2000. – 400 с.

УДК: 37.037.1:371.125

СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ (ЗОЖ)

Шкуркина В.Н., аспирант

Харьковская государственная академия культуры

Данная статья посвящена проблеме формирования здорового образа жизни: раскрываются основные компоненты и методы пропаганды ЗОЖ, отношения субъекта и окружающего мира, пересматривается содержание физического воспитания в образовательных учреждениях и перевод его на новые принципы развития

Ключевые слова: ЗОЖ, культура здоровья, социальный педагог, физическое развитие, профилактика, педагогический процесс, компоненты физического воспитания.

Шкуркіна В.М. СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА РОБОТА З ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ (ЗСЖ) / Харківська державна академія культури, Україна.

Стаття присвячена проблемі формування здорового способу життя: розкриваються основні компоненти та методи пропаганди ЗСЖ, ставлення суб'єкта та оточуючого світу, переглядається зміст фізичного виховання в освітніх закладах і переведення його на нові принципи розвитку.

Ключові слова: ЗЗЖ, культура здоров'я, соціальний педагог, фізичний розвиток, профілактика, педагогічний процес, компоненти фізичного виховання.

Shkurina V.N. SOCIAL- PEDAGOGICAL WORK ON THE DEVELOPMENT OF THE HEALTHY WAY OF LIFE / Kharkov State Academy of Culture, Ukraine.

The report is devoted to the problem of the healthy way of life development, the main components and methods of the healthy way of life propaganda are depicted, the relationships between a fellow and social environment, contents of the physical education in schools and universities is reviewed and its transformation into the new principals.

Key words: HWL, health culture, social pedagogue, physical development, prophylaxis, pedagogical process, components of physical upbringing.

Мы живем во времена стремительных преобразований, когда неминуемо возникают противоречия между прошлым укладом жизни и новыми требованиями времени. Отсюда вытекают конфликты и стрессовые ситуации во всех сферах общества и жизни отдельного человека. Отсутствие в обществе четких смысловых, духовных - а, следовательно, и культурных ориентиров в "вечных вопросах" - взаимоотношения полов, высший смысл человеческой жизни - приводят к стагнации, задержке личностного развития, не получающего от общества материала для перехода на очередной этап. Внешне это выглядит как регресс в инфантилизм, к примитивной локальной социальной адаптации весьма сомнительного нравственного качества - получить максимум удовольствия при минимуме затраченных усилий и без оглядки на последствия.

Сложная социально-экономическая обстановка является сейчас тем моментом истины, когда человек проверяется на человечность, стойкость духа, честность, порядочность, доброту, толерантность, поэтому в новых условиях развития украинского общества перед педагогами актуальной становится проблема организации здорового образа жизни и формирование культуры здоровья нации. В основу знаний об организации управления процессами оздоровления и развития должны быть положены научные исследования и открытия, позволяющие понять процесс эволюции планетного организма, частью которого является человечество.

Анализ проблемы внедрения здорового образа жизни как в отечественной, так и в зарубежной литературе занимает ключевую позицию. Основываясь на 10-15-летнем опыте работы, доктор Э. Бесси, профессор П. Фонтен пришли к заключению, что "...физические упражнения могут улучшать здоровье, воспрепятствовать болезни, смягчить воздействие болезни"[5].

Положительное воздействие физических упражнений подтверждается и Н. Тенбаллом. По мнению Джона Эндрюса, внедрение здорового образа жизни имеет очевидную пользу. Ученым был опубликован перечень "потенциальных преимуществ от занятий физической культурой и обретения хорошей физической формы". По его мнению, следует уделять внимание научным исследованиям относительной интенсивности физических упражнений, так как активный образ жизни может внести свой вклад в общее хорошее физическое состояние, процветание и счастье каждого человека.

Так же анализ сложившейся практики по физической культуре учащихся показал, что плодотворные психолого-педагогические и психолого-физиологические теории - материалистическое учение о способностях человека, разработанное выдающимися советскими психологами Л.С. Выготским, Б.М. Тепловым, С.Л. Рубинштейном, А.Н. Леонтьевым, Б.Г. Ананьевым, К.К. Платоновым, их продолжателями и учениками (Н.С. Лейтес, В.А. Крутецкий, И.В. Равич-Щербо, К.М. Гуревич, Т.И. Артемьева, В.М. Русалов и др.); теория деятельности и культурное развитие высших психических функций (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн); концепция выдающихся советских физиологов Н.А. Бернштейна, П.К. Анохина, А.А. Маркосяна о многоуровневой системе управления движениями, о гетерохронном созревании,

взаимодействии различных психофизиологических функций в онтогенезе, о надежности биологической системы; теории обучения, разработанные советскими психологами Н.Я. Гальпериным, В.В. Давыдовым, Д.Б. Элькониным; теория физической культуры, разработанная известными советскими специалистами - Л.П. Матвеевым, А.Д. Новиковым и др., - далеко не в полной мере используются при решении научно-исследовательских и учебно-методических проблем физического воспитания.

В данной статье хочется обратить особое внимание на проблему формирования, повышения качества и уровня здорового образа жизни, раскрыть основные компоненты и методы пропаганды, а так же напомнить некоторые теоретические позиции ЗОЖ.

Современный человек должен обладать знаниями о себе и своем месте в окружающем мире. Именно эти знания дают ему возможность творчески управлять как собственным развитием, так и общественными эволюционными процессами. В этих условиях систему здорового образа жизни можно рассматривать как стратегию формирования нового мировоззрения. В уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) понятие «здоровье» рассматривается как состояние полного физического, душевного и социального благополучия.

Система ЗОЖ (здорового образа жизни), восстанавливая нарушенные взаимосвязи с системой окружающего мира, способствует полноценному развитию человека на 4-х уровнях: психофизиологическом, эмоционально-чувственном, ментально-деятельном и социально-психологическом.

ЗОЖ - это многоуровневая система отношений субъекта (человека) и окружающего мира, поэтапно формируемая на основе универсальных закономерностей, как наиболее эффективный путь развития субъекта. Система ЗОЖ включает в себя семь уровней многоуровневых отношений: 1) личностный; 2) межличностный; 3) производственный, личность в коллективе; 4) межколлективный, социальный; 5) коллективно-креативный; 6) общественное сознание; 7) общечеловеческое сознание.

Установление данной системы всесторонних отношений является необходимым условием для комплексного развития личности, формирования целостного мировоззрения, творческой реализации человека в окружающем мире. Система ЗОЖ имеет реальные возможности воспитания новых здоровых поколений будущего человечества. И именно сейчас необходимо формировать в сознании общества стойкую мотивацию к ЗОЖ как залог здоровья наших потомков, здоровья нашей планеты.

ЗОЖ — это гигиеническое поведение, базирующееся на научно обоснованных санитарно-гигиенических нормативах, направленных на укрепление и сохранение здоровья, активизацию защитных сил организма, обеспечение высокого уровня трудоспособности, достижение активного долголетия.

Таким образом, ЗОЖ можно рассматривать как основу профилактики заболеваний. Он направлен на устранение факторов риска (низкий уровень трудовой активности, неудовлетворенность трудом, пассивность, психоэмоциональная напряженность, невысокая социальная активность и низкий культурный уровень, экологическая безграмотность, гиподинамия, нерациональное, несбалансированное питание, курение, употребление алкоголя, наркотических и токсических веществ, напряженные семейные отношения, нездоровый быт, генетический риск и др.). ЗОЖ является важным фактором здоровья (повышает трудовую активность, создает физический и душевный комфорт, активизирует жизненную позицию, защитные силы организма, укрепляет общее состояние, снижает частоту заболеваний и обострений хронических заболеваний).

Формирование здорового образа жизни — это создание системы преодоления факторов риска в форме активной жизнедеятельности людей, направленной на сохранение и укрепление здоровья. ЗОЖ включает следующие компоненты:

- 1) сознательное создание условий для обучения, способствующих сохранению здоровья и повышению работоспособности;
- 2) активное участие в культурных мероприятиях, занятиях физкультурой и спортом, отказ от пассивных форм отдыха, тренировка психических способностей, аутотренинг, отказ от вредных привычек (употребления алкоголя, курения), рациональное, сбалансированное питание, соблюдение правил личной гигиены;
- 3) формирование межличностных отношений в коллективах, в отношениях с больными и инвалидами;
- 4) бережное отношение к окружающей среде, природе, высокая культура поведения в общественных местах и транспорте;
- 5) сознательное участие в профилактических мероприятиях, проводимых медицинскими учреждениями, выполнение врачебных предписаний, умение оказывать первую медицинскую помощь, чтение популярной медицинской литературы и др.

Пропаганда ЗОЖ является обязанностью каждого социального педагога. При этом используются методы устной, печатной, наглядной (изобразительной) и комбинированной пропаганды. Метод устной пропаганды является наиболее эффективным. Это самый популярный, экономичный, простой и доступный в организационном отношении метод. Он включает следующие средства пропаганды: лекции, беседы, дискуссии, конференции, кружковые занятия, викторины. Метод печатной пропаганды охватывает широкие слои населения. Он включает статьи, памятки, листовки, стенные газеты, журналы, буклеты, брошюры, книги, лозунги. Наглядный метод — самый многообразный по числу входящих в него средств. Их можно разделить на 2 группы: натуральные объекты и изобразительные средства (объемные и плоскостные). Комбинированный метод — метод массовой пропаганды, при которой происходит одновременное воздействие на слуховые и зрительные анализаторы.

Здоровье — это такое состояние, которое обеспечивает оптимальное взаимоотношение организма с окружающей средой и способствует активизации всех видов жизнедеятельности человека (трудовой, хозяйственной, бытовой, рекреационной, социализаторской, планирования семьи, медико-социальной и др.). Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье как «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только как отсутствие болезни или физических дефектов». Имеются другие определения, среди которых здоровье индивидуума рассматривается как динамическое состояние сохранения и развития его биологических, физиологических и психических функций, оптимальной трудоспособности и социальной активности при максимально продолжительной и активной жизни.

В настоящее время физическое развитие рассматривается как один из основных показателей состояния здоровья отдельного человека и населения в целом. Под физическим развитием понимают комплекс морфологических и функциональных свойств организма, характеризующих массу, плотность, форму тела и др. Физическое развитие характеризуют следующие параметры: антропометрические (масса тела, длина тела и др.); физиометрические (частота пульса, дыхания, жизненная емкость легких, показатели АД); соматоскопические (телосложение, тургор, форма ног, грудной клетки и др.).

Обеспечение полноценного здоровья людей связано с правильным подходом к решению вопросов охраны окружающей среды, оздоровления условий труда, жизни и отдыха населения. В последние годы в стране значительно повысилась социальная, экономическая и политическая значимость мероприятий по охране окружающей среды.

Задача профилактики - помочь подростку осознать биологические, социальные, правовые, психологические, духовные аспекты и, соответственно, осознать механизмы развития наркотизма, четкую взаимосвязь вопроса трезвеннической установки с вопросом о смысле человеческой жизни. Дилемма "вред от наркотиков или трезвость ради здоровья" должна быть расширена до дилеммы "уход из бессмысленного мира в небытие или осмысленная жизнь в реальном мире".

Без постановки вопроса о том, зачем жить трезво, о сущности и предназначении человека, т.е. без удовлетворения, запроса подростка на построение Я-концепции, любая негативная профилактика окажется в лучшем случае не востребованной.

Перестройка педагогического процесса в физическом воспитании по пути интенсификации и оптимизации, состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряженного развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Воспитание культуры здоровья, привычек здорового образа жизни у детей и подростков требует пересмотра сложившегося содержания физического воспитания в дошкольных и школьных учреждениях. Содержание физического воспитания необходимо перевести на интенсивный путь развития, суть которого в опоре на принципы деятельного подхода. Эти принципы определяют направленность учебно-воспитательного процесса на всестороннее развитие личности, ее самоопределение в процессе творческого овладения способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, а также ориентируют на формирование привычек здорового образа жизни. В свете сказанного содержание физического воспитания понимается как единство двух компонентов: ориентирующего детей и подростков в физической культуре и творчески деятельного. Первый компонент призван создать у детей и молодежи целостное теоретическое представление о физической культуре, культуре здоровья как элементах общей культуры человека. Это достигается путем усвоения основ знаний о всестороннем физическом и духовном развитии личности материала таких наук, как теория и история физической культуры и спорта, гигиена, психология, физиология физического воспитания, биомеханика физических упражнений, и понимания таких связей, как "человек - человек", "человек - общество", "человек - производство", "человек - государство", - "человек - природа".

Второй компонент содержания ориентирует процесс физического воспитания на творческое усвоение способов физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности и умения применять их при решении оздоровительных, образовательных, развивающих и воспитательных задач.

Основные блоки содержания базовой физической культуры личности включают в себя:

Знания: теоретические - по истории физической культуры и спорта, биомеханике физических упражнений, физиологии и психологии физического воспитания, личной и социальной гигиене, закаливанию, о значении физической культуры в формировании здорового образа жизни, физическому воспитанию в семье и основам спортивной

тренировки; методические - об основах закаливания, правилах техники безопасности во время занятий, средствах и методах развития двигательных способностей, осуществлению спортивной тренировки, приемах и методах самоконтроля, саморегуляции физических и психических состояний.

Способы двигательной деятельности:

- циклические и ациклические локомоции;
- перемещение предметов в пространстве;
- акробатические и гимнастические упражнения на снарядах;
- баллистические (метательные) двигательные действия с установкой на дальность и силу метания;
- метания на меткость;
- движения прицеливания;
- атакующие и защитные двигательные действия единоборств;
- двигательные действия подвижных и спортивных игр.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:

- выполнение утренней гимнастики, спортивной тренировки, подвижных и спортивных игр, других видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организация досуга и здорового образа жизни;
- проведение процедур закаливания, коррекции недостатков физического развития;
- повышение двигательной подготовленности, умственной и физической работоспособности;
- осуществление самоконтроля, саморегуляции физических и психических состояний.
- Способы спортивной деятельности:
- осуществление соревновательной деятельности в одном или нескольких видах спорта;
- определение спортивных достижений;
- организаторские умения и навыки проведения спортивных занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи.

Подводя итоги изложенного, надо признать потенциальные преимущества, заложенные в концепции здорового образа жизни. Это говорит о том, что следует продолжать разработку программных материалов и способов оценки быстрой и долговременной эффективности программы активного здорового образа жизни. В дальнейшем, надо использовать инновационные технологии в педагогическом пространстве учебных заведений, которые будут являться мощным мотивационным фактором приобщения учащихся к принципам здорового образа жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бажуков С.М. Здоровье детей - общая забота. - М.: Просвещение, 1987. -125 с.
2. Богданов Г.П. Школьникам - здоровый образ жизни. - М.: Просвещение, 1989. - 189 с.
3. Большевич В.К. Физическая активность человека. -М.: Просвещение, 1992. - 198 с.
4. Ключко Т.С. Методика воспитания работы с учащимися в процессе занятий физической культурой и спортом. - Ульяновск, 1987. - 106 с.
5. Коробков А.В., Головин В.А., Масляков В.А. Физическое воспитание. - М. : Высш. школа, 1983. - 132 с.

6. Коц Я.М. Спортивная физиология. - М. : Физкультура и спорт, 1986. - 98 с.
7. Плоткин М.М. Социально-педагогическая помощь детям из неблагополучных семей // Педагогику - 2000. - № 3. - С. 22-28.