

1. Формирование у детей осмысленного отношения к собственному здоровью и потребности ведения здорового образа жизни.
2. Развитие эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста (эмпатии) по отношению к другим людям.

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей в настоящее время очень актуальна. Можно с уверенностью утверждать, что педагог в силах сделать для здоровья воспитанников больше, чем врач. Это не значит, что педагог должен выполнять обязанности медицинского работника. Процесс воспитания и развития детей дошкольного возраста должен строиться так, чтобы не наносить ущерба их здоровью.

Список литературы

1. Кудрявцев В.Т. Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях: проблемы и пути оптимизации. – М., 2001.
2. Ильенков Э.В. Об идолах и идеалах. – М., 1968.
3. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления. – М., 2000.
5. Кузнецова Л.М. Физиолого-гигиенические условия и психологическое обоснование разных условий и методов развивающего обучения дошкольников // Развивающее образование – многоступенчатая система. Замысел. Реализация. Перспективы / Отв. ред. Л.Е. Курнешова; науч. ред. – проф. В.Т. Кудрявцев. – М., 2003.
6. Нестерюк Т.В. Игровая психогимнастика как форма оздоровительно-развивающей работы с детьми дошкольного возраста. Дис. ... канд. пед. наук. – М., 2000.

УДК: 371.035+371.7

ТРЕЗВОСТЬ - ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Клюшникова Елена Анатольевна

Тюменский индустриальный университет,
Тюмень, Россия

Аннотация: В статье приведены результаты опроса студентов, позволяющие оценить их отношение к здоровому образу жизни и, в частности, к трезвости. Результаты диагностики позволяют обнаружить и подвергнуть дальнейшему анализу проблемы в формировании трезвого мировоззрения. Для проведения исследования была специально разработана анкета и составлены вопросы с возможными вариантами ответов. На основе проведенного исследования выявлено влияние уроков Трезвости на формирование трезвых убеждений, позволяющие человеку вести здоровый образ жизни. Полученные в результате опроса сведения носят предварительный характер и могут быть полезны для учителей, классных руководителей, преподавателей вузов и учителей Трезвости.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физкультура, трезвость, трезвые убеждения, уроки Трезвости.

SOBRIETY IS THE BASIS OF A HEALTHY LIFESTYLE

Klyushnikova Elena Anatolievna

Tyumen Industrial University, Tyumen, Russia

Annotation: The article presents the results of a survey of students, allowing to assess their attitude to a healthy lifestyle and, in particular, to sobriety. The diagnostic results make it possible to detect and subject to further analysis the problems in the formation of a sober worldview. For the study, a questionnaire was specially developed and questions with possible answers were compiled. On the basis of the study, the influence of sobriety lessons on the formation of sober beliefs, allowing a person to lead a healthy lifestyle, was revealed. The information received as a result of

the survey is preliminary and may be useful for teachers, class teachers, university professors and teachers of Sobriety.

Keywords: healthy lifestyle, physical education, sobriety, sober beliefs, sobriety lessons.

Актуальность. Здоровый образ жизни ориентирован на гармоничное развитие личности. Но если человек отравляет себя алкогольными, табачными и другими подобными ядами, ни о каком физическом совершенстве, ни о каком здоровом образе жизни не может быть и речи.

В Концепции профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде на период до 2025 года утверждается, что в настоящее время ведущая социально значимая проблема - это «распространенность употребления ПАВ среди несовершеннолетних и молодежи, что требует организации активного противодействия» [3, с.3].

Активным противодействием распространенности «...употребления ПАВ среди несовершеннолетних и молодежи», мы считаем, является здоровый образ жизни. Но здоровый образ жизни – это не какая-то особая форма жизнедеятельности, которая может существовать вне образа жизни человека в целом. Считается, что форму жизнедеятельности молодой человек определяет для себя сам, в соответствии со своими убеждениями. А насколько убеждения являются своими? Известно, что на формирование убеждений человека влияет окружающий мир. Именно социум играет главную роль в формировании убеждений.

В настоящее время информационную среду создаёт не природа, а человек. Раньше только природа была источником информации. Человек наблюдал за природными явлениями и выбирал то поведение, которое гарантировало ему сохранение жизни и здоровья. Но в наше время всё по-другому. Сегодня создаётся много информационного контента. И далеко не всегда он направлен на сохранение здоровья человека. Представление о здоровом образе жизни присутствует в информационном поле обучающихся. Об этом говорят, его, вроде, и пропагандируют. Но не дают понимания и знаний, что здоровый образ жизни не может быть без трезвости.

Отсутствие должного понимания роли трезвости приводит к тому, что значительная часть занимающихся физкультурой и спортом, считают, нормальным явлением «отмечать» победы и праздники алкоголем. Огромное количество спортсменов ведут, отнюдь, не здоровый образ жизни. Часто даже многие врачи подвержены информационному давлению среды и рекомендуют алкоголь для «расширения сосудов», «выведения радиации» и т.д., причисляя этанол к пищевым продуктам, лекарству. Даже несмотря, на то, что и медицина, и химия давно установили, что этанол – это яд, какими бы вкусовыми добавками он замаскирован не был. Поддерживаются мифы о создании хорошего настроения при помощи алкоголя.

Эти распространённые и живучие мифы подлежат устранению в деле формирования трезвых убеждений. Проведение уроков Трезвости специально подготовленными учителями, даёт хороший эффект – подготовленные школьники гораздо чаще становятся носителями трезвости.

Педагоги, рассуждая в статьях о здоровом образе жизни, в основном говорят о вредных привычках, о последствиях самоотравления табаком и алкоголем [4, 5].

Такой подход сложился исторически. Тому есть объяснение. Врачи первыми столкнулись с ужасающими последствиями действия этанола на организм человека. И потому медицинский подход к трезвости сохраняется вплоть до наших дней. То есть, изжившая себя традиция медицинского подхода к сохранению трезвости продолжает существовать и кочевать из статьи в статью [2].

Но сохранение и утверждение трезвости, как и здоровый образ жизни, прежде всего педагогическая и социальная проблема. Поэтому и решать её надо с соответствующих позиций. Сегодня подготовленные учителя Трезвости дают понимание основ теории трезвости: механизмов отнимания трезвости, алгоритмов формирования программы самоотравления, социальных причин отнимания трезвости, морали трезвости. И, главное – защиты своей трезвости, трезвости семьи и общества. Такие знания дают главное: способствуют формированию морали трезвости, а также дают понимание первостепенной важности трезвости во всех сферах жизни [1].

Целью нашего исследования является выяснение приоритетов при формировании установки на здоровый образ жизни и места трезвости в структуре здорового образа жизни.

Методы и организация исследования. Для исследования был применён метод анкетного опроса. Поскольку он позволяет выявить мнения обучающихся и на основе полученных результатов корректировать воспитательный процесс для достижения педагогических целей.

Анкета состоит из 5 разделов. Участники ответили на ряд вопросов, касающихся понимания здорового образа жизни.

В опросе приняло участие 75 студентов ТИУ. Из них 56% женского пола и 44% мужского пола с 17 до 22 лет.

Результаты. На вопрос «Проводились ли у вас уроки Трезвости?» большинство ответило «нет» - 58,7%. 41,3% ответили, что проводились (рис.1).

В следующем разделе респондентам необходимо было отметить самые важные составляющие здорового образа жизни.

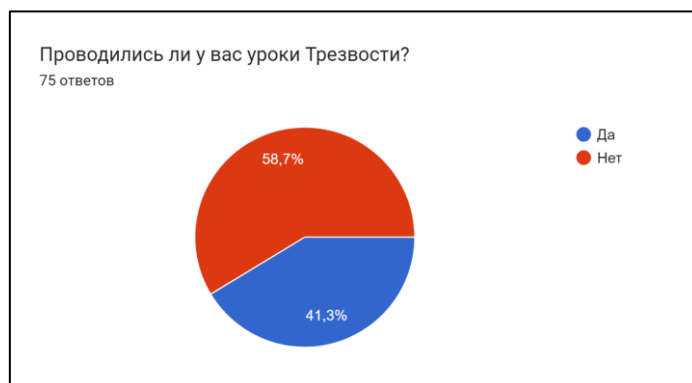


Рис.1. Количество человек, посещавших уроки Трезвости

На первое место респонденты поставили занятия физической культурой – 82,7, на втором месте рациональное питание – 69,3%, и на третьем месте – режим дня - 56%. Трезвость оказалась на четвертом месте - 49,3%, личная гигиена - 42,7% на пятом, на шестом – положительные эмоции - 29,3% и на седьмом - закаливание - 12% (рис. 2).

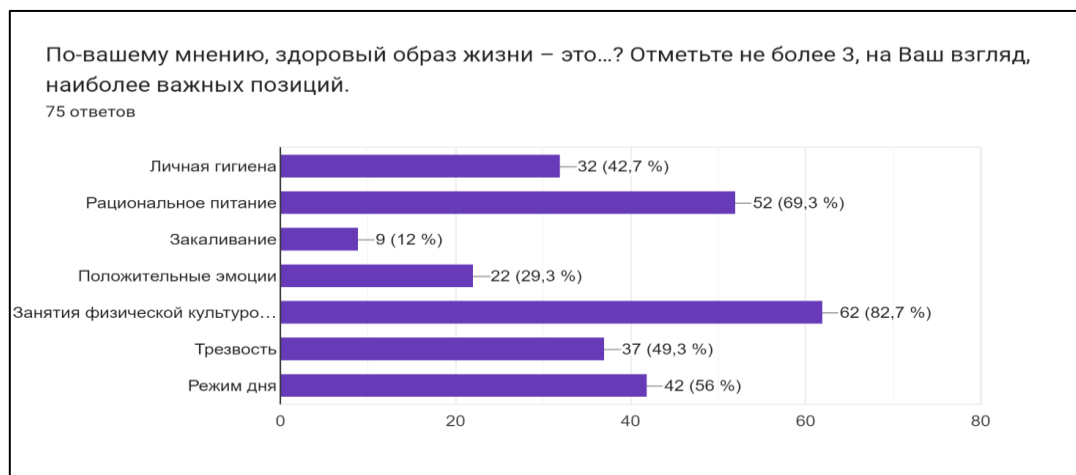


Рис. 2. Наиболее важные элементы здорового образа жизни

Следующий вопрос был направлен на выявление понимания того, что же является фундаментом здорового образа жизни: «Что бы Вы назвали фундаментом здорового образа жизни? Выберите один ответ».

30% респондентов поставили на первое место занятия физической культурой и спортом, режим дня как основа здорового образа жизни вышел на второе место -21%, рациональное питание на третье – 16%. Трезвость на четвертом месте – 10%. См. таблицу 1.

Таблица 1

Выбор элемента здорового образа жизни, являющегося фундаментом

Элементы ЗОЖ	Количество выборов	%
Личная гигиена	1	1
Рациональное питание	12	16
Закаливание	0	0
Положительные эмоции	5	6
Занятие физической культурой и спортом	23	30
Трезвость	8	10
Режим дня	16	21
Общие слова	5	6
Не ответили	5	6

Ответы студентов достаточно типичны, заметно, что глубоких размышлений над ответами не было.

Режим дня студенты выбирают, аргументируя тем, что организму очень важен баланс отдыха и работы.

Про питание, в основном, пишут следующее: “Рациональное питание является фундаментом здорового образа жизни потому что, без правильного

питания человеку будет сложно вести здоровый образ жизни, если он будет употреблять недостаточно калорий, витаминов и т.д. у него возникнут различные болезни”.

Самая распространённая ассоциация здорового образа жизни, конечно, с физкультурой и спортом: «Занятие спортом является фундаментом, так как при наличии здорового тела ты не захочешь употреблять алкоголь, и появится режим дня». Такая аргументация очень слаба, она свидетельствует о том, что человек путает причину и следствие.

Ответы про трезвость, скорее всего, принадлежат тем студентам, которые посещали уроки Трезвости. Именно об этих фактах обязательно говорят на таких уроках: «Трезвость является фундаментом здорового образа жизни потому, что именно от выбора придерживаться трезвой жизни, человек получает большие преимущества:

1. Прекрасное здоровье.

2. Экономия времени, которое он может потратить как раз на саморазвитие/занятие спортом и прочее.

3. Экономия денег.

4. Психологическую устойчивость (алкомаркеты не смогут уже программировать человека покупать их продукцию), что как раз упирается в 3 факт (экономия денег). А самое главное трезвость-это ключ к успеху!»

На рисунке 3 отображено количество респондентов, выбравших те элементы, которые являются основой здорового образа жизни.



Рис. 3. Выбор элемента, являющегося основой здорового образа жизни

Выводы. Обучающиеся в вузе, как и большинство нашего населения не задумываются о том, что именно трезвость является фундаментом здорового образа жизни. И по традиции определяют фундаментом здорового образа жизни физкультуру и спорт. Лишь 10% студентов оценило трезвость как фундамент здорового образа жизни. Это свидетельствует о том, что мораль трезвости окончательно не закрепилось в нашем обществе. И здесь нужно ставить вопрос о расширении просвещения населения.

Исходя из проведённого исследования, можно порекомендовать учителям Трезвости при проведении уроков уделять больше внимания основам

теории трезвости, морали трезвости. Именно знания и сформированная мораль трезвости помогают формировать стойкие убеждения в том, что основой здорового образа жизни, в первую очередь, является трезвость.

Список литературы

1. Зверев А. А. Программа утверждения и сохранения Трезвости в России - основа формирования морали Трезвости / А. А. Зверев // Трезвость и проблемы современной России : Материалы XVII Всероссийской научно-практической конференции общественного движения "Союз утверждения и сохранения Трезвости "Трезвый Урал", Южноуральск, 23–24 февраля 2019 года / Ответственный редактор Р.В. Распопов. – Южноуральск: Тюменская городская общественная организация утверждения и сохранения Трезвости "Трезвая Тюмень", 2019. – С. 9-15.
2. Ключникова Е. А. От рождения до утверждения. Основы теории трезвости / Е. А. Ключникова. – Тюмень : 2021. – 163 с.
3. Концепция профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде на период до 2025 года (утв. Минпросвещения России 15.06.2021)// Консультант Плюс : [сайт] URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_408453/ (дата обращения: 24.02.2022).
4. Малаховский А. В. Важнейшая ценность человека здоровый образ жизни - основа успеха суворовца / А. В. Малаховский // Вестник военного образования. – 2018. – № 5(14). – С. 115-119.
5. Толибова М. Ф. К. ЗОЖ: сущность, методология формирования / М. Ф. К. Толибова // NovaUm.Ru. – 2019. – № 17. – С. 313-315.

УДК 796.4:378

МОДЕЛЬ БЛОКОВОЙ ПЕРИОДИЗАЦИИ В ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ – ЛЕГКОАТЛЕТОВ НЕФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА

**Ковальчук Оксана Геннадьевна,
Павлютина Лионелла Юрьевна,
Костикова Лидия Геннадьевна**

Омский государственный технический университет, г. Омск, Россия

Аннотация. В статье рассмотрен вопрос планирования учебно-тренировочных занятий студентов – легкоатлетов нефизкультурного вуза на основе модели блоковой периодизации их подготовки. Сущность данного планирования заключается в двухцикловой годичной подготовке. Структура двухцикловой годичной подготовки студентов – легкоатлетов состоит из трех мезоцикловых блоков: подготовительного, формирующего и реализационного, что повышает ее эффективность. Использование модели блоковой периодизации оптимизирует учебно-тренировочный процесс студентов – легкоатлетов вуза на современном этапе.

Ключевые слова: учебно-тренировочные занятия, студенты – легкоатлеты, нефизкультурный вуз, модель блоковой периодизации.

MODEL OF BLOCK PERIODIZATION IN THE ORGANIZATION OF TRAINING LESSONS OF STUDENTS - ATHLETES OF A NON-PHYSICAL UNIVERSITY

Kovalchuk Oksana G.,