

Министерство образования и науки Российской Федерации
Омский государственный педагогический университет

М. Л. Двойнин, А. М. Двойнин

ЦЕННОСТНО-СМЫСЛОВАЯ ОРИЕНТАЦИЯ МОЛОДЕЖИ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Учебное пособие

Омск
2011

ББК 86.210
Д241

Печатается по решению редакционно-издательского совета Омского государственного педагогического университета

Рецензенты:

Щербаков Е. П. – д-р психол. наук, профессор кафедры педагогики и психологии детства;

Бобровский В. А. – канд. педагог. наук, доцент кафедры физического воспитания

Двойнин, М. Л.

Д241 Ценностно-смысловая ориентация молодежи на здоровый образ жизни: учебное пособие / М. Л. Двойнин, А. М. Двойнин. – Омск: Изд-во ОмГПУ, 2011. – 162 с.

ISBN 978-5-8268-1553-3

Учебное пособие отражает тенденции модернизации образовательного пространства, перехода к ФГОС ВПО третьего поколения. Системный взгляд на здоровый образ жизни молодежи предполагает необходимость ее адекватной ценностно-смысловой ориентации, содержательного анализа таких аспектов, как режим жизнедеятельности, гигиена питания, профилактика вредных привычек, двигательная активность. Большое внимание уделяется оздоровительной физической культуре. Рассматриваются методики, упражнения, формы организации занятий. Представлены разнообразные виды физической культуры, инновационные технологии оздоровления, особенности работы со специальной медицинской группой. Для лучшего восприятия материал иллюстрирован таблицами и рисунками. Теоретические аспекты сочетаются с практическими рекомендациями, фрагментами научных исследований.

Учебное пособие будет полезно преподавателям физической культуры, инструкторам, студентам, а также всем, кто хочет быть здоровым.

ББК 86.210

ISBN 978-5-8268-1553-3

© Двойнин М. Л., Двойнин А. М., 2011
© Омский государственный педагогический университет, 2011

Ministry of Education and Science of the Russian Federation
Omsk State Pedagogical University

Mikhael Lvovich Dvoinin
Alexey Mikhailovich Dvoinin

**THE VALUE AND MEANING
ORIENTATION OF YOUTH
ON A HEALTHY LIFE STYLE**

Learner's guide

Omsk
2011

Published under the authorize of the Omsk State Pedagogical University editorial and publishing council

Reviewers:

Shcherbakov E. P. – Doctor of Science (Psychology), the professor of the pedagogy and childhood psychology department;

Bobrovsky V. A. – Candidate of Science (Pedagogy), the associate professor of the physical training department

Dvoinin, M. L.

The value and meaning orientation of youth on a healthy life style: Learner's guide / M. L. Dvoinin, A. M. Dvoinin. – Omsk: Publishing house OSPU, 2011. – 162 pp.

The learner's guide reflects the tendencies of modernization of educational space and the adoption of the Third Generation Federal State Education Standard of the Higher Professional Education.

The system concept of the youth healthy life style presupposes the necessity of its adequate value and meaning orientation, the substantial analysis of such aspects, as the regime of life-sustaining activity, food hygiene, pernicious habits prevention, and motion activity. Considerable attention has been given to health-improving physical training. Techniques, exercises, forms of trainings are under consideration. Various kinds of physical training, innovative technologies of health-improvement, training analysis with special medical group are presented. To gain a better perception of the material it is illustrated by tables and drawings. Theoretical aspects are combined with practical recommendations, fragments of scientific researches.

The learner's guide will be useful for teachers of physical training, instructors, students, and also for everybody who wants to be healthy.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	7
Глава 1.	
Понятие ценностно-смысловых ориентаций личности	9
1.1. Философский подход к проблеме ценностей	9
1.2. Ценностно-смысловые ориентации личности	26
1.3. Смысложизненные ориентации современной молодежи как предпосылка формирования здорового образа жизни	37
Глава 2.	
Здоровый образ жизни (содержательный аспект)	45
2.1. Режим жизнедеятельности и гигиена питания	46
2.2. Профилактика вредных привычек	52
2.3. Оптимизация двигательной активности	59
2.3.1. Методические основы физического воспитания	59
2.3.2. Эстетическое восприятие физкультурно-спортивной деятельности	62
2.3.3. Педагогическое общение в процессе занятий физической культурой	65
2.3.4. Взаимоотношения тренера и спортсменов в спортивном коллективе	69
2.3.5. Средства физической культуры и спорта	77
Глава 3.	
Оздоровительная физическая культура	97
3.1. Дыхательная гимнастика	99
3.2. Дозированный бег	111
3.3. Массаж	112
3.4. Коррекция отклонений в состоянии здоровья	116
3.4.1. Опорно-двигательный аппарат	116
3.4.2. Органы зрения	126
3.4.3. Сердечно-сосудистая система	132
3.5. Особенности занятий в специальных медицинских группах	135
3.6. Врачебно-педагогический контроль	141
Заключение	148
Библиографический список	150
Приложение 1. Тест смысложизненных ориентаций	158
Приложение 2. Тест отношений «ТС-1»	161

TABLE OF CONTENTS

Preface	7
Chapter 1.	
Concept of the value and meaning orientation of an individual	9
1.1. The philosophical approach to a problem of values	9
1.2. The value and meaning orientation of an individual	26
1.3. The meaning of life orientations of modern youth as the precondition of the healthy life style formation	37
Chapter 2.	
A healthy life style (substantial aspect)	45
2.1. The regime of life-sustaining activity and food hygiene	46
2.2. Pernicious habits prevention	52
2.3. Optimization of motion activity	59
2.3.1. Methodical basis of physical training	59
2.3.2. Aesthetic perception of sports activity	62
2.3.3. Pedagogical communication in the course of physical training	65
2.3.4. Trainer-sportsmen interaction in the sports team	69
2.3.5. Physical training and sports facilities	77
Chapter 3.	
Health-improving physical training	97
3.1. Respiratory gymnastics	99
3.2. Dosed running	111
3.3. Massage	112
3.4. Correction of deviations in a health status	116
3.4.1. Locomotor apparatus	116
3.4.2. Organs of vision	126
3.4.3. Cardiovascular system	132
3.5. Features of training in special medical groups	135
3.6. Sports healthcare	141
Conclusion	148
References	150
Appendices	158

ВВЕДЕНИЕ

Актуальной проблемой в работе с молодежью является ценностная ориентация на всестороннее развитие, укрепление здоровья, творческую самореализацию и долголетие.

Здоровый образ жизни – многогранное понятие, предполагающее системную перестройку жизни в соответствии с определенными требованиями. Это создает благоприятные условия для воспитания здорового во всех отношениях молодого поколения. Значительной категорией молодежи являются учащиеся, студенты.

С каждым годом возрастает число студентов, у которых заболевания приобретают хронический характер. Факторами, способствующими росту заболеваемости, являются длительное пребывание в закрытых помещениях, вредные привычки, снижение физической активности, загрязнение воздуха, некачественное питание и др.

Студенческий возраст характеризуется специфическими условиями жизнедеятельности, связанными с изменением социального статуса и стереотипа поведения, организации учебной деятельности и досуга. Это сопровождается интенсификацией психологических, физиологических процессов и мобилизацией физических резервов организма.

Изменение привычного режима жизни, значительные умственные нагрузки и недостаточный уровень двигательной активности приводят к напряжению адаптационных механизмов организма, снижению физической и умственной работоспособности, ухудшению здоровья студентов.

В учебном пособии раскрываются ценностно-смысловые детерминанты здорового образа жизни, его направления, методика реализации. Большая роль отводится физической культуре и спорту, оздоровительному потенциалу двигательной активности.

Контингент студентов разнообразен: от спортсменов высокого уровня до лиц с ограниченными физическими возможностями. После медицинского осмотра, с учетом интересов они распределяются на несколько учебных отделений (спортивного совершенствования, общей физической подготовки, подготовительное и специальные медицинские группы). Каждое направление решает свои задачи, в зависимости от уровня физической подготовленности и состояния здоровья.

Пособие написано в контексте перехода к ФГОС ВПО третьего поколения. Несомненно положительное влияние здорового образа жизни, средств физической культуры на формирование различных компетенций будущих специалистов. Можно отметить такие компетенции, как готовность «использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья (ОК–5)», «к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся ... (ПК–7)» [98].

.....

Глава I

ПОНЯТИЕ ЦЕННОСТНО-СМЫСЛОВЫХ ОРИЕНТАЦИЙ ЛИЧНОСТИ

1.1. Философский подход к проблеме ценностей

Принято считать, что в научный оборот понятие «ценность» (value) в качестве категории ввел И. Кант при противопоставлении сферы нравственности (свободы) и сферы природы (необходимости). В середине XIX в. Г. Р. Лотце сделал проблему ценностей предметом специальных философских размышлений, введя понятие «значимость» (Geltung). Он утверждал, что любой объект, данный в опыте, не сводим к познанию, а ценность данного объекта способна существенно влиять на деятельность человека.

Философский подход к любой проблеме предполагает исследование феномена как такового, раскрытие его сущности, природы, форм (способов) существования и места в мире. Таким образом, особенность философских вопросов заключается в их предельной всеобщности. Относительно феномена ценности можно сформулировать следующие вопросы:

- Что есть ценность? (какова ее сущность?)
- Какова природа ценности и в каком пространстве она существует?
- В каких формах существует и проявляется ценность?

Философия призвана дать такое понимание ценности, которое было бы максимально общим по отношению к любым частным проявлениям ценностей биологического, технического, социального и психологического характера. Под философское объяснение природы и сущности ценностей должны попадать такие конкретные явления, как ценность одного человека для другого, ценность информации, ценность вещи, ценность пищи для биологического выживания организма и т. п.

Как это ни парадоксально, первичный вопрос, который вставал перед философами, бравшимися за разрешение ценностной проблематики, звучал так: а существует ли вообще ценность? При всей ка-

жущейся однозначности для обыденного сознания ответа, философы решали данный вопрос по-разному.

Отсутствие у ценности онтологического статуса утверждали представители неокантианской школы философии В. Виндельбанд и Г. Риккерт. Ценности, по мысли В. Виндельбанда, представляют собой область идеального долженствования (Sollen), они относятся не к бытию, а к тому, что должно быть, и в этом смысле они трансцендентны действительности (реальности).

«Ценности, – писал Г. Риккерт, – не представляют собой действительности, ни физической, ни психической. Сущность их состоит в их значимости, а не в их фактичности» [82, с. 94]. Ценности никоим образом не зависят от реальности и не имеют реального аналога, обладая лишь измерением значимости и значительности (всеобщности). Они образуют совершенно самостоятельное царство, являются трансцендентными сущностями. Отождествляя царство ценностей со смыслом бытия, философ замечает: «Желая определить понятие смысла, мы должны отказаться вообще от помещения его в сферу бытия... смысл лежит над (über) и до (vor) всякого бытия. Смысл не может быть причислен к бытию, но должен ему логически предшествовать» [81, с. 45–46].

Обратим внимание, что при подобном подходе бытие трактуется как эмпирическая действительность, исчерпывается реальностью, существующей в пространстве и во времени. Действительно, при таком понимании сфера бытия и сфера ценностей представляют собой две разных «плоскости» и вполне естественно рассуждение, что если ценности приписать онтологический статус, то она перестанет быть собственно ценностью, тем, что не есть, а что только должно быть: «Действительное бытие ценностей для неокантианцев равно бессмыслице. Ценности имеют смысл только потому, что реально не существуют» [86, с. 144].

Другая точка зрения на предмет существования/несуществования ценностей выражена представителями так называемой феноменологической аксиологии – Н. Гартманом и М. Шелером: «Если ценностям вообще присуще бытие, то, во всяком случае, не реальное» [116, с. 328]. Н. Гартман разделяет бытие на реальное и идеальное, существующее объективно. Реальное бытие имеет четыре слоя: 1 – материя; 2 – жизнь; 3 – психические явления; 4 – духовные явления. Идеальное же бытие не является сферой мышления, сознания, а существует независимо от них. К этому бытию философ и относит ценности. По своему способу бытия ценности являются платоновскими идеями,

считал Н. Гартман, что на языке современных понятий означает «сущности». Идеальные ценности становятся действительными (werden wirklich) благодаря своим носителям: людям, вещам и др. (М. Шелер).

Очевидно, что принципиальных отличий в данном подходе к проблеме существования ценностей от подхода неокантианцев не наблюдается: и в неокантианской трактовке, и в феноменологической аксиологии ценности рассматриваются как идеальные, трансцендентные реальному бытию сущности с тем лишь различием, что у первых бытие – это только эмпирическая реальность, а у вторых бытие приписывается и идеальным сущностям.

Третья точка зрения на проблему существования ценностей изложена в работах философов – представителей марксистской аксиологии. В соответствии с марксистским пониманием исторической обусловленности всего сущего, а также в контексте материалистической методологии исследователи постулируют реальность ценностей. Это означает, что ценности не некие абстрактные сущности, противостоящие бытию, а моменты практического взаимодействия между субъектом и объектом (В. А. Василенко); необходимые моменты перехода человека от теоретического к практическому отношению (В. П. Тугаринов); формы проявления объективно-реальной действительности (В. Брожик).

Ценности не являются потусторонними по отношению к природному и социальному бытию, они «суть обычные и всем известные предметы и явления природы и процессы общественной и личной жизни людей, ибо других явлений и не существует» [95, с. 5]. Ценность «выражает функциональную форму бытия явлений природной и социальной реальности, включенных в систему исторически сложившихся видов деятельности» [26, с. 15]. Однако это не означает, что ценности всегда фиксированы и воплощены в материальных вещах («предметная ценность» по О. Г. Дробницкому [34]). Они бытийствуют и в идеальной форме – в виде общественных и личных целей, идеалов и норм. Таким образом, идеальное бытие ценностей в понимании марксистских философов противостоит не реальному бытию, как у представителей феноменологической аксиологии, а бытию материальному. Идеальное и материальное – суть формы существования реальности. Идеальность некоторых ценностей не означает их «отрыва» от реальности, а лишь указывает на иную форму бытия, производную от развития бытия материального мира.

Тем не менее среди философов-марксистов есть некоторые противоречия в понимании существования ценностей [34]. Так, С. Ш. Ава-

лиани в одном месте своей работы «Природа знания и ценности» пишет, что ценность имеет смысл лишь по отношению к человеку, но «то, что проявляется в этом отношении как ценность, существует вне и независимо от человека, то есть существует как объективная реальность, как бытие» [2, с. 154]. В другом месте этой же работы автор говорит: «...нельзя сказать, что ценность относится к сфере бытия» [2, с. 136]. Тогда, считает философ, не было бы различия между аксиологией и онтологией. По нашему мнению, в этом высказывании имплицитно опять-таки заложено понимание бытия как сугубо эмпирической действительности. Кроме того, признание факта бытия ценностей не приведет к замене аксиологии онтологией: ведь отменяет же онтология область исследования у таких философских дисциплин, как, например, праксеология и гносеология из-за признания реальности бытия практики и процесса познания.

В приведенных подходах к решению проблемы бытия ценностей уже заложено определенное понимание их природы. Вопрос о природе ценностей в рамках философского обсуждения конкретизировался следующим образом: ценности идеальны или материальны? Объективны они или субъективны? Индивидуальны или надындивидуальны? Абсолютны или относительны?

Различные ответы на данные вопросы можно обобщить в четыре подхода¹.

Первый из них и в настоящее время уже устаревший подход можно обозначить как **естественный** или натуралистический. Суть его заключается в рассмотрении ценности как объективного свойства предмета (вещи), что обусловлено естественной организацией вещи, ее самостоятельным, независимым от человека бытием. Ценность заложена в самой природе вещи, как, например, художественная ценность картины содержится в ней самой безотносительно к воспринимающему ее субъекту, а ценность драгоценного металла – в его физико-химических свойствах. Таким образом, ценности по своей природе материальны, объективны. Их индивидуальность определяется неповторимостью каждой вещи, а относительность – тем, что с прекращением существования вещи исчезает и его ценность. Критике данный подход подвергался еще Э. Дюркгеймом.

Второй подход мы обозначим как **трансцендентальный**, который утверждает ценности как самостоятельные трансцендентные сущности.

¹ Мы предложили свои термины для обозначения данных четырех подходов, однако эти же подходы, но с иными названиями фигурируют в работах других авторов, например [89].

Некоторые ученые иногда называют этот подход объективно-идеалистическим, однако нам это название не кажется удачным и вот почему. Представители этого подхода по-разному придерживаются трактовки ценностей с позиции их субъективности/объективности. Так, например, Г. Риккерт считал, что про ценности вообще нельзя говорить, объективны они или субъективны: «Сами ценности... не относятся ни к области объектов, ни к области субъектов. Они образуют совершенно самостоятельное царство, лежащее по ту сторону субъекта и объекта» [81, с. 45]. А Э. Шпрангер утверждает объективное бытие ценностей. Интересна его интерпретация индивидуального и надындивидуального бытия ценностей: надындивидуальное существование ценности не означает ее объективности: «Было бы ошибкой верить, что эти надындивидуальные «нормы сознания» могут быть поняты как коллективное сознание (сознание общества), потому что само общество может также часто ошибаться, т. е. оценивать субъективно, как и отдельное сознание» [111, с. 296]. Объективными являются ценности, подчиняющиеся некоему закону, они, будучи «действительными» и «настоящими», противостоят индивидуальному и общественному сознанию как требования: «нужно строить нормативное сознание, т. е. сознание, управляемое объективной закономерностью, которая является судьей, как над индивидом, так и над коллективом» [111, с. 296]. Обусловливает настоящие объективные и действительные ценности и исключает извращенные и ошибочные объективный дух. Он есть «объективный» не в смысле стоящего вне Я, но в смысле меры ценностей настоящего и действительного; термин «субъективный» означает отклонившийся от нормы, а не только отдельное Я в противоположность надындивидуальному историческому духу.

Существование ценностей как идеальных феноменов, независимых от сознания субъекта и от предметов, в которых они являются, постулирует и М. Шелер. В этом смысле ценности абсолютны, что доказывается хотя бы таким примером, что если друг оказывается предателем, ценность дружбы от этого не меняется.

Третий подход к природе ценностей назовем **психологическим** (или субъективно-идеалистический). Его сущность заключается в утверждении, что ценность по своей природе субъективна, это есть исключительно явление внутреннего мира. Ценность рассматривается как то, что привносится в мир субъектом. Д. Паркер утверждает, что ценности это «факты чувства, желания, удовлетворения, решения, и для них нет места в мире, вне центров опыта» [118, р. 210]. Представители психологического подхода (Р. Винн, А. Мейнонг, Р. Пери, Х. Эренфельс) говорят о ценности как о некоем переживании, ценность при-

писывается субъектом какому-либо предмету, поскольку данный предмет переживается как ценный. В. Дильтей размышляет о «жизненных ценностях», которые неотделимы от чувств в структуре душевной жизни: «Для нас имеет ценность лишь пережитое в чувствах» [31, с. 283], чувства «выражают ценность воздействий, идущих извне» [31, с. 281]. Однако «жизненная ценность» изменений во внешнем мире, которая измеряется исходя из чувств, образующими вместе с побуждениями структуру душевной жизни, содержательно не состоит из самих чувств: «...ценными в нашем существовании являются вся полнота жизни, какую мы испытываем, богатство жизненной действительности, которое мы предчувствовали, изживание того, что в нас заложено» [31, с. 283].

При таком подходе ценности относятся к идеальному пространству душевной жизни, не имеют надындивидуального воплощения и относительны. Следует заметить, что в основе утверждения субъективности ценностей в противовес их объективности лежит понимание внутреннего мира человека исключительно как субъективного. Однако повторим вслед за С. Л. Рубинштейном, что внутренний мир человека субъективен в том смысле, что, во-первых, он принадлежит субъекту и, во-вторых, является более или менее адекватным отношением к бытию как объекту. Субъективность внутреннего мира («душевной жизни», как сказал бы В. Дильтей), его «пристрастность» совсем не означают его необъективности, «кажимости» и иллюзорности. Совсем наоборот, внутренний мир объективно существует, сама субъективность есть форма проявления объективного. Субъективность оборачивается иллюзией, превращается в «кажимость», когда образ предмета берется безотносительно к условиям, которые его объективно определяют, когда условия восприятия вещи отрываются от условий ее существования.

Подобным образом психологическое (субъективное) бытие ценностей не означает их необъективного характера, ибо ощущение, переживание ценности чего-либо само по себе есть объективный факт.

Двоякая субъективная и объективная характеристика ценностей постулируется представителями четвертого подхода – **социологического**, утверждающего социальное происхождение (природу) ценностей. Первый, о ком здесь необходимо упомянуть, – французский социолог Э. Дюркгейм. Его понимание природы ценностей не является сугубо социологическим и, скорее всего, может быть определено как социально-психологическое. Причина данного определения такова. Ценности, как утверждает ученый, имеют два пространства существования: индивидуальные сознания индивидов (субъективные ценности

и оценки) и ценностно-нормативные системы коллективного сознания. Э. Дюркгейм считал, что бытие ценностей на уровне коллективного сознания уже делает их объективными (с чем был не согласен упомянутый нами выше Э. Шпрангер). «Психологизм» Э. Дюркгейма в общей социальной трактовке ценностей заключается в том, что системы ценностей находятся в коллективном сознании, а не в сфере общественных отношений. Само же коллективное сознание предстает у социолога как чисто психологическое по своей природе образование (а не общественно-историческое, как у аксиологов-марксистов), как совокупность представлений отдельных индивидов. Ценностно-нормативные системы коллективного (общественного) сознания для каждого конкретного индивида в онтогенезе выступают как первичные, принуждая его к определенным оценкам, принятию определенных ценностей: «мы явственно ощущаем, что не являемся хозяевами наших оценок, что мы связаны и принуждаемы. Нас связывает общественное сознание» [37, с. 290].

Общественное бытие ценностей постулирует в своих философско-социологических рассуждениях и М. Вебер, понимая под ценностями сложившиеся установки той или иной исторической эпохи как свойственное эпохе «направление интереса».

Общественная природа ценностей несколько по-иному трактовалась в рамках марксистской аксиологии. Философы-марксисты В. Брожик, Ю. Д. Гранин, О. Г. Дробницкий, В. П. Тугаринов, Н. З. Чавчавадзе и др. считали, что ценности являются продуктом общественных отношений, возникающих в процессе практической деятельности субъектов. Ценность возникает как особое отношение между субъектом и объектом в акте практического взаимодействия – ценностное отношение. Ценность не имеет самостоятельного бытия вне рамок этого отношения, иными словами, она ценность чего-то по отношению к чему-то (кому-то).

«Субъектом ценностного отношения выступает та сторона, относительно бытия которой определяется ценность другой» [15, с. 42], – пишет В. А. Василенко, – а объект данного отношения – «это то, с чем субъект взаимодействует и что имеет для него ценность» [15, с. 43]. В самом широком понимании субъектом и объектом ценностного отношения могут выступать любые явления. Например, допустимо говорить о биологической ценности какого-либо фактора для выживания организма, а также об определенной ценности части для целого в какой-нибудь системе. В узком понимании субъектом ценностного отношения является не сознание, не мышление, а человек как материальное и практически действующее существо.

Ценность определяется как спецификой субъекта, так и особенностями объекта. Ее обусловленность субъектом заключается в том, что свойства объекта оцениваются в соответствии с потребностями и интересами субъекта. А обусловленность объектом – в том, что сами свойства объекта не зависят от того, кто их оценивает. В этом смысле практически ценность – единство объективного и субъективного моментов. В. А. Василенко поясняет: «Поскольку ценность детерминирована обеими сторонами ценностного отношения, постольку ее величина и характер одновременно зависят и от определений субъекта (субъективный фактор ценности), и от свойств объекта – носителя ценности (объективный фактор ценности). В этом смысле можно сказать: ценность есть функция двух переменных» [15, с. 45].

Ценностное отношение по своей природе реально и существует объективно и отлично от любого другого. Например, несмотря на то, что познавательное и ценностное отношение едины в практической деятельности субъекта, последнее никоим образом не сводимо к первому и обладает самостоятельным онтологическим статусом. Это демонстрируется различиями между познавательными и ценностными суждениями. Когда мы говорим, что «Эльбрус – высокая гора», приводит пример С. Ш. Авалиани, мы констатируем объективную реальность, когда же мы говорим «Эльбрус красив», в этом раскрывается наше отношение к данной реальности: «Ценностное сознание, в отличие от познавательного сознания, не интересуется тем, что такое предмет сам по себе, то есть независимо от нас, а лишь тем, какое значение имеет для нас, в чем его ценность... это есть не что иное, как ценностное видение мира» [2, с. 127]. Таким образом, истинные суждения призваны адекватно отражать объективное состояние, независимо от содержания мышления субъекта, а ценностные суждения – выражать отношение субъекта к предмету в форме оценки.

Ценности бытийствуют как в материальном, так и идеальном пространстве: ценностью может быть любой воображаемый или действительный предмет, идея или институт. Материальные объекты становятся «предметными ценностями» (О. Г. Дробницкий, И. М. Попова и др.), когда входят в систему общественных отношений, обретая свойство «ценностной предметности» (В. Брожик). «Ценностная предметность» (Wertgegenständlichkeit) – это общественное бытие вещей, их включенность в практику, определяемая местом этих вещей в системе общественных отношений. Так, например, книга как предмет купли-продажи имеет соответствующую экономическую ценность, как продукт познания – познавательную, как художественное произведение – эстетическую ценность.

Идеальные объекты – ценности-цели, ценности-идеалы (И. С. Нарский, В. П. Тугаринов) – не самостоятельные сущности, существующие вне субъекта, а феномены индивидуального и общественного (надындивидуального) сознания.

В социологическом подходе к природе ценностей, они рассматриваются как относительные, хотя для сознания конкретных людей общественные (надындивидуальные) ценности предстают как абсолютные. С. Ш. Авалиани поясняет, что ценности существуют лишь по отношению к человеку. Быть лишь в отношении – это основной признак любого относительного; следовательно, ценность, которой нет вне отношения к человеку, относительна [2].

Вопрос о сущности ценности как таковой (в предельной отвлеченности от конкретных проявлений ценности) решался мыслителями следующим образом. Во многих достаточно разнородных подходах понятие «ценность» определяется через понятия:

– «значимость», «значение», «значительность» (Г. Риккерт, В. А. Василенко, С. Л. Рубинштейн, О. Г. Дробницкий, М. С. Каган, И. М. Попова, В. Ф. Сержантов);

– «желательность», «привлекательность» (Х. Эренфельс, Э. Толмен, С. Ш. Авалиани);

– «полезность» (Д. Дьюи, Р. Перри, В. П. Тугаринов)

– «должное» (В. Виндельбанд, Н. З. Чавчавадзе);

– «идеал» или «цель» (В. Виндельбанд, И. С. Нарский);

– «смысл» (Г. Риккерт, В. Ф. Сержантов);

– «благо» (В. П. Тугаринов) и др.

Можно привести еще целый ряд других понятий, используемых разными авторами, пытавшимися раскрыть сущность ценности: «релевантность», «намерение», «потребность», «интерес», «желание», «выбор», «предпочтение», «принцип», «совершенство» и т. п.

Вообще в определении сущности ценности как таковой мыслители двигались *триема путями*.

Первый способ – когда сущность раскрывается через одно абстрактное понятие безотносительно к конкретным условиям, в которых сущность проявляется. Такими центральными понятиями могут быть «значимость», «значительность», «смысл», «должное» и т. п.

Так, достаточно емкую классическую дефиницию дает С. Л. Рубинштейн: «Ценность – значимость для человека чего-то в мире» [85, с. 383]. Но можно усомниться, вслед за некоторыми отечественными философами, в корректности предложенного определения, учитывая такой аргумент, что болезни, войны, преступления имеют большую значимость как для личности, так и для общества, но эти явления ни-

как нельзя назвать ценностями. Понятие ценности, таким образом, связано только с *положительным значением*.

Второй способ раскрытия сущности ценности представляет собой определение конкретных существенных условий, в которых она существует.

В. П. Тугаринов предлагает следующее определение: «Ценности или блага суть те явления (или стороны, свойства явлений) природы и общества, которые полезны, нужны людям исторически определенного общества или класса в качестве действительности, цели и идеала» [95, с. 9].

Как видим, «ценность», отождествленная с «благом», существует как явление природы и общества в конкретных условиях пользы и нужности людям. Таким образом, сущность ценности заключается в пользе, нужности обществу определенных явлений природы и общества. При этом «нужность» и «полезность» рассматриваются не в утилитарно-прагматическом смысле в качестве субъективной выгоды, а в качестве соответствия того или иного явления объективным задачам процесса исторического развития.

Заслуживает внимания и определение ценности, данное польским социологом Я. Ю. Щепаньским: ценность – это «любой предмет, материальный или идеальный, идея или институт, предмет действительный и воображаемый, в отношении которого индивиды или группы занимают позицию оценки, приписывают ему важную роль в своей жизни и стремление к обладанию им ощущают как необходимость» [112, с. 52].

В данной дефиниции также оговариваются конкретные условия, в которых предмет, идея или институт становятся ценностью, это наличие определенной позиции индивидов, характеризующейся стремлением к обладанию предметом с соответствующим ощущением необходимости этого стремления.

Третий способ, которым мыслители пользовались для раскрытия сущности ценности – выявление существенных функций определяемого.

Примером реализации данного способа является подход В. Брожика к ценности, чья сущность раскрывается им в зависимости от другого понятия – «ценностной предметности» [10]. Ю. Н. Солодухин поясняет, что ценностная предметность у В. Брожика – это определенная роль, функция, которая выполняется предметом в общественной жизни, а ценность – явление ценностной предметности, это «способ, которым ценностная предметность удовлетворяет определенную потребность индивида» [89, с. 249].

В этом определении отчетливо очерчена функция ценности – удовлетворять потребность индивида посредством ценностной предметности соответствующим способом.

Заметим, что, раскрывая сущность ценности, можно мыслить ценность как самостоятельную сущность или как атрибут чего-либо. Например, «значимость» может рассматриваться как значимость сама по себе (самостоятельная сущность) или как «значимость чего-то» (атрибут чего-то); «идеал» или «цель», «благо» – самостоятельные сущности, к которым стремятся ради них самих; как сущностями, так и атрибутами могут быть «полезность», «желательность» и т. п.

Каждый из выделенных нами подходов к определению сущности ценности может быть оправдан с точки зрения соответствующих исследовательских задач. Однако из этого не следует, что «сущностей столько же, сколько и их определений» или что ее в принципе нельзя однозначно раскрыть. Несколько позже мы попытаемся определить сущность ценности.

Следующий важный вопрос в философском подходе к проблеме ценностей – это вопрос об их формах существования и проявления.

В философии неокантианцев, отмечает Е. А. Рудельсон, царство ценностей как самостоятельных трансцендентных сущностей и царство действительности может быть соединено двумя способами:

- 1) ценность + объект = благо (Güter);
- 2) ценность + субъект = оценка (Wertung) [86].

Таким образом, формами, в которых ценности становятся действительностью, являются «благо» и «оценка».

В феноменологической аксиологии ценности – объективные качественные идеальные феномены, независимые от сознания субъекта и объектов – имеют своих носителей (Wertträger) и в них становятся действительными (werden wirklich). В качестве таких носителей могут выступать вещи, реальные процессы, отдельные личности и т. д.

Однако у М. Шелера ценности как независимые объекты сами действуют на субъект посредством носителей. Л. А. Чухина, подмечая данную особенность, пишет, что «благодаря настойчивому подчеркиванию активного характера ценностей они выступают... как действенное начало, а субъект остается пассивным, лишь созерцающим их» [108, с. 182].

У Н. Гартмана ценности сами по себе не являются реальными силами, они лишь свидетельствуют о том, как «должно быть». Реальной силой является личность: «Лишь посредством деятельности личностей ценности формируют реальный мир, что сами по себе они не

в состоянии сделать» [25, с. 203]. Ценностям присуще содержание; «когда они реализуются в отношениях между людьми или в процессах и вещах реального мира, то именно благодаря им нечто реальное становится ценным (wertvoll)» [25, с. 200].

В социологическом подходе к природе ценностей существование последних может быть в следующих формах.

У Э. Дюркгейма ценности бытийствуют в форме представлений коллективного или индивидуального сознания, у В. П. Тугаринова – в форме целей и идеалов, а также явлений природы и общества. И. М. Попова с соавторами обобщают такое понимание: «Под ценностями, с нашей точки зрения, целесообразно понимать обобщенные представления («ценностные представления»), выступающие в качестве общественных идеалов, стереотипов общественного и индивидуального сознания, функционирующих как идеальные критерии оценки и ориентации личности и общества» [79, с. 26].

О. Г. Дробницкий предлагает различать два полюса отношения между человеком и предметом:

1) ценностные характеристики предметов, когда предметы выступают перед человеком как обладающие значением;

2) ценностные представления, в которых присутствует положительно-оценочный элемент [35].

Я. Ю. Щепаньский формами бытия ценностей называет материальные предметы, идеи и институты [112].

Д. А. Леонтьев, пытающийся подойти к проблеме ценностей с позиции междисциплинарного подхода, считает, что наиболее общими формами существования ценностей следует признать:

1) общественные идеалы, то есть выработанные общественным сознанием и присутствующие в нем обобщенные представления о совершенстве в различных сферах общественной жизни;

2) предметно воплощенные ценности, фиксированные в культуре;

3) личностные ценности, существующие как идеалы, модели должного [59].

Как видим, представления различных авторов о формах бытия ценностей вытекают из понимания мыслителями сущности и природы ценностей.

Попробуем от теоретического анализа и сравнения различных идей относительно сущности, природы и форм бытия ценностей прийти к целостному восприятию феномена. При этом важно учесть дополнительное условие, ограничивающее и специфицирующее задачу: данное видение должно способствовать психологическому пониманию ценно-

стно-смысловых ориентаций личности. Поэтому в дальнейших рассуждениях мы будем употреблять термин «ценность», имея в виду «человеческие» ценности, исключая моменты, когда его используют, например, для характеристики соотношения значимости факторов в обобщенном смысле.

Вопрос о том, обладает ли ценность онтологическим статусом, можно решить следующим образом.

Исходное противоречие таково: если ценность существует, то тогда она теряет смысл в качестве «должного», того, чего нет, а только должно быть. Но, с другой стороны, как возможно говорить о природе, сущности, особенностях того, чего нет? В этом смысле концепция ценности неокантианцев (В. Виндельбанда и Г. Риккерта) отрицает сама себя. Их концепцию не спасает даже приравнивание бытия как такового к эмпирическому бытию: в самом деле, если кроме эмпирии ничего не существует, то становится невозможно рассуждать о сущности, смысле чего-либо, о том, что должно быть и тому подобных абстрактных вещах. Выходом из этого противоречия является лишь признание этих абстракций субъективными явлениями, то есть опять-таки эмпирическим бытием, а это есть шаг к крайнему субъективизму, замыканию субъекта на самом себе (солипсизму).

Противоречива и позиция феноменологических аксиологов (М. Шелера и Н. Гартмана) о том, что ценность есть идеальное бытие в противоположность реальному. Получается, что реальное бытие это только бытие материальное, но тогда возникает, например, такой вопрос: а жизнь человека реальна или идеальна?

«Выскочить» из исходного противоречия можно при помощи логического трюка: признать, что «ценность бытийствует в качестве представлений о том, что должно быть»¹. При этом ценность существует как представление, а то, о чем данное представление повествует, не существует. Можно сказать, что реальность, помимо актуальных ценностей, включает в себя в «свернутом» виде их потенциальное содержание, которое не существует, но готовится обрести существование. Однако сказанное относится к ценности только в случае, когда мы говорим о ней, как о должном (об идеале или цели). Но ведь есть еще «осуществленные» ценности: достигнутые цели, ценности, воплощенные в материальных предметах. В этом случае онтологический статус ценностей очевиден.

¹ Говоря о ценности как о представлении, мы не имеем в виду собственно ценностные представления, отдельного индивида или группы. Термин «представление» в этом контексте указывает на некий образ должного, который создает ценность.

В вопросе о природе ценностей в целом мы разделяем социологический подход, согласно которому происхождение ценностей обусловлено общественными отношениями, однако с некоторыми оговорками. Будучи производными от отношений между людьми, ценности приобретают относительную эмансипированность от последних, образуя своеобразное иное, как бы сказал В. Франкл, «ноэтическое» измерение [104]. На эту относительную самостоятельность ценностей от породивших их общественных отношений и лежащих в основе ценностей общественных интересов указывают и некоторые социологи [43]. Данное обстоятельство становится особенно очевидным в силу того, что «наблюдение за реальной действительностью не приводит к «открытию» ценностей; их нельзя извлечь, абстрагировать из реальных случаев, нельзя также определить их как реальную сущность этих случаев. Нравственные ценности нельзя также извлечь из действий людей, так как они существуют независимо от фактических поступков, часто им противоречащих» [25, с. 201]. Действительно, прав С. Л. Рубинштейн: «Ценности не первичны... они производны от соотношения мира и человека» [85, с. 383].

Именно благодаря «эмансипированному» бытию ценности обретают некоторую устойчивость, способность определять сами общественные отношения, представляясь в качестве абсолютов, служить ориентирами и регуляторами активности общества и отдельных личностей.

Напрашивается аналогия с психологической функцией смысла жизни в регуляции активности человека. В. Э. Чудновский считает, что смысл жизни, возникая в результате взаимодействия «внешнего» и «внутреннего» и постепенно эмансипируясь от породивших его условий, «начинает действовать как «буферный механизм», как «система сдержек и противовесов», не допускающих одностороннего подчинения «внешнему» и вместе с тем препятствующих превращению человека в раба собственных потребностей, влечений, своих непосредственных сиюминутных интересов» [107, с. 19]. Подобное, по видимости, происходит и с бытием ценностей, которые в результате эмансипации от породивших их условий – общественных отношений, – не допускают однозначного подчинения определенного общества или человека «внутренним» или «внешним» влияниям.

Ценности (ценностное отношение) являются моментом отношения человека (человечества) с миром. При этом, по нашему мнению, оппозиция «субъект-объект» в ценностном отношении должна быть преодолена в силу следующих соображений.

Во-первых, субъект-объектное отношение безлико, а ведь именно ценности, характеризующая содержательно активность субъекта, делают его

«хорошим» или «плохим», «низменным» или «возвышенным», «честным» или «лживым», то есть субъектом с определенным «лицом».

Во-вторых, позиции субъекта и объекта жестко противопоставлены по отношению друг к другу, «пространство между ними, пустое и бессодержательное, только отъединяет их друг от друга. И субъект, и объект мыслятся изначально существующими и определенными до и вне какой бы то ни было практической связи между ними как самостоятельные натуральные сущности» [17, с. 83]. Между тем многие исследователи совершенно верно отметили, что ценность представляет собой единство субъективного и объективного. Мы же пойдем дальше и скажем, что ценность «снимает» противопоставление субъекта и объекта. А такое «снятие» (как преодоление с сохранением содержания этих отношений) возможно благодаря переходу к рассмотрению ценности в контексте отношения «человек-мир».

В этом отношении человек «включен» в состав мира, находится в нем, а не за его пределами [85]. Ф. Е. Василюк пишет, что мы «нигде не находим живое существо до и вне его связанности с миром. Оно изначально вживлено в мир, связано с ним материальной пуповиной своей жизнедеятельности» [17, с. 86]. Благодаря этому, мир, оставаясь объективным и материальным, становится «жизненным миром». «Жизненный мир» (Lebenswelt), по утверждению Ю. Хабермаса, – это «мир действий, общий нам с другими людьми» [66, с. 164]. Если же рассматривать мир вне его связи с человеком, то он предстанет как «безжизненный». Мир – пространство бытия не только вещей и не только объект для действий и отношений человека, а включает в себя и других людей, становясь, таким образом, «живым», активным по отношению к человеку [66].

Благодаря ценностям (ценностному отношению), человек, помимо своего изначально природного единства с миром в качестве живого материального существа, объединяется с ним уже в качестве собственно «человека» со всеми его сущностными свойствами: универсальностью (всеобщностью), бесконечностью (способностью к трансценденции), способностью к идентификации и обособлению и др. Человеку становится возможным выйти за пределы мира, противопоставить себя ему, изменить, творить мир.

Ценностное отношение может быть рассмотрено в качестве объективной связи между человеком и миром, а может быть «локализовано» внутри человека в качестве субъективного отношения человека к миру. Субъективность внутреннего ценностного отношения человека к миру означает лишь принадлежность его субъекту, однако само

субъективное отношение как факт существует объективно и в качестве такового изучается психологической наукой.

Ценности, появляющиеся в контексте ценностного отношения человека к миру могут бытийствовать как в субъективированной форме (в виде личностных ценностей, ценностно-смысловых ориентаций и т. п.), так и в объективированной (в виде предметов материальной культуры, общественных идеалов и т. п.) Соответственно, ценности могут быть индивидуальными и надиндивидуальными.

Поэтому идеальные ценности (как, например, идеалы и цели отдельного человека или общества) и материальные ценности (воплощенные в конкретных предметах) следует признать реальными, однако относящимися к разным «слоям» реальности.

В контексте отношения «человек-мир» ценности предстают как относительные, производные от соотношения человека с миром, однако некоторые из идеальных ценностей выступают для отдельного человека или сообщества как абсолютные.

Наша позиция в отношении определения сущности ценности заключается в следующем. Мы признаем, что сущность ценности («essentia») может быть одна¹, однако подходы к ее раскрытию могут быть разные. На основе различных подходов можно смоделировать единое пространство, позволяющее дать наиболее обобщенное представление о сущности ценности.

Основываясь на анализе аксиологической литературы, мы полагаем, что подобно тому, как сущностными атрибутами материи являются пространство и время, атрибутами ценности являются положительная значимость и смысл.

Положительная значимость характеризует силу ценности для человека, смысл дает качественную определенность ценности в его жизни.

В самом общем виде главной функцией ценности является самоопределение человека в мире посредством процессов оценки и ценения. Сущность различий между двумя этими процессами иллюстрируется примером сравнения высказываний: «Я оцениваю результат труда» и «Я ценю результат труда». Если в первом случае человек (как субъект оценки) наделяет результат труда определенной степенью значимости и смыслом, то во втором случае, вводя результат труда в контекст собственной жизни, делает данный результат предметом ценения

¹ При этом сущности могут быть разнопорядковыми: сущности первого порядка, второго порядка и т. д.

как сознательной внутренней или внешней деятельности по «закреплению», «поддержанию» и «утверждению» выявленной значимости и смысла. Подчеркнем, что ценение – всегда сознательный процесс, ибо, когда человек говорит, например, «я ценю ваше расположение», это означает, что он отдает себе отчет, другими словами, осознает всю степень значимости и смысл данного расположения и вербально подтверждает их.

Самоопределение человека заключается в том, что, оценивая какой-либо элемент действительности как «полезный», «приятный», «добрый», «красивый», человек определяет свою позицию по отношению к нему. Однако здесь уместно уточнение. Строго говоря, самоопределение человека происходит при осуществлении так называемой «субъективной» оценки. Субъективная оценка подразумевает оценку чего-либо по отношению к собственному бытию субъекта. Она реализует пристрастность и сопричастность человека как субъекта оценки тому, что оценивается. Объективная оценка, напротив, предполагает выяснение соответствия чего-либо определенным критериям, независимо от личных предпочтений субъекта [26].

Таким образом, место человека в мире определяется посредством субъективных оценок и в наибольшей степени посредством того, что человек ценит.

Что касается форм существования, мы разделяем изложенную ранее позицию Д. А. Леонтьева [59], с некоторой конкретизацией и дополнением.

1. Общественные ценности.

Содержательно они представляют собой:

- а) идеалы,
- б) цели,
- в) ценностные представления,
- г) ценностные ориентации.

Общественные ценности могут существовать как наполнение идеологического поля общественного сознания, а могут быть воплощены в носителях. Обычно, когда говорят о носителях общественных ценностей, имеют в виду только материальные носители, упуская, что носителем может быть и человек. При этом общественная ценность, воплощенная в человеке не обязательно совпадает с личностными ценностями человека. Допустим, конкретный человек может воплощать в себе ценностное представление определенной общности людей о профессиональной компетентности, однако иметь при этом иное ценностное представление о профессионализме.

2. Материальные предметные ценности.

Данные ценности отличаются от материально воплощенных идеальных общественных ценностей тем, что первые ценны для человека своими природными, функциональными свойствами, а последние ценны именно как воплощение идеальных ценностей.

3. Личностные ценности.

Содержательно они представляют собой:

- а) идеалы,
- б) цели,
- в) ценностные представления,
- г) ценностно-смысловые ориентации,
- д) ценностные отношения.

Таким образом, личностные ценности так же, как и общественные могут бытийствовать в идеальной форме, а могут быть воплощенными в материальных носителях или в другом человеке. Разнообразные ценности одновременно отражаются в сознании человека смысловыми конструкциями. Рассмотрим данную взаимосвязь.

1.2. Ценностно-смысловые ориентации личности

Понятие «ценностно-смысловые ориентации» употребляется в современной психологии относительно недавно и генетически производно от понятия «ценностные ориентации», которое имеет богатую историю научного развития и большую популярность в современных исследованиях. Оба понятия охватывают примерно одинаковое феноменологическое поле и имеют общие контексты употребления в научной литературе. Исходя из этого, можно сделать предположение о сходстве психологического содержания данных понятий.

Для выявления специфики ценностно-смысловых ориентаций обратимся к анализу понятия «ценностные ориентации», детально разработанного в психологической науке.

Впервые понятие «ценностные ориентации» в тезаурус научной психологии в 1920-х гг. ввели польские ученые W. Tomas и F. Zpaniecki, определяя его как состояние мышления индивида, направленное на ценность [119]. Им же принадлежит и введение сходного термина «социальная установка» («аттитюд»), получившего достаточно широкое распространение в американских социально-психологических исследованиях.

В отечественной науке понятие «ценностные ориентации» появилось в 1960-х гг. в работах социологов Л. М. Архангельского, А. Г. Здра-

вомыслова и В. А. Ядова, В. Д. Ольшанского, В. В. Водзинской, З. И. Файнбурга и др. Под ценностными ориентациями понималось общее устремление, установка человека на те или иные социальные ценности.

Дальнейшие многочисленные эмпирические исследования позволили:

- отнести ценностные ориентации к одному из структурных элементов личности;
- определить основную регулятивную функцию ценностных ориентаций;
- зафиксировать расхождение между ценностными ориентациями личности и ее реальным поведением;
- представить ценностные ориентации как основу для сплочения коллектива;
- рассмотреть условия формирования и динамики ценностных ориентаций.

Современные исследователи сходятся во мнении, что ценностные ориентации являются стержневым компонентом структуры личности, однако расходятся во взглядах относительно их воплощения в конкретных психологических явлениях. Существует несколько точек зрения на психологическое содержание понятия «ценностные ориентации».

Ценностные ориентации как направленность личности. Ряд ученых считают ценностные ориентации одним из компонентов направленности как высшей подструктуры (К. К. Платонов), ядра структуры (П. П. Лакис и А. А. Редович) личности. В этом смысле ценностные ориентации представляют собой базу для формирования других компонентов направленности: убеждений, мировоззрения, интересов и идеалов. Другие исследователи считают, что ценностные ориентации не часть направленности личности, а сама направленность на те или иные ценности (Б. Г. Ананьев, Л. И. Анцыферова, Л. Г. Десфонтейнес, А. В. Серый, Л. П. Фомина и др.). В этом русле Н. А. Журавлева дает следующее развернутое определение: ценностные ориентации – это «относительно устойчивая, социально обусловленная направленность личности на те или иные цели, имеющие для нее смысло-жизненное значение, и на определенные способы их достижения, выражающиеся в виде каких-либо личностных качеств, образцов (способов) поведения и являющиеся относительно независимыми от наличных ситуаций» [41].

По нашему мнению, трактовка ценностных ориентаций как направленности не проясняет их специфического психологического содержания, потому что понятие «направленность» есть своеобразная

абстракция, сама требующая выражения в психологических явлениях. Так, разные авторы в качестве психологического «субстрата» направленности называют различные явления: доминирующие мотивы (Л. И. Божович, М. З. Неймарк); доминирующее отношение личности (В. Н. Мясищев); программы отношений личности (Б. И. Додонов), потребности, интересы и идеалы (С. Л. Рубинштейн); взгляды, идеи и убеждения (Е. А. Подольская) и др. Таким образом, определение ценностных ориентаций через понятие направленности есть попытка определить неизвестное через неизвестное, которая в целом лишь усугубляет терминологическую путаницу.

Мы считаем, что направленность не является компонентом структуры личности, и согласимся с В. Н. Мясищевым [68], что данное понятие обозначает лишь вектор (если мыслить в пространственно-геометрических категориях), который как характеристику можно приписать достаточно разным психологическим явлениям – мышлению, речи, поведению, самой личности, ее жизненному пути и т. п. В этом смысле корректнее сказать, что личность характеризуется направленностью к определенным ценностям как ориентирам.

Ценностные ориентации как отношения. Данное понимание ценностных ориентаций встречается в работах О. Н. Апанасенко, С. С. Бубновой, Г. Я. Головных, А. И. Донцова, О. И. Зотовой и М. И. Бобневой, В. Момова, И. А. Суриной, Р. Х. Шакурова и др. В основе этого понимания лежит представление об особом типе отношения – ценностном отношении, связывающего человека с различными сторонами объективной действительности [78]. И. А. Сурина предлагает следующее определение: «Ценностные ориентации – это оценочное отношение личности или группы к совокупности материальных и духовных благ, которые понимаются как предмет (или его свойства), цели и средства для удовлетворения потребностей личности (группы)» [91, с. 21].

Данная позиция, на наш взгляд, безусловно, продуктивна, если понимать под отношениями личности целостную систему сознательных, избирательных связей с различными сторонами действительности [69]. Тогда ценностные ориентации наделяются свойствами всех отношений: интегральностью (в структуре личности), сознательностью, избирательностью, системностью и др. Тем не менее при данном понимании теряется присущая ценностным ориентациям процессуальность, динамический характер.

Ценностные ориентации как установки на ценности. Эта позиция отражена в работах И. Г. Афанасьевой, В. В. Водзинской, А. Г. Здравомыслова и В. А. Ядова, И. Ю. Истошина, И. С. Кона, Е. А. Подоль-

ской, С. Morris и др. Классическим для данного понимания можно считать определение А. Г. Здравомыслова и В. А. Ядова: «Под ценностными ориентациями мы понимаем установку личности на те или иные ценности материальной и духовной культуры» [44, с. 197].

Эта позиция появилась в 1960-х гг. Дальнейшее ее развитие и осмысление привело исследователей к пониманию невозможности прямого отнесения ценностных ориентаций ни к явлению фиксированной установки (в том смысле, в котором ее понимал Д. Н. Узнадзе), ни к явлению социальной установки – аттитюда. По своей феноменологии это оказались разные явления, соотнести которые в дальнейшем блестяще удалось В. А. Ядову в своей концепции диспозиционной регуляции социального поведения личности. Поскольку данная концепция широко известна в социальной психологии, ограничимся рассмотрением ее общих положений.

Центральным понятием концепции В. А. Ядова является понятие диспозиции как определенной предрасположенности или предуготовленности человека к восприятию условий деятельности, его поведенческой готовности, которая фиксируется в личностной структуре в результате онтогенеза [114]. Диспозиции личности образуют определенную иерархию:

1. Низший уровень представляют элементарные фиксированные установки, формирующиеся в простейших ситуациях на основе витальных потребностей. Данные установки есть закрепленная предшествующим опытом готовность к действию в привычных ситуациях. Фиксированные установки лишены модальности и неосознаваемы. Для сознания они обнаруживаются тогда, когда привычное действие наталкивается на преграду, становясь предметом осмысления [96].

2. Второй уровень – система фиксированных социальных установок (аттитюдов или отношений, по В. Н. Мясищеву [69]). Социальные установки образуются на базе оценки отдельных социальных объектов (или их свойств) и отдельных социальных ситуаций (или их свойств). В качестве формирующих социальные установки факторов выступают: социальные потребности, связанные с включением человека в контактные группы и соответствующие социальные ситуации.

3. Третий уровень диспозиций – общая направленность интересов личности в ту или иную сферу социальной активности, или базовые социальные установки. Данные социальные установки формируются на основе более сложных социальных потребностей приобщения к определенной сфере деятельности и включения в эту сферу как доминирующую среди других. Такова, например, направленность инте-

ресов личности на сферу профессиональной деятельности, на семью, сферу досуга и т. п.

4. Высший уровень диспозиционной иерархии образует система ценностных ориентаций на цели жизнедеятельности и средства достижения этих целей, обусловленные общими социальными условиями жизни конкретного человека. Общей функцией ценностных ориентаций является регуляция поведения как сознательного в определенных социальных условиях.

В. А. Ядов с сотрудниками экспериментально выявили, что отдельный поступок, а также их последовательность, образующая целостность поведения в определенном пространственно-временном «масштабе», направляются актуальной диспозицией. При этом роль ведущего принимает на себя тот уровень диспозиционной системы, который наиболее полно соответствует данным условиям и цели деятельности именно в этом «масштабе» [87].

Обобщая вышеизложенное, можно утверждать, что понимание ценностных ориентаций как установки на ценности в настоящее время является устаревшим и представляет для психологической науки лишь исторический интерес.

Ценностные ориентации как ценностные представления сознания. Разделяя данную позицию, И. Трапенциере пишет о том, что обобщенная система ценностных представлений образует ценностную ориентацию личности [94]. Д. А. Леонтьев также считает, что ценностные ориентации есть сознательные убеждения, представления субъекта о том, что является ценным для него [59]. По мнению С. Kluckhohn, ценностные ориентации представляют собой концепции желаемого, которые определяют выбор личностью или группой типов, целей и средств поведения [117]. Схожих взглядов придерживаются С. П. Парамонова, В. С. Собкин, А. А. Табунс, М. Х. Титма, G. Allport, M. Rokeach и др.

Данный взгляд на психологическое содержание ценностных ориентаций позволяет объяснить эмпирически выявленные во многих исследованиях (Л. И. Божович, М. З. Неймарк, В. Б. Ольшанский, А. А. Табунс и др.) расхождения между декларируемыми ценностями личности и ее реальным поведением. Действительно, ценностные представления могут рассматриваться лишь в качестве ориентиров, а не регуляторов поведения. Это подтверждается и результатами экспериментального исследования Е. Е. Насиновской, которой удалось при помощи методики косвенного постгипнотического внушения зафиксировать расхождение декларируемой значимости и реальной побудительной силы ценностей [71].

Проведенный анализ показывает большое разнообразие мнений относительно воплощения ценностных ориентаций в конкретных психических явлениях, что затрудняет дифференциацию содержания этого понятия от содержания понятия «ценностно-смысловые ориентации». Данное положение требует расширенной постановки вопроса о психологической природе ценностей вообще, а именно к каким фундаментальным психологическим сферам (когнитивной, эмоционально-волевой, смысловой) относятся ценности (и соответственно ценностные ориентации) как явления внутреннего мира личности?

В соответствии с этими психологическими сферами имеющиеся точки зрения можно систематизировать в три подхода.

1. Когнитивный. Данный подход к пониманию ценностей и ценностных ориентаций делает акцент на их когнитивной стороне либо целиком сводит эти явления к познавательным структурам. Эта трактовка весьма распространена в зарубежной психологии, где под ценностями понимают убеждения о предельных целях и смыслах, являющихся ведущими жизненными принципами (С. J. Clauson, D. E. Vinson, M. Rokeach, B. Schläeder); некоторые ценностные понятия, или концепции (С. Kluckhohn, S. H. Schwartz, W. Bilsky); интересы (Т. Шибутани); приоритеты (R. Inglehart); когнитивные операции сравнения и выбора объектов (J. V. Rotter). Подобное понимание встречается и в отечественной психологии (В. Ф. Глушков, А. Т. Москаленко и В. Ф. Сержантов и др.).

2. Эмотивный. Данный подход акцентирует внимание на ценности как некотором переживании личности. Идея ценности как переживания получила развитие среди психологов экзистенциальной ориентации. Ценности как переживания проявляются в чувствительности человека к явлениям окружающего мира, обеспечивая нашей жизни полноту смысла (В. Франкл). А. Лэнгле так описывает психологическую природу человеческих ценностей: ценности «нельзя «думать», их можно исключительно чувствовать. Ценности – это результат взаимодействия субъекта с объектами и духовными содержаниями. Ценности – это результат чувственного восприятия влияния чего-либо или кого-либо на жизнь субъекта» [63]. Внутреннее единство эмоций и ценностей отмечают и отечественные авторы (Ф. Е. Василюк, Н. А. Корниенко).

3. Смысловой. Этот подход предполагает, что в основе ценностей лежат смысловые образования личности. С развитием представлений о смысловых образованиях и смысловой сфере личности получила соответствующую трактовку и психологическая проблема ценно-

стей. Ценности стали рассматриваться как выражение личностных смыслов, или точнее как «осознанные и принятые человеком общие смыслы его жизни» [9, с. 89].

Мы считаем, что сведение ценностей (и следовательно, ценностных ориентаций) к когнитивным структурам неоправдано. Во-первых, при данном подходе всегда будет сохраняться расхождение между ценностями личности и ее реальным поведением, что делает невозможным рассмотрение индивидуальных ценностей как регуляторов поведения. Во-вторых, с позиции ценностей как когнитивных образований весьма искаженно выглядит трактовка некоторых психологических явлений: например, в соответствии с когнитивной логикой, ценность любимого человека должна интерпретироваться как убеждение в значимости этого человека, как понятие или познавательная операция сличения его с другими людьми; эстетическая ценность должна пониматься как концепция прекрасного и т. п.

Эмотивный подход к ценностям также ограничен, так как не объясняет некоторые особенности социального поведения личности, а именно как возможен поступок, основывающийся на ценности какой-либо идеи при наличии противоречащих данной идее чувств.

Смысловое понимание природы ценностей позволяет снять данные противоречия.

Во-первых, поскольку смысловые образования объединяют интеллектуальные и аффективные процессы, то становится возможным рассматривать личностные ценности как реальные регуляторы разнообразных типов поведения личности.

Во-вторых, такие психологические явления, как ценность любимого человека или эстетическая ценность получают наиболее адекватную трактовку: а именно как осознанный и принятый смысл любимого человека или сферы прекрасного.

В-третьих, смысловая психологическая природа личностных ценностей выражает смысл как атрибут, присущий всякой ценности.

Феноменологическая близость психологических явлений ценности и смысла способствовала их объединению в комплексном понятии, получившем распространение в психологической науке – «ценностно-смысловая сфера личности». Вообще словосочетание «ценностно-смысловой» все более и более входит в психологическое терминологическое поле.

С учетом вышесказанного, становится очевидной смысловая природа любой ценностной ориентации личности, в связи с чем в психологии стало использоваться понятие «ценностно-смысловые ориентации».

Концептуальная значимость понятия «ценностно-смысловые ориентации» заключается в переходе от различного понимания ценностных ориентаций как направленности, установок, ценностных представлений и т. п. к однозначному утверждению смысловой природы данных ориентаций. Акцент на смысловой составляющей ценностных ориентаций задает им определенные свойства смысловых образований: производность от реального бытия субъекта, независимость от осознания, неcodифицируемость и др. [4].

Необходимо сказать, что в психологии существует также и понятие смысловой ориентации. Содержание данного понятия достаточно туманно. К смысловым ориентациям относят систему доминирующих мотивов и ценностей, мировоззрение и самосознание личности (Е. З. Басина); смысл жизни (Д. А. Леонтьев). Как видим, в это понятие вплетается ценностная составляющая, что, в свою очередь, является аргументом в пользу употребления обобщающего понятия «ценностно-смысловые ориентации».

Заметим, что использование понятия «ценностно-смысловые ориентации» не есть открытие новой психической реальности, а адекватное терминологическое обозначение уже известной и изучаемой в различных аспектах реальности, зафиксированной в терминах «ценностная ориентация» и «смысловая ориентация». Понятие ценностно-смысловых ориентаций есть попытка «снятия» этих понятий с сохранением соответствующего содержания.

Также использование понятия «ценностно-смысловые ориентации» имеет большое инструментальное (терминологическое) значение.

Так, существуют значительные терминологические трудности в различении понятий ценностей и ценностных ориентаций, о чем свидетельствуют факты их синонимичного употребления. Даже те исследователи, которые специально оговаривают несовпадение данных понятий, порой, по ходу собственных рассуждений, «соскальзывают» в плоскость их отождествления. Классическим способом, которым понятия разводятся, является утверждение о том, что ценностные ориентации есть ориентации на какие-либо ценности. А данное утверждение имплицитно содержит не психологическую, а социологическую трактовку ценностей как некоторых объектов, внешних по отношению к личности. Инструментальное значение употребления понятия «ценностно-смысловые ориентации» заключается еще в том, что данное понятие позволяет уйти от «эмпиризма», свойственного понятию «ценностные ориентации».

Если проследить ситуации типичного словоупотребления термина «ценностные ориентации» в современных психологических ра-

ботах, то нельзя не заметить, что в подавляющем большинстве случаев это ситуации эмпирического исследования. При этом независимо от того, какое из вышеописанных теоретических представлений лежит в основе исследования, – понимаются ли ценностные ориентации как направленность, система установок или отношений, – эмпирическое исследование нередко выявляет ценностные представления различных категорий испытуемых, а также факторы (социальные, психологические, физиологические и др.), от которых зависит та или иная система ценностных представлений. В отечественных исследованиях наибольшее распространение получила методика изучения ценностных ориентаций М. Rokeach в различных вариантах, основанная на прямом ранжировании представленного списка двух групп ценностей: терминальных – ценностей-целей и инструментальных – ценностей-средств.

Поскольку данные исследования ставят своей главной задачей эксплицировать содержание ценностных представлений и не акцентируют внимание на их собственно ориентационной функции, то понятия «ценностные ориентации» и «ценностные представления» микшируются.

«Эмпиризм» понятия ценностных ориентаций проявляется еще и в том, что исследователи, говоря о «системе», «структуре», «иерархии», «кластерах» ценностных ориентаций, имеют в виду не характеристики некой теоретической модели, а выявленные опытным путем статистические закономерности и корреляции между ценностными представлениями. Например, Н. А. Журавлева так и пишет: «Под структурой ценностных ориентаций личности... понимается иерархия ценностей, которая определяется через их ранжирование самой личностью» [41, с. 28].

В теоретическом плане разработка понятия «ценностные ориентации» весьма мала. Ученые, как правило, ограничиваются изложением и типологией уже установившихся представлений на предмет ценностных ориентаций, занимая ту или иную позицию.

Напротив, понятие «ценностно-смысловые ориентации» представляет большие возможности для построения теоретической (а не эмпирической) модели той психологической реальности, которую отражает. Раскроем специфику психологического содержания понятия «ценностно-смысловые ориентации». При этом оговоримся, что предлагаемая трактовка не является единственной, но по своим теоретическим и практическим следствиям весьма продуктивной.

В самом понятии «ориентация» заложена некоторая динамическая тенденция, процесс. Это задает процессуальное видение феноме-

на ценностно-смысловых ориентаций, который может рассматриваться как процесс ориентировки. Схожая мысль высказывалась Б. С. Кругловым, который на основе проведенных исследований приходит к выводу, что содержание и особенности ценностных ориентаций включают не столько оценочные суждения относительно явлений действительности, сколько «определенный тип оценочной ориентировочной деятельности» [56, с. 9]. В целом, в современной психологии доминирует понимание ценностных ориентаций как статической конструкции, несмотря на то, что некоторые исследователи обращают внимание на их процессуальный аспект (Н. А. Григорьева, Н. А. Корниенко).

Ценностно-смысловые ориентации, или ориентировка, предполагает построение системы ценностно-смысловых координат жизненного пути. Данная система координат задает отношения субъективной значимости и смысла между различными явлениями действительности, образует своеобразную «сеть», охватывающую жизненные события, людей, представления и пр. Метафорически можно сказать, что ценностно-смысловая ориентировка личности осуществляется подобно ориентировки человека на местности, а система ценностно-смысловых координат представляет собой «карту» местности, ценностную «карту» определенной жизненной ситуации, на которой обозначены «параллели» значимости и «меридианы» смысла.

Процесс ценностно-смысловой ориентации начинается в ситуациях ценностных противоречий. Порой жизненное событие личности становится настолько неоднозначным, что возникает ценностно-смысловая дезориентация. Она характеризуется нарушением понимания субъективной значимости и смысла явлений действительности для личности. Необходима ценностно-смысловая ориентировка в возникших обстоятельствах. В зависимости от результатов этой ориентировки, жизнь личности приобретает то или иное направление. Сама ориентировка – залог «управляемости» жизненного пути со стороны субъекта жизни. В этом смысле ценностно-смысловые ориентации являются процессом сущностного самоопределения личности.

В составе процесса ценностно-смысловых ориентаций можно выделить ряд составляющих. Рассуждая о педагогическом ориентировании школьников на социально значимые ценности, А. В. Кирьякова выделяет следующие фазы этого ориентирования: 1 – поиск; 2 – оценку; 3 – выбор; 4 – проекцию [52]. Л. В. Зубова придерживается мнения, что это не фазы, а элементы структуры ценностного процесса [45]. Не вдаваясь в подробности, мы считаем, что эти составляющие можно экстраполировать и на индивидуальный процесс ценностно-смысловой

ориентации личности. Поисковый процесс направлен на установление объектов (событий, людей, явлений, связей между ними и пр.) как потенциальных ценностно-смысловых ориентиров; оценочный процесс – на определение меры субъективной значимости и смысловой определенности этих объектов; выбор предполагает сознательное присвоение объекта в качестве ориентира; проекция есть определение цели на основе выбранного ориентира.

В ряде случаев оценка и выбор могут быть слиты, например, если процесс ценностно-смысловой ориентации разворачивается по уже сложившейся схеме в схожих условиях. Особо следует подчеркнуть значимость проекции, так как любой ценностно-смысловой ориентир является таковым только в случае движения к сознательно поставленной жизненной цели. Ценностно-смысловые ориентации позволяют личности «не только составить представление и определить значимость окружающих предметов и явлений, что само по себе очень важно, но главное – наметить план действий, осуществлять деятельность по его выполнению» [57, с. 8].

При таком подходе к ценностно-смысловым ориентациям их можно рассматривать как механизм регуляции жизнедеятельности. В контексте проблемы ценностных ориентаций данную идею развивают Е. А. Борковская и А. С. Шаров.

В содержательном аспекте ценностно-смысловые ориентации представляют собой систему ценностно-смысловых координат жизненного пути личности. Данная система представляет собой количественную и качественную шкалы для измерения, обобщения и интерпретации явлений действительности. Количественная шкала устанавливает меру субъективной значимости действительности, а качественная – смысловую определенность. Таким образом, ценностно-смысловые ориентации являются не совокупностью ценностных представлений сознания, а его структурной основой, осью сознания, «вокруг которой вращаются помыслы и чувства человека и с точки зрения которой решаются многие жизненные вопросы [44].

Схожие идеи о ценностях и смыслах как «координатной сетке», а также о «ценностно-смысловых координатах многомерного мира человека» встречаются в научной литературе. Особое значение имеют ценностно-смысловые ориентации как содержательное наполнение структуры самосознания.

Вопрос о самосознании, – писал С. Л. Рубинштейн, – это вопрос «о личности как «я», которое в качестве субъекта сознательно присваивает себе все, что делает человек, относит к себе все исходящие от

него дела и поступки и сознательно принимает на себя ответственность в качестве их автора и творца» [84, с. 635]. В психологическом плане самосознание личности представляет собой структуру – «совокупность устойчивых связей в сфере ценностных ориентаций и мировоззрения человека, обеспечивающих его уникальную целостность и тождественность самому себе» [67, с. 141].

По В. С. Мухиной, структура самосознания представляет собой единство пяти звеньев: 1 – идентификации с собственным именем и телом; 2 – притязания на признание; 3 – половой идентификации; 4 – психологического времени (прошлого, настоящего и будущего) личности; 5 – социального пространства личности (прав и обязанностей). Структурные звенья самосознания являются исторически сложившимися устойчивыми инвариантами, присущими любому человеку вне зависимости от его этнической, культурной, религиозной и иной социальной принадлежности. При этом уникальным является ценностно-смысловое наполнение звеньев самосознания в различных культурах и обществах. Это позволяет рассматривать ценностно-смысловые ориентации как содержательную единицу анализа структуры самосознания. Оно встроено в процесс ценностно-смысловых ориентаций, которые всегда предполагают определение значимости и смысла чего-либо по отношению к собственному бытию личности.

Таким образом, ценностно-смысловые ориентации представляют сложную многокомпонентную структуру и служат детерминантами активности человека. Нужно направлять процесс самореализации в контекст здорового образа жизни.

1.5. Смысложизненные ориентации современной молодежи как предпосылка формирования здорового образа жизни

Ценностно-смысловая ориентация молодежи на здоровый образ жизни зависит от общего уровня осмысленности собственной жизни. Чем более осмысленна жизнь, тем последовательней и эффективней человек будет реализовывать принципы здорового образа жизни. Только сознательно планирующий и осмысленно проживающий свою жизнь может иметь выраженную ценностно-смысловую ориентацию на здоровый образ жизни и, стремясь к задаваемому ей эталону, достигнуть состояния физического, психического и социального благополучия.

Какова же осмысленность жизни современной молодежи? Является ли она оптимальной для формирования ценностно-смысловой ориентации на здоровый образ жизни?

Попытаемся ответить на поставленные вопросы, анализируя результаты тестирования студентов Московского педагогического государственного университета (МПГУ, 2009 г.)

В диагностическом аспекте показателем осмысленности жизни личностью являются ее смысложизненные ориентации, для изучения которых применяется тест смысложизненных ориентаций (автор – Д. А. Леонтьев [60]).

Данным тестом обследовалась выборка студентов МПГУ (50 человек I–V курсов в возрасте от 17 до 26 лет) очной формы обучения.

Описание метода.

Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) представляет собой адаптированную русскоязычную версию известного метода «Цель в жизни» («Purpose-in-Life Test», PIL), созданного J. S. Crambaugh и L. T. Maholick.

Тест СЖО диагностирует степень осмысленности жизни в контекстах прошлого, настоящего и будущего, а также убеждение человека в том, что он сам может контролировать свою жизнь и что такой контроль возможен.

По своей структуре тест представляет набор из 20 парных (противоположных по смыслу) утверждений, согласие/несогласие, которые испытуемый должен оценить по семибальной симметричной шкале (приложение 1).

В данной методике диагностируемыми показателями являются следующие факторы:

1. «Цели в жизни». Фактор характеризует целеустремленность, наличие или отсутствие в жизни испытуемого целей в будущем, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу.

2. «Процесс жизни, или интерес и эмоциональная насыщенность жизни». Фактор определяет удовлетворенность своей жизнью в настоящем, восприятие процесса своей жизни как интересного, эмоционально насыщенного и наполненного смыслом. Содержание этой шкалы совпадает с представлением о том, что единственный смысл жизни состоит в том, чтобы жить.

3. «Результативность жизни, или удовлетворенность самореализацией». Данный фактор измеряет удовлетворенность прожитой частью жизни, дает оценку пройденного отрезка жизненного пути, вы-

ражает ощущение того, насколько продуктивным и осмысленным было прошлое личности.

4. «Локус контроля – Я (Я – хозяин жизни)». Фактор характеризует представление о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о жизненном смысле, контролировать события собственной жизни (Я-концепция).

5. «Локус контроля – жизнь, или управляемость жизни». Этот фактор отражает убежденность в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в действительность, убежденность в том, что жизнь человека подвластна сознательному контролю.

Первые три фактора образуют смысложизненные ориентации: цели в жизни (будущее), насыщенность жизни (настоящее) и удовлетворенность самореализацией (прошлое). Два оставшихся фактора характеризуют внутренний локус контроля как общее мировоззренческое убеждение в том, что контроль возможен, и собственную способность осуществлять такой контроль.

Обработка результатов сводится к переводу числовых значений 20 полярных высказываний из симметричной шкалы 3 2 1 0 1 2 3 в асимметричные:

в восходящую шкалу 1 2 3 4 5 6 7 переводятся пункты 1, 3, 4, 8, 9, 11, 12, 16, 17;

и нисходящую шкалу 7 6 5 4 3 2 1 переводятся пункты 2, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 15, 18, 19, 20.

Затем баллы, полученные испытуемым по асимметричным шкалам, суммируются в пять субшкал.

Субшкала 1 (цели) – суммируются баллы по пунктам 3, 4, 10, 16, 17, 18.

Субшкала 2 (процесс) – суммируются баллы по пунктам 1, 2, 4, 5, 7, 9.

Субшкала 3 (результат) – суммируются баллы по пунктам 8, 9, 10, 12, 20.

Субшкала 4 (локус контроля – Я) – суммируются баллы по пунктам 1, 15, 16, 19.

Субшкала 5 (локус контроля – жизнь) – суммируются баллы по пунктам 7, 10, 11, 14, 18, 19.

Общий показатель смысложизненных ориентаций включает в себя сумму баллов по всем 20 пунктам.

Тест смысложизненных ориентаций выявляет насколько испытуемые верят в свободу или предопределение собственной жизни свыше, в какой мере они готовы взять на себя ответственность за свою жизнь.

Данный тест является стандартизованным методом и неоднократно применялся на различных выборках испытуемых, что свидетельствует о его высокой надежности.

При оценке результатов по тесту смысложизненных ориентаций мы руководствовались максимальными и минимальными значениями, которые можно получить по отдельным факторам. Поскольку данные значения для разных факторов различны, была составлена таблица, в которой выделены нормативные интервалы низких, средних и высоких показателей (таблица 1).

Таблица 1

**Нормативные значения для теста
смысложизненных ориентаций (в баллах)**

№	Смысло- жизненные ориентации	Значения		Интервальная «единица»	Значения		
		min	max		Низкие	Средние	Высокие
1	Цели в жизни	6	42	12	6–18	18–30	30–42
2	Процесс жизни	6	42	12	6–18	18–30	30–42
3	Результат жизни	5	35	10	5–15	15–25	25–35
4	Локус контроля – Я	4	28	8	4–12	12–20	20–28
5	Локус контроля – жизнь	6	42	12	6–18	18–30	30–42
Общий показатель осмысленности жизни		20	140	40	20–60	60–100	100–140

Данные интервалы определялись следующим образом. От максимально возможного значения по фактору вычиталось минимально возможное, полученный результат делился на 3. Итоговое число принималось за интервальную «единицу», на которую от минимально возможного показателя последовательно откладывались три интервала значений: низких, средних, высоких.

Результаты исследования смысложизненных ориентаций студентов представлены на рис. 1.

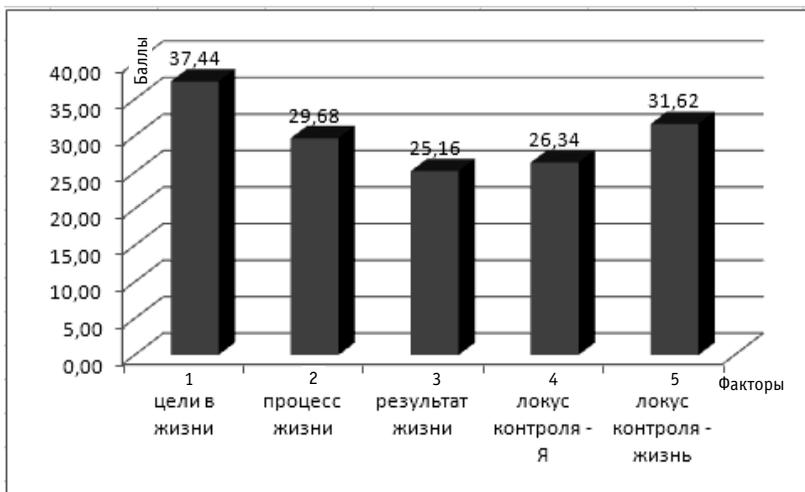


Рис. 1. Факторный анализ смысложизненных ориентаций студентов МПГУ (в баллах)

Рассмотрим полученные значения по каждому фактору.

1 – «Цели в жизни».

Установлено, что у студентов достаточно высокий показатель – 37,44 балла, $\sigma = 5,50$. Данные результаты естественны для молодежи и обусловлены возрастными особенностями испытуемых: молодости свойственны высокая степень целеполагания и устремленность в будущее, тенденция строить планы и предъявлять свои притязания.

2 – «Процесс жизни, или интерес и эмоциональная насыщенность жизни».

Студенты демонстрируют среднюю степень удовлетворенности процессом жизни с тенденцией к высокой – 29,68 балла, $\sigma = 5,62$. Возраст и социальный статус, существенно влияет данный параметр.

3 – «Результативность жизни, или удовлетворенность самореализацией».

Все испытуемые имеют практически одинаковые средние показатели с тенденцией к высокому (25,16 баллов, $\sigma = 4,78$). Для них характерны средняя степень удовлетворенности прожитой частью жизни, а также средняя степень ощущения продуктивности и осмысленности пройденного отрезка жизни.

Среднее значение этого фактора легко объяснимо. Молодость является начальной фазой для претворения жизненных планов, достижения целей и самореализации. Поэтому некоторым молодым людям свойственна неудовлетворенность достигнутым, устремленность к целям. При этом самореализация и претворение жизненных планов «локализуются» в будущем. Высокий показатель более характерен для зрелой, уже состоявшейся личности.

4 – «Локус контроля – Я (Я – хозяин жизни)».

Результаты достаточно высокие и составляют 26,34 балла, $\sigma = 3,40$. Студентам свойственно не только представление о возможности контроля над событиями собственной жизни, но и уверенность в своей способности воплотить цели в жизнь, независимо от складывающихся обстоятельств.

Высокий показатель по этому фактору объясняется небольшим жизненным опытом и его однообразием у молодых людей. Напротив, богатый жизненный опыт, его качественное разнообразие дает возможность человеку судить о степени контроля жизненных событий в категориях относительности.

5 – «Локус контроля – жизнь, или управляемость жизни».

Обнаружено, что показатели по данному фактору немногим выше средних: 31,62 балла, $\sigma = 5,17$. Испытуемым свойственна убежденность в том, что человек способен контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь; а также убежденность в том, что жизнь человека подвластна сознательному контролю.

Общий показатель осмысленности жизни.

В целом показатели имеют среднюю степень выраженности с тенденцией к высокой (103,44 балла, $\sigma = 13,35$). Большого разброса в значениях факторов, входящих в общую осмысленность жизни, не наблюдается. Они имеют высокие показатели или средние с тенденцией к высоким. Сравним полученные нами результаты по тесту смысложизненных ориентаций с материалами других исследований (таблица 2).

Таблица составлена на основе работ А. В. Горбачевой [24], Д. А. Леонтьева [60], Е. В. Мартыновой [64] и Ф. Б. Яшина [115]. Результаты А. В. Горбачевой и Д. А. Леонтьева, представленные отдельно для мужчин и женщин, нами были преобразованы в показатели для смешанной выборки. Общий показатель осмысленности жизни, полученный А. В. Горбачевой, подсчитан неправильно и превышает максимально возможный, ввиду чего он не приводится в таблице.

Сравнительные результаты исследования смысложизненных ориентаций студентов МПГУ с полученными ранее другими авторами (в баллах)

Факторы		Наше исследование	Ранее проведенные исследования*			
		Студенты МПГУ	1	2	3	4
1	Цели в жизни	37,44	31,14	30,13	32,18	30,98
2	Процесс жизни	29,68	29,95	30,95	32,15	32,19
3	Результат жизни	25,16	24,38	24,69	26,55	25,32
4	Локус контроля – Я	26,34	19,86	19,74	21,18	20,87
5	Локус контроля – жизнь	31,62	29,42	29,62	31,5	30,38
Общий показатель осмысленности жизни		103,44	99,43	103,21	99,89	–

* Исследования: 1 – Д. А. Леонтьева; 2 – Ф. Б. Яшина; 3 – Е. В. Мартыновой; 4 – А. В. Горбачевой.

Для адекватного соотнесения результатов необходимо охарактеризовать различия в условиях проведения исследований. Данные Д. А. Леонтьева являются нормативными, полученными при стандартизации теста смысложизненных ориентаций. Тест проводился на молодых людях в возрасте от 18 до 29 лет.

В исследовании Ф. Б. Яшина испытуемыми были студенты разных курсов и различных факультетов педагогических университетов – МПГУ и МГПУ, в исследовании Е. В. Мартыновой – студенты II–V курсов биолого-химического факультета педвуза. А. В. Горбачева изучала психологические особенности студентов I–V курсов технических вузов.

Как видим, по некоторым факторам наблюдаются различия между результатами нашего исследования и данными из других источников. Показатели по факторам «Цели в жизни» и «Локус контроля – Я» у наших испытуемых выше аналогичных показателей участников других исследований. Практически не отличаются значения факторов «Процесс жизни», «Результат жизни», «Локус контроля – жизнь». Некоторые высокие показатели, полученные нами, объясняются профессиональной спецификой студентов, обучающихся на факультете пе-

дагогике и психологии. Кроме того, оценка различий между выборками приближительна, так как статистически достоверность этих различий не установлена.

Общие показатели осмысленности жизни в сравниваемых группах практически одинаковы. Схожий результат получен в исследовании С. В. Шкилева [110] у студентов V курса социально-психологического факультета – 103,6 балла. Оценить, насколько достоверно отличаются полученные нами общие показатели осмысленности жизни от результатов других исследований возможно, применив t-критерий Стьюдента в случаях, где для этого имеются соответствующие данные. Таковые есть в работах Д. А. Леонтьева и Е. В. Мартыновой: объемы выборки – 200 и 181 чел.; $\sigma = 15,785$ и $\sigma = 16,08$ соответственно. При сравнении мы основываемся на допущении, что распределения значений, приводимых авторами, являются нормальными.

Итак, общий показатель осмысленности жизни студентов в нашем исследовании с данными выборками различий не обнаружили (с выборкой Д. А. Леонтьева: $t = 1,83$, $p \geq 0,05$, $v = 248$; с выборкой Е. В. Мартыновой: $t = 1,59$, $p \geq 0,05$, $v = 229$).

Таким образом, на основе полученных усредненных данных можно описать черты «типичного» испытуемого. Это достаточно целеустремленный молодой человек, ощущающий себя хозяином жизни, планы которого большей частью имеют реальную основу в настоящем и в достаточной мере подкрепляются личностной ответственностью за их реализацию. При этом он не лишает себя удовольствия эмоционально и насыщенно проживать жизнь, а свое прошлое воспринимает, в целом, с удовлетворением. Следует подчеркнуть, что реальные особенности испытуемых в определенной мере отличаются от усредненного профиля в ту или иную сторону.

В целом можно отметить благоприятные предпосылки для формирования ценностно-смысловых ориентаций молодежи на здоровый образ жизни. Вместе с тем выраженность большинства факторов имеет перспективу развития, так как они находятся в зоне средних значений с тенденцией к высоким.

.....

Глава 2

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

(содержательный аспект)

Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье как состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов [36; 46]. Можно говорить о трех его составляющих:

– *физическое здоровье* – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех органов и систем;

– *психическое здоровье* – характеризуется уровнем и качеством психических процессов, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, волевыми качествами и др.;

– *нравственное здоровье* – определяется моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека. Нравственное здоровье предполагает патриотизм, сознательное отношение к учению, труду, овладение культурой, соблюдение правил поведения в обществе, борьбу с аморальностью и др.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – такая организация труда, отдыха, творческого самовыражения, отправления культурных и физиологических потребностей человека, которые обеспечивают ему выполнение биосоциальных функций, физическое и психическое здоровье, активное долголетие и гармоническое развитие во всех возрастных периодах. Поведение такого человека ориентированно на профилактику заболеваний; разумный режим труда (учебы) и отдыха, улучшение жилищно-бытовых условий, рациональное питание, оптимальную двигательную активность, культуру межличностных отношений, соблюдение личной гигиены, отказ от вредных привычек (табакокурение, употребление алкоголя, психоактивных веществ и др.) [105].

Вместе с тем знания людей о здоровом образе жизни не стали их убеждениями, не сформирована должная мотивация заботы о собственном здоровье. Рассмотрим некоторые аспекты этой проблемы.

2.1. Режим жизнедеятельности и гигиена питания

При правильном режиме дня вырабатывается необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для учебы и отдыха. Если начало процесса умственной деятельности было удачным, то обычно последующие операции протекают без срывов и необходимости «включения» дополнительных стимулов.

Залог успеха – в планировании своего времени. Студент, который ежедневно планирует свой рабочий день, больше успевает и лучше справляется со своими делами. Надо каждый день выигрывать время, которое можно потратить по своему усмотрению (отдых, самообразование, хобби).

Аудиторная работа регламентируется расписанием занятий. Поэтому следует приходить в аудиторию заблаговременно, так как опоздание создает негативное впечатление и может осложнить взаимоотношения с преподавателем.

Для вечерних занятий надо выбирать спокойное место (библиотеку, аудиторию, кабинет и др.), чтобы не было громких разговоров и отвлекающих факторов. Это касается и условий в комнате общежития. Самостоятельную домашнюю работу можно начинать с самого сложного, не позволяйте откладывать трудные дела на вечер, на утро, на завтра и т. д.

Свет должен падать сверху или слева, чтобы книга, тетрадь не закрывались тенью от головы. Правильное освещение рабочего места уменьшает утомление зрительных центров и способствует концентрации внимания. Книгу или тетрадь нужно располагать на расстоянии наилучшего зрения (30 см), избегать чтения лежа.

Систематический и хорошо организованный умственный труд благотворно влияет на организм и работоспособность. Необходимо правильное чередование труда и отдыха. После занятий и обеда можно отдохнуть (1,5–2 часа), но не всегда это означает состояние полного покоя. Желательно, чтобы его характер был противоположен работе («контрастный» принцип отдыха). Во время работы целесообразны паузы. Например, через каждые 50 минут интенсивного труда отдыхать 10 минут (сделать гимнастику, проветрить комнату, послушать музыку и др.). Нужно избегать переутомления и однообразия (например, 4 часа подряд работать на компьютере или читать книги). Лучше поочередно заниматься чтением, расчетными или графическими работами, конспектированием. Рекомендуется больше свободного времени проводить на свежем воздухе. Работая с компьютером не забывать

правила безопасности и гигиены. Излучения, шум, вибрация, статическое электричество, психо-эмоциональное и нервно-мышечное напряжение сопровождают информационные технологии. Могут возникать стрессовые состояния, снижение работоспособности, усталость, боли и др. Поэтому нужно учитывать требования к помещению, где находится компьютер, рабочему месту и алгоритму деятельности.

Следует уделять внимание созданию и поддержанию хорошего настроения. Это способствует стабильной и продуктивной деятельности, ощущению комфорта и оптимизма. Настроение во многом определяется эмоциями и связанными с ними чувствами. Оно имеет не только психическую, но и психофизиологическую основу, корректируется определенным гормональным фоном. Способность быть в хорошем настроении нужно тренировать. Большое значение при этом имеет общее функциональное состояние и работоспособность. Если работоспособность снижается, четкое взаимодействие элементов системы нарушается. Поступки становятся шаблонными, хуже получаются даже привычные операции, снижается реакция и эмоциональная устойчивость, нарушается координация движений.

Как сформировать хорошее настроение и удержать его в течение дня? Создание хорошего настроения начинается с утренней гимнастики. Это не просто физические упражнения, помогающие организму перейти от сна к бодрствованию, активной деятельности. Гимнастика, если мы осознаем смысл того, что делаем, – еще и способ эмоциональной зарядки на весь день. Каждое упражнение дает нагрузку на мышцы, улучшает кровообращение, обмен веществ, способствует оптимизации работы организма. Двигательная активность, сопряженная с фиксацией внимания на положительных мышечных ощущениях, способствует выработке гормонов, создающих положительные эмоции, бодрость, уверенность [101].

С этой целью можно познакомиться с многочисленными оздоровительными практиками, инновационными технологиями, психорегулирующими тренировками.

Говоря о **питании**, целесообразно придерживаться следующих позиций [13; 55]:

– *равновесие получаемой и расходуемой энергии*. Мы полнеем, если организм получает энергии больше, чем расходует, то есть если мы получаем пищи больше, чем это необходимо для нормального развития, работы и хорошего самочувствия. Избыточное питание приводит к атеросклерозу, ишемической болезни сердца, гипертонии, сахарному диабету и др.;

– *соответствие химического состава рациона физиологическим потребностям организма в пищевых веществах*. Питание должно быть

разнообразным и обеспечивать потребности в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах, пищевых волокнах. Многие из этих веществ незаменимы, поскольку не образуются в организме, а поступают только с пищей. Отсутствие хотя бы одного из них, например витамина С, приводит к заболеванию и даже смерти. Витамины группы В мы получаем главным образом с хлебом из муки грубого помола, а источником витамина А и других жирорастворимых витаминов являются молочная продукция, рыбий жир, печень.

Промежутки между приемами пищи не должны быть слишком большими (не более 5–6 ч.) Вредно принимать пищу только 2 раза в день, но чрезмерными порциями, так как это создает слишком большую нагрузку для кровообращения. Здоровому человеку лучше питаться 3–4 раза в сутки. При трехразовом питании самым плотным должен быть обед, а самым легким – ужин.

Вредно во время еды читать, решать сложные и ответственные задачи. Нельзя торопиться, есть, обжигаясь, глотать большие куски пищи, не пережевывая. Плохо влияет на организм систематическая еда всухомятку, без горячих блюд. Тщательное пережевывание, измельчение пищи в известной мере предохраняет слизистую оболочку пищеварительных органов от механических повреждений, царапин и, кроме того, способствует быстрому проникновению соков в глубь пищевой массы. Нужно постоянно следить за состоянием зубов и ротовой полости.

Организм человека расходует энергию не только в период физической активности (во время работы, занятий спортом и др.), но и в состоянии относительного покоя (во время сна, отдыха лежа), когда энергия используется для поддержания физиологических функций организма – сохранения постоянной температуры тела.

Правилами в любой естественной системе питания должны быть:

- прием пищи только при ощущениях голода;
- отказ от приема пищи при болях, физическом дискомфорте, повышенной температуре тела;
- отказ от приема пищи непосредственно перед сном, а также до и после серьезной физической или умственной работы.

Важно иметь свободное время для усвоения пищи. Представление, что физические упражнения после еды способствуют пищеварению, является грубой ошибкой.

Прием пищи должен состоять из смешанных продуктов, являющихся источниками белков, жиров и углеводов, витаминов и минеральных веществ. В этом случае удастся достичь сбалансированного соотношения пищевых веществ и факторов питания; обеспечить высокий

уровень переваривания и всасывания; транспортировку к тканям и клеткам, полное усвоение на уровне клетки.

Поэтому в каждодневное меню необходимо включать разнообразные продукты: молоко и творог, содержащие белок, сыр, рыбу или мясо, богатые витаминами и минеральными солями овощи и фрукты. Не обойтись и без различных жиров, в числе которых сливочное и растительное масла. Не имеющая никаких питательных веществ клетчатка (растительные волокна) овощей и фруктов необходима организму, ибо она содействует выработке пищеварительных соков, регулирует деятельность кишечника и выводит из организма избыток холестерина.

Белки играют в питании человека важную роль, так как они являются главной составной частью клеток всех органов и тканей организма. Основное назначение белков пищи – это построение новых клеток и тканей, обеспечивающих развитие молодых растущих организмов. В зрелом возрасте, когда процессы роста уже полностью завершены, остается потребность в регенерации изношенных, отживших клеток. Для этой цели требуется белок, причем пропорционально изнашиваемости тканей. Установлено, что чем выше мышечная нагрузка, тем больше потребности в регенерации и, соответственно, белке.

Белки в организме человека выполняют разные функции: пластическую, каталитическую, гормональную и др. Важнейшей функцией пищевых белков является обеспечение организма пластическим материалом. Организм человека практически лишен резервов белка. Единственным источником их являются белки пищи, вследствие чего они относятся к незаменимым компонентам рациона. Среди растительных продуктов значительным содержанием белка отличаются бобовые (орехи, грибы). Усваиваемость соевых белков равна 90,7 %. По анаболической эффективности они не уступают белкам животного происхождения. Источником белков служит мясо, рыба, яйца, творог, сыр и др.

Пищевые **жиры** обладают наибольшей энергетической ценностью. При сгорании 1 г жира выделяется 37,7 кДж (9 ккал) тепла (при сгорании 1 г белка или углеводов – только 16,75 кДж (4 ккал)). Различают животные и растительные жиры. Они обладают различными физическими свойствами и составом. Животные жиры – твердые вещества. В их состав входит большое количество насыщенных жирных кислот, имеющих высокую температуру плавления. Растительные жиры, в отличие от животных, содержат значительное количество полиненасыщенных жирных кислот.

Источником животных жиров являются свиное сало (90–92 % жира), сливочное масло (72–82 %), жирная свинина (49 %), колбасы (20–40 %), сметана (30 %), сыры (15–30 %). Источником растительных

жиров – растительные масла (99,9 % жира), орехи (53–65 %), овсяные (6,1 %) и гречневые (3,3 %) крупы.

Избыток насыщенных жирных кислот в питании часто приводит к нарушению обмена жиров, повышению содержания холестерина в крови. Если в течение длительного времени резко уменьшить в питании количество жира или ограничиться только сливочным маслом, организм теряет способность правильно использовать его избыток и становится менее стойким к развитию атеросклеротического процесса. Принято, что 1/3 суточного потребления жиров должны составлять растительные жиры, а 2/3 – животные.

Углеводы являются основной составной частью пищевого рациона человека, так как их потребляют примерно в 4 раза больше, чем белков и жиров. При обычном смешанном питании за счет углеводов обеспечивается около 60 % суточной энергоценности, тогда как за счет белков и жиров вместе взятых – только 40 %. Углеводы в организме используются преимущественно как источник энергии для мышечной работы. Чем интенсивнее физическая нагрузка, тем больше требуется углеводов. При малоподвижном образе жизни, напротив, потребность в углеводах уменьшается.

Около 52–66 % углеводов потребляется с зерновыми продуктами, 14–26 % – с сахаром и сахаропродуктами, около 8–10 % – с клубне- и корнеплодами, 5–7 % – с овощами, фруктами.

Витамины – жизненно необходимые низкомолекулярные органические соединения разнообразной химической природы, поступающие с пищей и выполняющие функцию катализаторов – ускорителей обменных процессов. Витамины относятся к незаменимым факторам питания, но не являются источником энергии. Содержание их в пищевых продуктах, как правило, составляет 10–100 мг / 100 г.

Дефицит витаминов возникает вследствие их низкого содержания в суточном рационе, из-за длительного или неправильного хранения, нерациональной кулинарной обработки, воздействия антивитаминовых факторов, нарушения баланса химического состава рационов и оптимальных отношений между витаминами и другими пищевыми веществами и между отдельными витаминами.

Повышенная потребность в витаминах возникает при особых физиологических состояниях организма (интенсивный рост, беременность, лактация), определенных климатических условиях, интенсивной физической или нервно-психической нагрузке, стрессовых состояниях, при инфекционных заболеваниях и др. Например, ретинол (витамин А) необходим для нормального зрения, роста, клеточной дифференцировки, воспроизводства и целостности иммунной системы. Основными ис-

точниками ретинола являются печень (3000–15000 мкг/100 г) и печеночный рыбий жир. Значительно также содержание ретинола в молоке (50–70 мкг / 100 г), молочных продуктах, сырых яйцах (100–300 мкг / 100 г) и продуктах из яиц, а также в курином мясе (20–100 мкг / 100 г). Другие виды мяса и большая часть рыбы бедны ретинолом (0–30 мкг / 100 г). Активно усваиваемые каротиноиды имеются во многих овощах: в моркови (2000–7000 мкг / 100 г), листовных овощах (2000–3000 мкг / 100 г), помидорах (700–1200 мкг / 100 г).

Минеральные вещества составляют значительную часть человеческого тела. В костях они представлены в виде кристаллов, в мягких тканях – в виде истинного либо коллоидного раствора в соединении главным образом с белками.

Натрий содержится во всех органах, тканях и биологических жидкостях организма человека. Он играет важную роль в процессах внутриклеточного и межтканевого обмена.

Калий в основном содержится в растительных продуктах. Много калия содержат картофель (429 мг / 100 г), хлеб (240 мг / 100 г), арбузы, дыни. Значительным содержанием калия отличаются бобовые: соя (1796 мг / 100 г), фасоль (1061 мг / 100 г), горох (900 мг / 100 г). Много калия содержат крупы: овсяная, пшено и др. Существенным источником калия являются овощи: капуста (148 мг / 100 г), морковь (129 мг / 100 г), свекла (155 мг / 100 г), а также продукты животного происхождения: молоко (127 мг / 100 г), говядина (241 мг / 100 г), рыба (162 мг / 100 г).

Однако значение этого элемента не исчерпывается участием в формировании костной ткани. Кальций необходим для поддержания нервно-мышечной возбудимости, он участвует в процессе свертывания крови, оказывает влияние на проницаемость клеточных оболочек. Потребность в кальции взрослых составляет 800 мг/сут.

Значительным содержанием фосфора отличаются молочные продукты, в частности сыры (до 60 мг / 100 г), а также яйца (в желтке – 470 мг / 100 г). Много фосфора в бобовых (в фасоли – 504, горохе – 369 мг / 100 г), в хлебе и крупах (200–300 мг / 100 г). Однако усвояемость фосфора зерновых продуктов низка в связи с большим удельным весом фитиновых соединений. Важным источником фосфора являются мясо и рыба (120–140 мг / 100 г). Потребность в фосфоре у взрослых составляет 1600 мг/сут.

Питание является привычкой, которой можно управлять. Некоторые факторы, влияющие на формирование этой привычки:

– психологические – личные пристрастия к той или иной пище, семейные пищевые традиции, жизненная философия (отношение к вегетарианству);

- географо-экологические – производство продуктов питания и климат, традиционные сельскохозяйственные культуры;
- физиологические – рост, развитие организма, степень двигательной активности, необходимость соблюдения диеты по состоянию здоровья.

Таким образом, важно обращать внимание на формирование рациональных пищевых привычек.

2.2. Профилактика вредных привычек

В процессе социализации человек сталкивается с различными обстоятельствами, влияние которых неоднозначно и противоречиво. Взаимодействие с окружающим миром и не всегда происходит гармонично. Отдельные деформации проявляются в виде негативных поступков, привычек и стиля поведения [51]. Это осложняет жизнь индивидуума и тех, кто находится с ним в непосредственных и опосредствованных отношениях. Вредные привычки являются причиной заболеваний, снижения длительности и качества жизни, статуса и работоспособности. Общеизвестны среди молодежи такие дефекты поведения, как увлечение алкоголем и наркотиками, курение, сквернословие, сексуальная распушенность, игромания и др. Обозначим некоторые позиции [49].

Многие люди начинают свое оздоровление с отказа от *курения*, которое считается одной из самых опасных привычек современного человека. Недаром медики считают, что с курением непосредственно связаны серьезные болезни сердца, сосудов и легких. Курение не только подтачивает здоровье, но и забирает силы в прямом смысле. Как установили специалисты, через 5–9 минут после выкуривания одной только сигареты мускульная сила снижается на 15 %. Курение не стимулирует и умственную деятельность. Из-за курения снижается качество восприятия учебного материала.

Куритель вдыхает не все вредные вещества, находящиеся в табачном дыме, около половины достается тем, кто находится рядом с ним. Курение является частой причиной возникновения опухолей полости рта, гортани, бронхов и легких. Постоянное и длительное курение приводит к преждевременному старению. Нарушение питания тканей кислородом, спазм мелких сосудов делают характерной внешность курильщика (желтоватый оттенок белков глаз, кожи, преждевременное увядание), а изменение слизистых оболочек дыхательных путей влияет на его голос (утрата звонкости, сниженный тембр, хриплость). Действие никотина опасно в определенные возрастные периоды жиз-

ни, когда даже слабое возбуждающее действие нарушает нервную регуляцию. Особенно вреден никотин беременным и кормящим женщинам.

Алкоголизм действует разрушающе на все системы и органы человека. При систематическом потреблении алкоголя развивается пристрастие к нему:

- потеря чувства меры и контроля над количеством потребляемого алкоголя;
- нарушение деятельности центральной и периферической нервной системы и функций внутренних органов.

Изменение психики, возникающее даже при эпизодическом приеме алкоголя (возбуждение, утрата сдерживающих влияний, подавленность и т. п.), обуславливает частоту самоубийств, совершаемых в состоянии опьянения.

Особенно вредное влияние алкоголизм оказывает на печень: при длительном систематическом злоупотреблении алкоголя происходит развитие цирроза печени. Алкоголизм – одна из частых причин заболевания поджелудочной железы (панкреатита, сахарного диабета). Наряду с изменениями, затрагивающими здоровье пьющего, злоупотребление спиртными напитками всегда сопровождается и социальными последствиями, приносящими вред как окружающим, так и обществу в целом. Широко распространено среди молодежи употребление пива. В медицине появился новый термин – «пивной алкоголизм». Порочную зависимость могут спровоцировать и энергетические напитки.

Игровая зависимость имеет несколько названий: «лудомания» (от лат. ludus – игра), «гэмблинг» (от англ. to gamble – играть в азартные игры). Это психическое расстройство, проявляющееся в патологическом влечении к азартным играм (игры в казино, компьютерные игры и др.) Мотивы, побуждающие личность к игре, могут быть самые различные. Одних влечет жажда легкой наживы, других – желание расслабиться, отдохнуть; третьи хотят испытать позитивные эмоции (радость, удовлетворение, восторг); четвертые – уйти от одиночества и иных жизненных проблем и трудностей. Причем обычно имеет место не один мотив, а их сочетание.

Существует ряд признаков, позволяющих своевременно распознать игровую зависимость (поведенческие, психологические и соматические):

- потеря интереса к работе, социальному окружению, прежним увлечениям;
- частое участие в игре на большие суммы денег в течение более длительного времени, чем субъект намеревался;
- желание увеличить размер (частоту) ставок;

- стремление взять деньги взаймы, чтобы отыграться;
- продолжение игры, несмотря на неспособность заплатить имеющиеся долги и решить другие важные проблемы;
- раздражительности и агрессивность в случаях, если игра срывается;
- неоднократные попытки минимизировать или полностью прекратить участие в игре;
- учащение игры в случаях, когда необходимо выполнение социальных, профессиональных или иных обязательств;
- отказ от участия в различных важных мероприятиях ради игры;
- нарушения сна, регулярные приступы хандры и депрессии, беспредметная тревожность, чувство вины.

Игровая зависимость, как и любая другая, обуславливается комплексом различных факторов:

- биологических – это природные организмические свойства человека: его генетические особенности, а также особенности, приобретенные в ходе внутриутробного развития;
- социальных – это пространство культуры: духовные и материальные ценности, исторически сложившаяся система общественных отношений, нравственные нормы поведения;
- психологических – особенности психики человека (интеллект, темперамента, характера и др.), а также внутренние отношения человека к окружающим явлениям;
- событий жизненного пути – потеря работы, утрата близких людей, вступление в брак, развод и др.

Поэтому причины лудомании конкретной личности необходимо искать в сочетании этих групп факторов. Психологически зависимость возможна, когда не сформировано личностное отношение, внутренняя позиция к негативным явлениям. Ослабление сознательного контроля над поведением приводят к доминированию примитивных механизмов подражания и заражения. Благодаря их действию происходит «втягивание» человека в порок. И наоборот – человек может играть, однако это не станет зависимостью при четкой отрицательной позиции по отношению к игровой зависимости и при наличии соответствующей системы убеждений. В этом случае поведение личности будет сознательным, что препятствует появлению лудомании.

Среди групп факторов, обуславливающих развитие лудомании, большой «удельный вес» имеют факторы социальные и психологические. Развитие данной зависимости особенно вероятно в случаях, когда социальное окружение личности признает ее успешной и оценивает ее достоинства в зависимости от степени выигрыша/ проигрыша в игре.

Также значительным социальным фактором может стать невозможность реализовать в действительности свои притязания на признание.

Психологическими факторами являются ценностно-смысловые ориентации на легкое преодоление трудностей, высокая ценность удовольствия и наслаждения (гедонизм), эмоциональность; неудовлетворенность собой, одиночество, отсутствие сформированного правильного отношения к игре, некоторые психопатические свойства характера и др.

Нельзя забывать и о влиянии на развитие игровой зависимости событий жизненного пути личности, в первую очередь систематических жизненных неудач, порождающих чувство враждебности окружающей действительности. При игровой зависимости наибольшую трансформацию обнаруживают смысловые образования личности. Игра становится смыслом жизни, конечной целью, ради которой приносятся в жертву личные и общественные интересы, совершаются те или иные поступки. Большая «смысловая» нагрузка игры обесценивает и обесмысливает жизненные ориентации, планы, действия, а также явления действительности, не имеющие отношения к игре.

Преодоление любой зависимости лежит в плоскости перестройки смысловых образований личности молодого человека. Смысловые образования – это то, ради чего человек поступает определенным образом. Необходимо выявить содержание смысловых образований и скорректировать их в нужную сторону. При этом важно знать, что изменение системы смыслов происходит не за счет вербального воздействия или системы запретов, а за счет трансформации объективных реальных жизненных отношений с миром, которые сложились у человека.

Религиозный контекст борьбы с вредными привычками.

Социально-психологическая реабилитация лиц, страдающих различного рода зависимостями (алкогольной, наркотической, игровой и др.) является одной из важнейших задач социальной работы в современной России. Успех во многом определяется степенью консолидации усилий различных общественных институтов: образовательных учреждений, научно-исследовательских лабораторий, МВД, СМИ, благотворительных фондов.

Активное участие в этой работе принимает церковь, осуществляя социальные функции в контексте религии. Известно, что религия обладает большим потенциалом в области достижения социального и психологического здоровья личности.

Реабилитация становится возможной, если обращение личности к религии носит не формальный характер, а имеет глубоко интимную природу. В этом случае происходит преобразование всей онтологии человека, в том числе психологического склада его личности.

В онтологии человека происходит удвоение реальности. Первой реальностью становится мир «земной», человеческий, тварный; он конечен и изменчив. Вторая реальность по своей природе сверхъестественна; она трансцендентна по отношению к «земному» миру, Божественна, совершенна, непреходяща, обладает свойствами бесконечности, тотальности и постоянства.

Таким образом, жизнь верующего человека, протекающая в «земном» мире, включается в отношения со сверхъестественной, трансцендентной реальностью. Диадическая формула фундаментального отношения «Человек – Мир» заменяется на триаду «Человек – Бог – Мир», в рамках которой и должны рассматриваться психологические особенности религиозной личности, а также строиться пути ее социально-психологической реабилитации. Человек не только живет в Мире, но и имеет взаимоотношения с Богом, Который также находится в определенном отношении к Миру. Содержание каждого из существующих в данной триаде отношений «Человек – Бог», «Бог – Мир», «Человек – Мир» по-разному раскрывают разные религии, однако сами данные отношения автономны и несводимы друг к другу. В иудаизме, например, отношение «Бог – Мир» раскрывается через творение Мира Богом (Яхве). Яхве не присутствует в Мире, но проявляет Себя в нем. Отношение «Человек – Бог» строится также на основе творения человека Богом, выделении человека из остального Мира и установлении закона, регламентирующего отношения человека с Богом. В христианстве понимание данных триадических отношений дополняется представлением о явлении Бога Миру в образе Богочеловека – Иисусе Христе.

В психологическом плане религия, включая человека в контекст взаимоотношений с Богом, формирует определенное мировоззрение, специфическую «модель Мира» – психологический конструкт, в котором сосредоточены накопленные и систематизированные человеком представления о Мире и о себе [27].

Религиозное мировоззрение складывается на границах Мира «земного» и сверхъестественной, трансцендентной реальности, является точкой их сопряжения, производно от такого «двойного» бытия. Соответственно представление о двойственности реальностей составляет существенную особенность религиозного мировоззрения. Как отмечает Е. Т. Смирнова, восприятие трансцендентной реальности в контексте этого мировоззрения обладает следующими особенностями: данная реальность воспринимается как «совершенно иное» по отношению к личности и как обладающее спасательной сверхзначимостью, то есть как более «высокое» [88].

В процессе становления религиозного мировоззрения наибольшей перестройке подвергаются ценностно-смысловые ориентации и смысловые образования личности.

Ведущей ценностно-смысловой ориентацией становится ориентация религиозная. В ней субъективная значимость и смысл явлений действительности определяется их сопричастностью сверхъестественной реальности и соотносённостью с Божественными целями и законами мироздания.

Например, противозаконное действие может рассматриваться в разных системах ценностно-смысловых координат: «цель оправдывает средства», «справедливость превыше всего» и т. п. В рамках религиозной системы координат оно расценивается как грех. Таким образом, все явления «земного» мира начинают обретать «иной» смысл: тело становится плотью, смерть – освобождением, страсть – пороком, жизненные события – Божественным Провидением и т. д. Сверхъестественная реальность добавляет к привычным смыслам явлений «иное» измерение, характеризующее истинность и сущность явлений с позиции вечного и непреходящего бытия.

Открытие «иного» смыслового «измерения» бытия преобразует «земное» измерение и знаменует наполнение смысловых образований личности специфическим религиозным содержанием. Это можно проиллюстрировать на примере разных уровней ценностно-смыслового отношения человека к человеку, по Б. С. Братусю.

На первом уровне – эгоцентрическом – отношение человека к другим людям определяется преимущественно стремлением к собственной выгоде, удобству. Отношение к себе – исключительно как к самоценности, а отношение к другим – потребительское, как к средству достижения собственных целей; смысл другого человека зависит от того, помогает ли этот другой человек личному успеху или нет.

На втором уровне – группоцентрическом – человек идентифицирует себя с определенной группой и его отношение к людям зависит от того, входят ли другие в эту группу или нет. Если входят, то они становятся ценными своей принадлежностью к группе, если не входят, то эти люди оцениваются как незначимые.

Третий уровень – просоциальный (гуманистический) – характеризуется собственно нравственным отношением к другим людям. Ценность другого человека определяется не его принадлежностью к конкретной группе, а его равенством в отношении общечеловеческих прав, обязанностей и свобод.

Верующий человек обладает еще одним, четвертым, уровнем ценностно-смысловой сферы – духовным (эсхатологическим). На этом

уровне человек осознает себя и другого не только конечными, смертными существами, но и существами особого рода, связанными с духовным миром. Это достигается через установления субъективных отношений человека с Богом, личной формулы связи с Ним. «Если говорить о христианской традиции, – пишет Б. С. Братусь, – то субъект приходит здесь к пониманию человека как образа и подобия Божия, поэтому другой человек приобретает в его глазах не только гуманистическую, разумную, общечеловеческую, но и особую сакральную, божественную ценность» [72, с. 43–44].

У человека, достигшего данного уровня ценностно-смыслового отношения, происходит преобразование всех предыдущих уровней. Открытие «иного» измерения бытия, которое в разных религиях может быть понято, как установление личных отношений с Богом (христианство, ислам), как «просветление» (буддизм, индуизм), не отнимает у человека заботы о себе, социальных притязаний, долга перед близкими и т. п. Наоборот, эти заботы, притязания, долги начинают совершаться во имя нечего большего, чем сам человек, его близкие или общество, что делает эти устремления более твердыми, верными и ценными: «ведь если делаешь во имя конечного, то и дело твое конечно, если же делаешь во имя великого и бесконечного, то и дело твое, приобщаясь к этому великому, становится бесконечным, вечным» [72, с. 46].

Мы говорили, что преодоление любой зависимости лежит в плоскости перестройки смысловых образований личности. Религиозное обращение делает возможным изменение жизненных отношений личности и, соответственно, перестройку смысловых образований.

В моменты религиозного обращения личность переживает разнообразную и бурную гамму чувств, связанную с открытием для себя реальности Божественного присутствия. Ощущение «прозрения», восторженности, радости от встречи с Богом смешиваются с чувством глубокого раскаяния и сознанием собственной греховности. В эти моменты меняется восприятие Мира и собственной жизни. Все видится в «ином» свете: многие вещи, имевшие до встречи с Богом большое значение и смысл, становятся незначимыми, и наоборот, глубокий смысл приобретают вещи, казавшиеся прежде обыденными и неценными. Сильно переживается найденный смысл собственной жизни, который видится в служении Богу, уподоблении Ему, приобщении к «истине», спасении и т. п.

Тем не менее переживание Божественного смысла вещей в процессе обращения личности к религии еще не означает содержательное изменение смысловых образований, которое реализуется посредством перестройки на новый лад жизненных отношений, существовавших до

момента религиозного обращения. Для этого личность должна сознательно прикладывать усилия; в противном случае все вернется на исходные позиции: эмоциональный фон угаснет, новые смыслы не будут воплощены в реальной практике жизни. А. С. Бочаров и А. В. Чернышев хорошо передают внутреннее состояние православного неопита, у которого не происходит перестройки жизненных отношений: «Все видится ему (новообращенному. – А. Д.) в розовом свете, он активно читает святоотеческие книги, но не умеет грамотно применить написанное к себе. И хотя не остыл еще огонь призывающей благодати, душа пока не ведает преображающего воздействия Святого Духа, которое постигается лишь после многих трудов. Это уже новый человек по своему имени и призванию, но ветхий по своему душевному складу» [8, с. 10].

Перестройка жизненных отношений – весьма тонкий и нередко болезненный процесс. Личности необходимо преобразовывать свои отношения с окружающими, выступая теперь в «ином» свете – в качестве человека, знающего Бога и стремящегося строить свою жизнь в соответствии с требованиями определенной религии. Изменения должны затрагивать привычную структуру потребностей и соответствующих им мотивов поведения во всех жизненных сферах: семье, работе, учебе и т. д.

Итак, не само по себе переживание Божественных смыслов, а их практическое утверждение в ходе перестройки жизненных отношений делают религиозное обращение эффективным средством социально-психологической реабилитации личности, страдающей патологическими зависимостями.

2.3. Оптимизация двигательной активности

2.3.1. Методические основы физического воспитания

Академические занятия являются основной формой физического воспитания. Они предусмотрены в учебных планах всех образовательных учреждений [97]. Эффективность физического воспитания обеспечивается решением ряда *задач* [14; 102]. К ним относятся:

– *укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию.* Для этого необходимо обеспечить полноценный качественный и количественный двигательный режим. Решение этой задачи в значительной степени определяется правильным выбором и использованием богатого арсенала средств физического воспитания для оздоровления юношей и девушек. Существует проблема необоснован-

ного полного освобождения от занятий физическими упражнениями или частичного ограничения занятий определенными упражнениями. Необходимо отметить, что те физические упражнения, к которым организм плохо адаптирован, оказываются самыми ценными в условиях строго дозированного использования. Упражнения могут быть исключены или ограничены лишь на некоторое время, после чего они должны постепенно применяться. Исключение каких-либо упражнений по медицинским показаниям может быть осуществлено лишь в отношении движений, не имеющих прикладного значения;

– *повышение умственной и физической работоспособности.* Ближайшим результатом занятий физической культурой должно стать повышение умственной и физической работоспособности. Каждое из средств физической культуры обладает такой способностью. Однако наибольший эффект достигается при комплексном применении различных форм и методов, естественных сил природы. Помимо уроков физической культуры, следует использовать утреннюю гигиеническую гимнастику и физические упражнения, выполняемые в режиме учебного дня;

– *формирование навыков здорового образа жизни.* Важно соблюдение правил гигиены, бережное отношение к своему здоровью. Особое внимание при формировании здорового образа жизни необходимо уделить таким базовым компонентам, как рациональное питание, физическая активность, общая гигиена, закаливание, отказ от вредных привычек.

Важными **принципами**, которыми следует руководствоваться, являются:

– *принцип сознательности и активности.* Предусматривает творческое сотрудничество преподавателя и учащихся. Его сущность заключается в формировании потребности овладения ценностями физической культуры, стимулировании стремления к физическому самосовершенствованию. Известно, что высокий уровень мотивации (желание укрепить здоровье, скорректировать фигуру, достигнуть спортивных результатов) обуславливает эффективность деятельности. Нужно сформировать адекватные мотивы занятий физическими упражнениями и устойчивый интерес к ним;

– *принцип наглядности.* Требуется создание точного чувственного образа техники и тактики двигательных действий не только по зрительным ощущениям, но и по совокупности ощущений, поступающих от слуха, вестибулярного аппарата, рецепторов мышц. На практике используются разнообразные средства наглядности: показ упражнений, использование схем, плакатов, фотокинограмм и видеofilьмов. Использование звуковых сигналов или музыки благодаря слуховому анализатору дает представление о длительности, частоте и ритме движения;

– *принцип доступности*. Достижение соответствия между трудностями и возможностями характеризует оптимальную меру доступности. Если уровень сложности задания будет неадекватным, то его выполнение может привести к нарушениям техники движений, функциональному перенапряжению. И наоборот, упрощение задания снижает развивающее влияние. В регулировании меры сложности заданий необходимо руководствоваться программными требованиями и нормами нагрузок, а также результатами текущей диагностики и состояния занимающихся. Необходимо соблюдать правила: от простого к сложному, от легкого к трудному, от главного к второстепенному;

– *принцип систематичности*. Требуется непрерывности тренировочного процесса, рационального чередования физических нагрузок и отдыха, преемственности и последовательности. Если занятия проходят эпизодически, то они становятся малоэффективными и снижают достигнутый уровень тренированности;

– *принцип динамичности*. Переход к более высоким нагрузкам должен происходить постепенно, с учетом функциональных возможностей. Прямолинейное повышение нагрузок используется, когда их общий уровень сравнительно невысок и нужно втянуться в работу. Ступенчатая динамика, стимулирует тренированность на базе уже проделанной работы. Волнообразные колебания нагрузок являются своеобразным фоном, на который накладываются прямолинейная и ступенчатая динамики.

Методы физического воспитания раскрывают пути и способы решения образовательных задач [23; 100]. К ним относятся:

– *метод регламентированного упражнения*. Позволяет обучать двигательным действиям любой сложности, строго дозировать нагрузку от минимальной до предельной, избирательно воздействовать на отдельные физические качества, обеспечивать индивидуальный подход [12];

– *игровой метод*. Подразумевает использование подвижных и спортивной игр. С его помощью решаются различные задачи: развитие координационных способностей, быстроты, силы и выносливости, воспитание смелости, решительности, находчивости, инициативности, самостоятельности, тактического мышления. Он характеризуется взаимодействием, которое сопряжено с эмоциональностью и содействует воспитанию коллективизма, сознательной дисциплины, умения общаться и т. д. Одним из недостатков игрового метода является ограниченная возможность дозирования нагрузки. Многообразие способов достижения цели, постоянные изменения ситуаций, динамичность действия исключают возможность точной регуляции нагрузки;

– *соревновательный метод*. Применяется для развития физических, волевых и нравственных качеств, совершенствования технико-тактических умений и навыков. Используется в элементарных формах (проведение испытаний в процессе занятия на лучшее выполнение упражнений) и в виде соревнований подготовительного характера (прикидка, контрольные, квалификационные). Ограничивает возможность дозирования нагрузки и непосредственного руководства деятельностью занимающихся. Одним из его ценных приемов является определение победителя не по абсолютным результатам, а по темпам роста достижений. В этом случае победа присуждается тем участникам, которые за определенный срок показали больший прирост результатов;

– *словесный метод*. Реализуются посредством вербального общения. Можно выделить такие варианты применения, как рассказ, описание, объяснение, команды, распоряжения, указания, разбор, замечания, оценки. Слово является важным средством для воспитания личности, овладения ценностями общечеловеческой и физической культуры;

– *сенсорный метод*. Способствует активизации в процессе познания как можно большего числа органов чувств человека. К ним относятся зрение, слух и двигательные ощущения. Непосредственный показ движений следует осуществлять в медленном темпе, акцентируя внимание на положении частей тела. Наглядные пособия в форме видеозаписей, муляжей (уменьшенных макетов человеческого тела), графиков, рисунков создают зрительное представление о разучиваемых движениях и особенностях техники. Использование звуковых сигналов, помогает уточнять пространственные и временные характеристики движений, усваивать их темп и ритмическую структуру.

2.5.2. Эстетическое восприятие физкультурно-спортивной деятельности

Пьер де Кубертэн, основатель современного олимпийского движения, написал «Оду спорту», первая строка которой гласит: «О, спорт, ты – красота!» [75]. Но всем ли доступна эта красота? Требуется ли это определенного уровня интеллектуального и эстетического развития человека? Каким образом воспринимается прекрасное в спорте? Один и тот же человек, присутствуя на соревнованиях по различным видам спорта, не может воспринимать их с одинаковым интересом и волнением. Можно предположить, что горнолыжный спорт более красив в глазах людей с повышенной чувствительностью к видам гор, а виндсёрфинг – для тех, кто предпочитает морские пейзажи.

Участником любых соревнований является, как правило, человек, атлетически более развитый, чем обыкновенные люди. Не ограничивается ли понимание прекрасного в спорте, стремлением людей к физическому совершенству? Представление о теле человека, как части прекрасного в природе, уходит корнями в древность. У большинства народов существовал культ здоровья и красоты физического развития. Эстетика спорта может быть связана и с красотой движения. Однако и в этом случае она воспринимается зрителями по-разному, так как каждый индивидуально оценивает форму, ритм выступления, плавность движения, осанку спортсмена, прилагаемое им усилие.

Спорту и искусству присущ их созидательный, творческий характер, который сопровождается различными эмоциональными оттенками. Спортсмен в процессе соревнования уподобляется выступающему на сцене музыканту или актеру. Следует отметить и сходство реакций зрителей. На стадионах и в спортивных залах вступают в действие законы театра: умение вести себя на публике, устанавливать с нею контакт и подчинять своему таланту. Публика ведет себя на спортивных соревнованиях так же, как на спектаклях: аплодирует тем спортсменам, кто демонстрирует ожидаемые личностные качества и высокое мастерство.

Однако театр и спортивное состязание не являются тождественными. Театральное действие предполагает зрителей, а для спортивного соревнования присутствие зрителей не обязательно. Конечно, есть ряд ситуаций, где зрелищная сторона – главная. Например, показательные выступления спортсменов (фигуристов и гимнастов). В этом случае собственно спортивной борьбы нет. Вместо нее чаще всего демонстрируется поставленное режиссером (тренером) действие, имитирующее состязание или выражающее в определенной символике ценности спорта. Искусство и спорт объединяют также общие понятия. Мастерство спортсмена отражают с помощью таких слов, как «гармония», «изящество», «ритм», «плавность», «равновесие», «точность» и т. д. Они же применимы и для оценки художественных произведений, выступления танцоров, музыкантов и т. д.

Эстетические компоненты всегда присутствуют в спорте. В одних спортивных дисциплинах они рассматриваются как существенные, поощряются, в других им не придается особого значения. Связь художественной гимнастики с такими видами искусства, как музыка и танец, способствуют эстетическому воспитанию занимающихся. Она осуществляется не только в согласовании движения с размером и темпом музыкального сопровождения. Необходимо правильно понимать музыку и выполнять движения в соответствии с её содержанием и формой. Эмоциональная выразительность, четкость и рит-

мичность действий, красочность предметов и костюмов приближают художественную гимнастику к искусству.

Наряду с художественной гимнастикой, можно отметить фигурное катание. С музыки начинается рождение новой программы для фигуриста. Какой она будет – драматической, романтической, лирической – определит музыка, она обеспечит успех или неуспех выступления спортсмена. Определенную роль играет и узнаваемость мелодии зрителями. Нельзя сделать, драматический танец под сложную, незнакомую широкой публике музыку, или кататься, используя произведение, узнаваемое только профессиональными музыкантами. Вершиной эстетического восприятия фигурного катания являются танцы на льду. Здесь отдельный элемент или комбинация сами по себе нечего не решают. В танце нужен определенный класс катания на протяжении всего отведенного для выступления времени. И зависит это не только от техники, но и от хореографической культуры движений. Эстетическим зрелищем следует считать спортивную гимнастику, прыжки в воду, акробатику, синхронное плавание, шахматы. Раздел шахматной композиции, составление этюдов и задач, можно назвать искусством «шахматной поэзии».

Можно ли спорт рассматривать как процесс отражения действительности в художественных образах, создаваемых спортсменом? Оценивая выступления выдающихся спортсменов, можно согласиться, что они творцы ярких художественных образов, только используют специфические средства выразительности. Например, фигуристы или гимнасты осуществляют это с помощью движений, чем достигают определенной смысловой интонации. В силу специфики спортивной деятельности при определении победителя не учитывается умение спортсмена создать образ, за исключением оценки «за артистичность» у фигуристов. Если спортсмен считает главным создание художественного образа с помощью движений, это мешает решению более важных задач, диктуемых логикой спортивного состязания.

Исторический контекст развития Олимпийского движения позволяет увидеть тенденцию взаимопроникновения спорта и искусства [48]. В различных видах олимпийской программы превосходства добивались разные атлеты, но оливковый венки победителя получал лишь один из них. Каждая олимпиада должна была иметь лишь одного победителя, именем которого и называлась впоследствии. На счастливых победителей судьи возлагали венки в Олимпии, в храме Зевса, и оттуда они, сопровождаемые пением и музыкой, начинали свое шествие через священную рошу. Подлинное величие, блеск и торжество достигали своей кульминации. Все облачались в тканые золотом и серебром праздничные одежды, сияние солнца отражалось в сокровищах и дра-

гоценностях, которые несли делегации государств и городов, входящих в Древнюю Грецию. При этом в честь победителей раздавались песенные экспромты и пели импровизированные хоры. Поэты читали стихи и гимны, сложенные в честь игр, ораторы прославляли их в речах.

Стремясь возродить традиции античных олимпийских игр, Пьер де Кубертен (1896 г.) предложил проводить на современных играх конкурсы искусств. Его предложение было поддержано Международным олимпийским комитетом (1906 г.). Впервые конкурсы искусств проводились на 5-х Олимпийских играх в Стокгольме в (1912 г.), а затем входили в программу олимпиад до 1948 года. На конкурсы представлялись произведения архитектуры, литературы, музыки, живописи и скульптуры. Произведения лауреатов конкурсов отмечались олимпийскими медалями. Сам П. де Кубертэн являлся участником первого конкурса и получил по разделу литературы золотую медаль за «Оду спорту».

В 1954 году МОК принял решение о замене конкурсов искусств выставками изящных искусств. Их тематику составляли архитектура, литература, музыка, живопись, скульптура, фотография и спортивная филателия. Культурная программа XXII Олимпийских игр, состоявшихся в Москве (1980 г.), продолжалась с июля 1979 по октябрь 1980 года. В культурном центре Олимпийской деревни участники и гости могли встретиться с мастерами музыки и кино, цирка и эстрады, артистической молодежью. Специалисты разработали (впервые в истории олимпиад) модели развлекательной программы, обеспечивающие спортсменам снятие предстартовых стрессовых нагрузок и позволяющие создать участникам Игр оптимальные условия для отдыха и психологической разрядки. Культурная программа включала и комплекс разнообразных выставок, экспозиций, кинофестивалей, вернисажей, аттракционов, карнавалов, кавалькад, массовых празднеств. Организаторы Игр стремились к тому, чтобы Олимпиада – 80 вошла в историю не только как выдающееся спортивное событие, но и как незабываемый праздник искусств, воплотивший гуманистические идеи всемирного олимпийского движения.

2.3.5. Педагогическое общение в процессе занятий физической культурой

Общение выступает важнейшим механизмом функционирования образовательно-развивающего пространства, так как в нем осуществляется рациональное и эмоциональное взаимовлияние субъектов образовательного процесса, выявляется общность или расхождение

ние мыслей и взглядов, создаются условия для сплочения, формируется образ жизни [19; 50].

Впервые определение педагогическому общению дает А. Н. Леонтьев, понимая его как профессиональное общение преподавателя с учащимися на уроке и вне его, направленное на создание благоприятного психологического климата [58]. Учитывая, что обучение и воспитание предполагают также взаимоотношения с коллегами и родителями, следует понимать этот феномен более широко. Предлагаются разные определения. Главной идеей в них являются взаимодействие субъектов (социально нормативное); личностный и непосредственный характер обмена мыслями, чувствами, ролями, способами и результатами деятельности; взаимовосприятие, взаимопонимание и взаимооценка.

Проблемы педагогического общения в образовательном пространстве физической культуры многообразны, однако мы ограничимся аспектом взаимоотношений преподавателя и студентов [22; 102]. В образовательной практике по физической культуре встречается недооценка роли педагогического общения. У педагога это проявляется в авторитарности, неумении управлять своим состоянием, незнании терминологии, предвзятом отношении к студентам. Студенты, в свою очередь, могут улавливать оттенки, подтекст поведения педагога, расшифровывать его отрицательную установку. Например, преподаватель уделяет меньше времени студенту, не объясняет смысл упражнения, не стимулирует, заостряет внимание на ошибках, имеет неприветливое выражение лица и т. п. Естественно, что подобные ситуации не способствуют доверительным, конструктивным взаимоотношениям. Это ведет к формально-ролевому взаимодействию, что не лучшим образом отражается на процессе интериоризации физической культуры как ценности.

Характер педагогического общения в процессе занятий физической культурой детерминирован спецификой предмета и содержанием учебно-воспитательной деятельности [100]:

- систематические физические и психологические нагрузки;
- элементы военизации (команды, строевые упражнения, термины);
- двигательная активность, упражнения как основа занятий;
- принцип половой дифференциации при проведении занятий;
- экстремальный характер соревнований, игр и отдельных упражнений;
- наличие студентов с отклонениями в здоровье (специальная медицинская группа, освобожденные от занятий);
- необходимость преподавателю поддерживать достаточную спортивную форму;

- врачебно-педагогический контроль занятий;
- травмоопасность.

Поскольку педагогическое общение многослойно, следует рассматривать его не только на деятельностном, но и методологическом, личностном уровнях обусловленности. Методологическую детерминанту целесообразно анализировать в контексте двух образовательных систем: традиционной и личностно-ориентированной.

Традиционный подход к физическому воспитанию обнаруживает тенденцию к биологизации, которая определяет характер всей его системы (целеполагание, содержание, формы, средства и методы, результаты и условия функционирования). Приоритетными целями при таком подходе являются: овладение движениями (расширение двигательного фонда), развитие физических качеств (силы, выносливости, ловкости и др.) Оценка результатов осуществляется при сравнении достижений с нормативными показателями. Для контроля за ходом нагрузки используются методы, ориентированные на регистрацию физиологических параметров организма (частота сердечных сокращений, артериальное давление, жизненная емкость легких, анализ крови, динамометрия и пр.) Показателем эффективного занятия служит его моторная плотность.

Очевидно, что подобное понимание составляющих системы физического воспитания является условием, определяющим характер педагогического общения. Поэтому речевая активность осуществляется педагогом в форме команд, с использованием терминов. Речь преподавателя порой ограничивается инструкциями и сопровождающими репликами (например, при выполнении упражнений под счет, при контроле правильности выполняемых заданий).

В этом смысле педагогическое общение регламентировано и технологично, а его императивный стиль оправдан характером традиционного подхода. Достоинства очевидны, но при неблагоприятных условиях могут возникать профессиональные деформации. У преподавателей это проявляется в снижении творческого потенциала, однообразии поведения, конфликтности, искажению смыслообразующих характеристик деятельности, смещению ценностных ориентаций в плоскость функционирования организма.

В последнее время методологические основы физического воспитания претерпели серьезные изменения. Тенденции гуманизации и гуманитаризации образования, усиление его личностного смысла актуализировали *личностно-ориентированную* парадигму в физическом воспитании. Обозначим ряд условий, необходимых для ее реализации (М. Я. Виленский, В. В. Черняев, Н. В. Пешкова и др.):

- опора на антропоцентрический подход как на воспроизведение в содержании образования образа человека;
- реализация физической культуры в контексте социокультурного развития личности;
- использование физической культуры как средства самопознания и самосовершенствования личности;
- переход от педагогики требований к педагогике сотрудничества и др.

В рамках данного подхода физическая культура предьявляется педагогом как ценность. Студентам организуются условия для ее интериоризации – перехода из внешнего (стимулирующего) состояния во внутренний план, мотивирующий активность личности.

Применительно к элементам системы физического воспитания условия для реализации педагогического общения будут следующими:

- конвенциональность (договорность) цели;
- степень удовлетворенности разнообразных потребностей как результат;
- самочувствие, активность, настроение как критерии планирования нагрузки;
- повышение доли самостоятельной работы.

Очевидно, что такие условия делают педагогическое общение более диалогичным, партнерским и менее регламентированным. Можно согласиться с М. Я. Виленским, что такое общение принимает вид координативной деятельности, в процессе которой партнеры вступают в личностный контакт. Предмет общения становится взаимно личностно-значимым, поведение адекватно мотивируется, возникает эмоциональный контакт, сопереживание, смысловое принятие ситуации, снятие барьеров.

Личностно-ориентированный подход повышает значимость индивидуальности субъектов педагогического общения, что усиливает личностный уровень детерминации. Данный уровень выражается в коммуникативных умениях, общей культуре, жизненном опыте, стереотипах и др. Можно подчеркнуть одну из личностных характеристик, роль которой недооценивается в образовательной практике, – *артистизм учителя*.

Педагогическая деятельность предполагает элементы актерского мастерства (Зязюн И. А. [76], Елканов С. Б. [39]). Ее называют «театром одного актера», что не совсем точно. Студенты не пассивные созерцатели, потребители физической культуры, а соучастники «спектакля», партнеры играющие свои роли. Отметим признаки дея-

тельности, которые актуализируют артистизм преподавателя физической культуры. К ним относятся: ролевые перевоплощения, творческий характер, публичность, динамичность, эмоциональность, зрелищность. Артистизм является комплексом качеств, способностей, умений, чувств и психических процессов, который помогает яркому профессиональному самовыражению.

Основу артистизма могут составлять такие признаки, как внешняя выразительность и пластичность, обаяние и своеобразие вербальных и невербальных средств общения; творческая самоотдача; развитые фантазия, образное мышление и память; чувство юмора, способность к импровизации и саморегуляции. Данный феномен заслуживает всестороннего изучения и внедрения в широкую физкультурную практику.

Вышеизложенное позволяет говорить о многоуровневой детерминации педагогического общения, в частности, обусловленности методологическим подходом, конкретным деятельностным содержанием, личностными компонентами. Данная детерминация проявляется в виде динамичной, иерархизированной системы [80]. Существующие проблемы педагогического общения в образовательном пространстве физической культуры отражают противоречия между инновационными тенденциями гуманитаризации содержания образования и остающимся консервативным педагогическим общением. Оно не всегда способствует полноценной реализации функции: канала познания, средства развития индивидуальности, инструмента воспитания, способа передачи опыта.

2.3.4. Взаимоотношения тренера и спортсменов в спортивном коллективе

Спортивный коллектив организуется на добровольных началах, поэтому спортивная деятельность имеет статусный и эмоциональный характер. Ему присуща специфика: текучесть состава, смена поколений ведет к необходимости преемственности, поддержания традиций. Большой труд, который спортсмены затрачивают на тренировках, продолжительные совместные занятия располагают к дружеским отношениям, взаимной помощи и поддержке [90].

Спортивные группы объединяют небольшое число спортсменов на основе общих интересов и совместной деятельности в данном виде спорта. Спортивная команда представляет собой малую организованную группу, которая влияет на интеллектуальную и эмоциональную активность спортсменов, их убеждения, поступки и поведение.

В. Параносич и Л. Лазаревич [77] считают, что главной фигурой в команде является тренер. В нем спортсмены хотят видеть незаурядную личность. Хороший тренер имеет глубокие знания в своем виде спорта и широкий кругозор, разбирается в вопросах психологии, социологии и медицины. Кроме обучения, он осуществляет воспитательный процесс. Существует категория тренеров, которые подчеркивают свою роль «учителя». Успехи таких тренеров, как правило, объясняются их высокими профессиональными качествами. Для их отношений со спортсменами характерны уважительность, некоторая сухость и определенная дистанция.

А. А. Деркач и А. А. Исаев выделяют в деятельности тренера роль «отца» [30]. Они считают, что молодым спортсменам часто свойственно смотреть на своего тренера, как на «отца». Такое отношение к тренеру имеет сильную эмоциональную окраску, и спортсмены полностью подчиняются авторитету тренера. В то же время они ожидают, что тренер к ним будет относиться, как отец. Роль тренера в команде нужно рассматривать и с позиции «старшего брата». Эти отношения чаще встречаются у тренеров, которые по своему возрасту и жизненному опыту близки к членам команды.

Ю. А. Коломейцев отмечает роль тренера как «психолога» [54]. Он обязан понять спортсмена, помочь каждому раскрыть свои способности. Для этого надо обладать тактом и твердостью, в одном случае тренер должен быть принципиальным, а в другом – может занять компромиссную позицию. Терпение и настойчивость, вдумчивость и решительность также необходимы, как в любом педагогическом деле. Высокая организованность, честность, трудолюбие и преданность своему делу отличают хорошего тренера.

Не всегда взаимоотношения в команде бывают оптимистичными. Это обусловлено спецификой спортивной деятельности, ее направленностью на спортивный результат, соперничеством, стилем общения. Проиллюстрируем это экспериментальными данными.

Объектом нашего исследования были три спортивные команды, в том числе школьников (А) и студентов (Б, В). Вид спорта – легкая атлетика. Цель – изучить характер отношения тренера и спортсменов в командах. Использовались методы исследования: наблюдение, беседа, шкала Ю. Л. Ханина «Тренер – спортсмен» [106].

Команда А (школьники): 9 человек, в том числе 5 юношей и 4 девушки. Стаж занятий 4–6 лет, возраст 16–17 лет. Большинство имеют второй взрослый разряд.

Команда Б (студенты): 9 человек, в том числе 6 юношей и 3 девушки. Стаж занятий 2–4 года. Возраст 17–23 года. 5 человек являются кандидатами в мастера спорта, 4 человека имеют первый взрослый разряд.

Команда В (студенты): 9 человек юношей, стаж занятий 2–4 года, возраст 18–22 года. 4 человека имеют первый взрослый разряд, 5 человек второй разряд.

Команда А. Было установлено, что наивысший показатель суммы всех компонентов 216 баллов. Вместе с тем (таблица 3) их реальная сумма составила 195 баллов (92 %). Из трех компонентов отношений наиболее выражен гностический (68 баллов). Это означает, что уровень профессионального мастерства достаточно высок. Наименее выражен поведенческий компонент (62 балла). Спортсмен под номером 1 оценил в 4 балла, под номером 8 – в 6 баллов, под номером 4, 6, 7, 9 – в 7 баллов. Тренеру надо изменить свое поведение по отношению к данным спортсменам (чаще беседовать с ними, выслушивать их мнения, интересоваться делами, настроением, здоровьем).

Таблица 3

Показатели отношений спортсменов к тренеру (в баллах)

<i>Спортсмены</i>		<i>Компоненты отношений</i>			<i>Сумма</i>
<i>Номер</i>	<i>Фамилия</i>	<i>Гностический</i>	<i>Эмоциональный</i>	<i>Поведенческий</i>	
1	Т-а	6	5	4	15
2	Т-в	8	8	8	24
3	Г-а	7	7	8	22
4	С-в	8	8	7	23
5	С-а	7	8	8	23
6	С-а	8	7	7	22
7	Ф-н	8	8	7	23
8	Д-й	8	7	6	21
9	В-а	8	7	7	22
Итого		68	65	62	195

По общему показателю максимальная оценка (24 балла) у спортсмена под номером 2. Спортсмен имеет второй взрослый разряд, занимается в группе 4 года. По характеру уравновешен, настойчив, общителен, много читает. Анализ показал, что высокие показатели также у спортсменов под номерами 4, 5, 7 (по 23 балла). Они имеют второй взрослый разряд, занимаются 4 года. В группе являются инициаторами всех мероприятий. Увлекаются музыкой, целеустремленные, добросовестные. Наименее низкий показатель у спортсмена под номером 1 (15 баллов). Он имеет второй взрослый разряд, занимается у тренера 6 лет. Однако дружеских отношений с тренером не наблю-

дается. Спортсмен стал заниматься у этого тренера раньше остальных ребят. В планировании тренировочных нагрузок к этому спортсмену тренер подходил индивидуально. С появлением новых ребят тренер стал больше внимания уделять другим. В итоге спортсмен оказался вне персонального внимания, что повлияло на снижение его статуса в группе. Спортсмен по характеру высокомерен, самолюбив.

Дифференцированная оценка отношений (таблица 4) показала, что они «очень благоприятные». Два спортсмена (номера 1 и 8) оценили их «достаточно благоприятными» и один (номер 1) по поведенческому компоненту на «среднем» уровне. В целом, в команде преобладает атмосфера дружбы и взаимопомощи. Выбран актив группы, который вместе с тренером проводит различные мероприятия: туристические походы, катания на лыжах, проведение вечеров отдыха.

Таблица 4

Дифференцированные показатели отношений спортсменов к тренеру

<i>Характер межличностного контакта</i>	<i>Баллы</i>	<i>Компоненты отношений</i>		
		<i>Гностический</i>	<i>Эмоциональный</i>	<i>Поведенческий</i>
Очень благоприятный	7–8	2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9	8, 7, 8, 8, 7, 8, 7, 9	2, 3, 4, 5, 6, 7, 9
Достаточно благоприятный	5–6	1	1	8
Средний	4			1
Ниже среднего	3–2			
Крайне неблагоприятный	1–0			

Команда Б. Было установлено, что наивысший показатель суммы всех компонентов 216 баллов. Вместе с тем (таблица 5) их реальная сумма 108 баллов (50%). Из трех компонентов отношений наиболее выражен поведенческий (48 баллов). Это значит, что тренер, по мнению спортсменов, много внимания уделяет своим воспитанникам. Наименее выражен эмоциональный компонент (33 балла). Спортсмены под номерами 3, 5, 7 оценили отношения с тренером в 1 балл, под номером 9 – вообще никак. Из этого следует, что потребность в близких человеческих отношениях у спортсменов не удовлетворена. Не исключено,

что это результат конфликтов или невнимания к личным интересам спортсменов.

Таблица 5

Показатели отношений спортсменов к тренеру (в баллах)

<i>Спортсмен</i>		<i>Компоненты отношений</i>			<i>Сумма</i>
<i>Номер</i>	<i>Фамилия</i>	<i>Гностический</i>	<i>Эмоциональный</i>	<i>Поведенческий</i>	
1	Т-о	8	7	7	22
2	В-в	8	7	8	23
3	М-в	0	1	5	6
4	А-н	1	3	4	8
5	Б-а	1	1	3	5
6	С-ч	8	7	6	21
7	Ш-с	3	1	6	10
8	Б-в	7	6	7	20
9	Х-й	1	0	2	3
Итого		37	33	48	108

По общему показателю наивысший результат у спортсменов под номерами 1 и 2 (23, 22 балла соответственно). Спортсмена являются кандидатами в мастера спорта, занимаются в команде 4 года. Оба общительны, целеустремленны и требовательны. Еще два спортсмена (номера 6, 8) имеют высокий итоговый показатель (21 и 20 баллов соответственно). Они также занимаются в группе 4 года. Их спортивное мастерство достаточно высоко – кандидаты, а мастера спорта.

Наименее низкие итоговые показатели у спортсменов под номерами 3, 4, 5, 7 (6, 8, 5, 10 баллов). Их спортивное мастерство – первый взрослый разряд, занимаются в группе 2-й год, перешли от других тренеров в связи с поступлением в институт. Спортсмены общительны, трудолюбивы, доброжелательны. Самый низкий общий показатель у спортсмена под номером 9 (3 балла). Он кандидат в мастера спорта, занимается в команде 3 года.

Группировка отношений по их качеству показала (таблица 6), что в команде преобладают два полярных уровня отношений. «Очень благоприятными» оценивают 4 спортсмена (номера 1, 2, 6, 8). Они имеют высокое спортивное мастерство и большой стаж знаний в группе. Им тренер уделяет много внимания.

**Дифференцированные показатели отношений
спортсменов к тренеру**

<i>Характер межличностного контакта</i>	<i>Баллы</i>	<i>Компоненты отношений</i>		
		<i>Гностический</i>	<i>Эмоциональный</i>	<i>Поведенческий</i>
Очень благоприятный	7–8	1, 2, 6, 8	1, 2, 6	1, 2, 8
Достаточно благоприятный	5–6		8	3, 6, 7
Средний	4			4
Ниже среднего	3–2	7	4	5, 9
Крайне неблагоприятный	1–0	3, 4, 5, 9	3, 5, 7, 9	

Крайне «неблагоприятными» отношения с тренером считают 5 спортсменов (гностический и эмоциональный компонент) под номерами 3, 4, 5, 7, 9. Спортсмены занимают второй год у этого тренера. Имеют второй взрослый разряд. «Достаточно благоприятные» отношения с тренером у четырех спортсменов по эмоциональному (номер 8) и поведенческому (номера 3, 6, 7) компонентам. На «среднем» уровне по поведенческому компоненту оценил отношения спортсмен под номером 4. «Ниже среднего» отношения с тренером у спортсменов под номерами 7 (гностический компонент), 4 (эмоциональный) и 5, 9 (поведенческий).

Команда В. Было установлено, что наивысший показатель суммы всех компонентов 216 баллов. Вместе с тем (таблица 7) их реальная сумма 134 балла (62 %). Из трех компонентов отношений наиболее выражен гностический (50 баллов). Это означает высокий уровень профессионального мастерства тренера. Наименее выражен эмоциональный компонент (39 баллов). Спортсмены под номерами 6, 9 оценили отношения с тренером в 4 балла, под номером 4 в 2 балла и под номером 3 в 3 балла.

Из этого следует, что потребность в близких человеческих отношениях у спортсменов не удовлетворена.

Таблица 7

Показатели отношений спортсменов к тренеру (в баллах)

<i>Спортсмены</i>		<i>Компоненты отношений</i>			<i>Сумма</i>
<i>Номер</i>	<i>Фамилия</i>	<i>Гностический</i>	<i>Эмоциональный</i>	<i>Поведенческий</i>	
1	М-н	7	7	7	21
2	Д-о	6	7	6	19
3	И-н	7	3	5	15
4	В-о	5	2	4	11
5	Б-о	6	7	8	21
6	М-о	5	4	4	13
7	К-в	5	5	5	15
8	К-а	4	7	4	15
9	К-а	5	4	5	14
Итого:		50	39	48	134

По общему показателю наивысший результат (21 балл) у спортсменов под номерами 1, 5. Спортсмены имеют первый взрослый разряд. Занимаются в группе 4 года, по характеру эмоциональны, общительны, требовательны. Наименее низкий показатель у спортсмена под номером 4 (11 баллов), который имеет первый взрослый разряд, занимается в группе 3 года. По характеру замкнут, в общение вступает трудно, в разговоре краток. Тренер недостаточно уделяет ему внимания в тренировочном процессе. Показатели остальных занимающихся в пределах 13–15 баллов.

Дифференцированная оценка отношений (таблица 8) показала, что они «достаточно благоприятные» по гностическому компоненту (спортсмены под номерами 2, 4, 5, 6, 7, 9); поведенческому – 4 человека и эмоциональному – 1 человек.

«Очень благоприятными» отношения с тренером считают два спортсмена под номерами 1, 3 (гностический компонент), четыре – под номерами 1, 2, 5, 8 (эмоциональный) и два – под номерами 1, 5 (поведенческий). Три спортсмена оценили отношения с тренером на «среднем» уровне.

«Ниже среднего» отношения с тренером оценили два спортсмена под номерами 3, 4 (эмоциональный компонент).

**Дифференцированные показатели отношений
спортсменов к тренеру**

<i>Характер межличностного контакта</i>	<i>Баллы</i>	<i>Компоненты отношений</i>		
		<i>Гностический</i>	<i>Эмоциональный</i>	<i>Поведенческий</i>
Очень благоприятный	7–8	1, 3	1, 2, 5, 8	1, 5
Достаточно благоприятный	5–6	2, 4, 5, 6, 7, 9	7	2, 3, 7, 9
Средний	4	8	6, 9	4, 6, 8
Ниже среднего	3–2		3, 4	
Крайне неблагоприятный	1–0			

Сравнительный анализ компонентов отношений (рис. 2) выявил наибольшую выраженность гностического компонента в команде А (7,5 балла). Наименее выражен в команде Б (4,1 балла). По эмоциональному первенствует также команда А (7,2 балла) и наименее выражен в команде Б (3,1 балла). По поведенческому компоненту лучшие показатели в команде А (6,8 балла). В командах Б и В они одинаковы (по 5,3 балла). В целом можно отменить более высокие показатели в команде А.

На основании результатов исследования можно сделать следующие выводы:

1. Тренер – прежде всего педагог, осуществляющий процесс образования и воспитания личности. На этом фоне он совершенствует функциональные возможности спортсменов, формирует физические качества и двигательные навыки, учит рациональной технике выполнения упражнений.

2. Взаимоотношения в спортивной команде определяют стиль и тон коллектива. Они создают условия для развития личности спортсмена и тренера, роста спортивных достижений. Взаимоотношения опосредствованы целью и содержанием совместной деятельности, отражают специфику вида спорта и уровень развития коллектива. Взаимоотношения тренера и спортсменов являются системообразующими смысловыми характеристиками групповой деятельности.

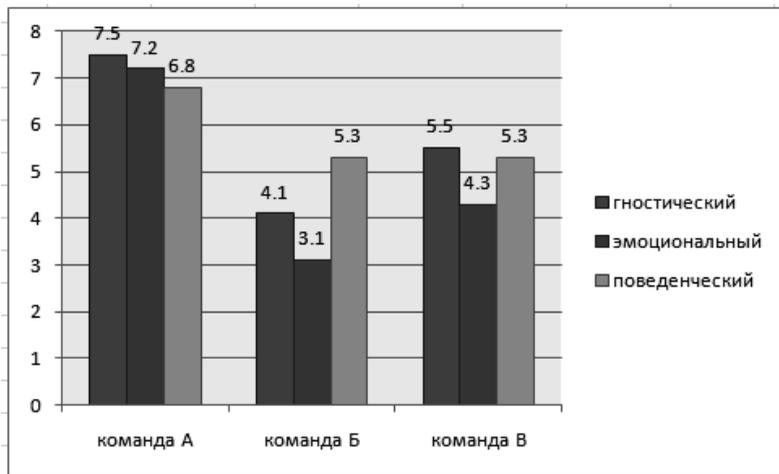


Рис. 2. Сравнительный анализ компонентов отношений тренера и спортсменов (в баллах)

3. Отношения тренеров и спортсменов в команде А положительные, «очень благоприятные» у всех спортсменов. Наиболее выражен гностический компонент, который свидетельствует о высоком профессиональном мастерстве тренера. Отношения тренеров и спортсменов в командах Б, В «достаточно благоприятные». Наименее выражен их эмоциональный компонент. Это требует усиления личностного взаимодействия, повышения культуры общения, заботы и помощи в разрешении проблем. Сравнительный анализ отношений в командах А, Б, В выявил их более благоприятный характер в команде А.

4. Современный тренер анализирует результаты своего труда, использует педагогические идеи и методические рекомендации в практической деятельности. Тренер должен быть требовательным и справедливым, иметь высокий моральный авторитет, который завоевывается глубоким знанием своего дела, педагогическим мастерством, высоко нравственным поведением, творческим подходом к организации учебно-тренировочного процесса.

2.3.5. Средства физической культуры и спорта

Средствами физической культуры являются: лыжный спорт, ходьба, бег, плавание, велоспорт, волейбол, футбол, шейпинг, закаливание, массаж, дыхательная гимнастика и др. [42; 62; 83; 100; 109]. Рассмотрим их некоторые особенности.

Утренняя гигиеническая гимнастика. Она способствует более быстрому приведению организма в рабочее состояние после пробуждения, поддержанию высокого уровня работоспособности в течении дня, совершенствованию нервно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Во время утренней гимнастики и последующих водных процедур активизируется деятельность кожных и мышечных рецепторов, вестибулярного аппарата, повышается возбудимость центральной нервной системы, что способствует улучшению функций опорно-двигательного аппарата и внутренних органов.

При выполнении упражнений нужно, чтобы они соответствовали функциональным возможностям организма; выполнялись в определенной последовательности, без больших усилий и задержек дыхания; периодически обновлялись.

Последовательность упражнений имеет определенную логику:

- постепенному переход организма в рабочее состояние (ходьба, бег, потягивание);
- активизация сердечно-сосудистой системы (махи руками, неглубокие выпады);
- укрепление мышц тела, дыхание, улучшающее мозговое кровообращение (вращения и наклоны головы, туловища, повороты, прогибания назад);
- развитие подвижности суставов;
- укрепление мышц брюшного пресса;
- нагрузка для ног (приседания, прыжки, выпрыгивание);
- успокоение и расслабление (ходьба, дыхательные упражнения).

Ритмическая гимнастика. Серии беговых и прыжковых упражнений влияют преимущественно на сердечно-сосудистую систему, наклоны и приседания – двигательный аппарат, метод релаксации и самовнушения – на центральную нервную систему. Упражнения в партере развивают силу мышц и подвижность в суставах, беговые серии – выносливость, танцевальные – пластичность и т. д.

Серии упражнений партерного характера (в положениях лежа, сидя) оказывают наибольшее влияние на систему кровообращения. Частота сердечных сокращений не превышает 130–140 уд/мин, т. е. не выходит за пределы аэробной зоны; потребление кислорода увеличивается до 1,0–1,5 л/мин содержание молочной кислоты не превышает уровня ПАНО – около 4,1 моль/л. Таким образом, работа в партере носит преимущественно аэробный характер. Упражнения, выполняемые в положении стоя, локальные упражнения для верхних конечностей также вызывают увеличение частоты сердечных сокращений до 130–140 уд/мин, танцевальные движения – до 150–170, а глобальные (наклоны, глубокие приседания) – до 160–180 уд/мин.

Наиболее эффективное воздействие на организм оказывают серии беговых и прыжковых упражнений, в которых при определенном темпе частота сердечных сокращений может достигать 180–220 уд/мин, а потребление кислорода – 2,3 л/мин, что соответствует 100 % МПК. Эти серии носят преимущественно анаэробный характер энергообеспечения. На занятиях оздоровительной направленности выбор темпа движений и серий упражнений должен осуществляться таким образом, чтобы тренировка носила в основном аэробный характер (увеличением частоты сердечных сокращений в пределах 130–150 уд/мин).

Ходьба. Используется для тренировки кардиореспираторной системы. Ритмичное чередование напряжения и расслабления мышц ног ведет к стимуляции периферического кровотока, препятствует развитию застойных явлений в нижних конечностях и органах малого таза. Ценность дозированной ходьбы заключается в ее естественности, возможности использования в течение всего года, а также стереотипности (не требует специального обучения).

Оздоровительное и тренирующее действие ходьбы зависит от пройденного расстояния и темпа выполнения: очень медленный – 60–70 шагов в мин (2,5–3 км/ч), медленный – 70–90 (3–4 км/ч), средний – 90–120 (4–4,5 км/ч), быстрый – 120–140 шагов в мин (4,5–6,5 км/ч).

В массовой физической культуре используется оздоровительная (ускоренная) ходьба: при соответствующей скорости (до 6,5 км/ч) ее интенсивность может достигать зоны тренирующего режима (частота сердечных сокращений 120–130 уд/мин). При таких условиях за 1 час ходьбы расходуются 300–400 ккал энергии в зависимости от массы тела (примерно 0,7 ккал/кг на 1 км пройденного пути). При скорости ходьбы 6 км/ч суммарный расход энергии составит 300 ккал. При ежедневных занятиях оздоровительной ходьбой (по 1 ч) суммарный расход энергии за неделю составит около 2000 ккал, что обеспечивает минимальный (пороговый) тренировочный эффект.

Ходьба проводится не ранее чем через 1–1,5 ч после еды, вдали от дорог с оживленным движением автотранспорта. При наступлении утомления (одышка, чрезмерная потливость, вялость и др.) необходимо уменьшить темп движения или остановиться на отдых. Тренирующий эффект дозированной ходьбы достигается при прохождении 5–6 км в среднем и быстром темпе не менее 2–3 раз в неделю. При ходьбе большое значение имеет не только дистанция, но и другие факторы: скорость, дыхание, осанка, психологический настрой. При быстрой ходьбе особое внимание следует обратить на ритм и глубину дыхания. Основные рекомендации специалистов заключаются в следующем: вдох при

ходьбе производится через нос, выдох – через рот (вдох – на 2–3 шага, выдох – на 3–4 шага).

Терренкур. Дозированная ходьба, связанная с восхождениями и спусками, которые чередуются с ходьбой по ровной местности. Это типичное упражнение на выносливость. Оно оказывает тренирующее действие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарат, активизирует обмен веществ. Дозировка при прохождении маршрутов терренкура осуществляется за счет изменения темпа ходьбы, длины маршрута, угла крутизны подъемов и спусков, количества остановок для отдыха и их продолжительности.

Оздоровительный бег. Используется в сочетании с ходьбой и дыхательными упражнениями. Для тех, кто занимается умственным трудом и большую часть времени проводит за письменным столом и компьютером, это лучший способ избежать неблагоприятных последствий малоподвижного образа жизни. Бег включают практически во все физкультурно-оздоровительные занятия. Его легко дозировать, изменяя скорость и дистанцию. Бег тренирует кардиореспираторную систему, активизирует обмен веществ, тренирует опорно-двигательный аппарат, развивает выносливость. Перед другими видами физических упражнений он имеет преимущества:

- естественность и простота овладения техникой;
- легкая дозируемость нагрузки;
- эффективный самоконтроль и разнообразие методов;
- возможность индивидуальных и групповых занятий;
- доступность в любое время года;
- аэробная нагрузка, акцентирующая выносливости;
- включение в работу крупных мышечных групп;
- сочетание с дыхательными упражнениями.

Начинающим заниматься бегом полезно знать, что продолжительность, а не скорость бега приносит наибольшую пользу, т. е. целесообразнее увеличить дистанцию, чем скорость. Начинать тренировку следует с ходьбы, затем ходьбы-бега и только потом переходить на бег.

Туризм. Наибольшее распространение получил пеший туризм. В туристических походах восприятие окружающей среды создает комплекс обстановочных рефлексов, который в сочетании с физической нагрузкой стимулирует активный отдых, снижает психическое напряжение и улучшает вегетативные функции организма. Пеший и водный туризм являются одними из лучших средств борьбы с невротами и ранним атеросклерозом, профилактики респираторных заболеваний.

Плавание. Им можно заниматься круглогодично в открытых водоемах, бассейнах. Плавание благотворно влияет на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы, улучшает осанку, способствует закаливанию организма.

Занятия носят оздоровительно-профилактический характер и включают лечебную гимнастику, обучение и совершенствование техники плавания. Объем и характер нагрузки определяются в зависимости от возраста, подготовленности и уровня здоровья. Продолжительность занятий – от 15 до 30 мин на суше и от 10 до 45 мин на воде 2–3 раза в неделю.

Хорошее настроение, желание посещать занятия, крепкий сон, хороший аппетит свидетельствуют о правильной дозировке нагрузки. Оздоровительный эффект занятий плаванием достигается при частоте сердечных сокращений 120 уд/мин.

Ходьба на лыжах. Лыжные прогулки оказывают тонизирующее и тренирующее влияние, способствуют терморегуляции и обмену веществ. Регулярные занятия (не реже двух раз в неделю) приводят к значительному повышению общей выносливости организма. Прогулки на лыжах улучшают настроение и снижают нервное напряжение.

Для достижения оздоровительного эффекта нужно проводить занятия регулярно (3–4 раза в неделю), нагрузку повышать постепенно от 30 мин до 1,5–2 ч. Занятия следует начинать при температуре воздуха не ниже 10–15 °С. При температуре воздуха ниже 20 °С и скорости ветра более 6 м/с лыжные прогулки нецелесообразны. Весной, летом и осенью можно выполнять различные вспомогательные упражнения, заниматься на тренажерах, лыжероллерах.

Аэробика. Это различные циклические движения, выполняемые с невысокой интенсивностью достаточно длительное время. В широком смысле к аэробике относятся ходьба, бег, плавание, катание на коньках, лыжах, велосипеде и другие виды двигательной активности. Однако наиболее часто данный термин применим к использованию общеразвивающих и танцевальных движений, объединенных в непрерывно выполняемый под музыку комплекс упражнений, направленный на стимулирование работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Оздоровительные программы аэробики привлекают широкий круг занимающихся своей доступностью, эмоциональностью и возможностью изменить содержание занятий в зависимости от их интересов и подготовленности. Характерной чертой оздоровительной аэробики является наличие аэробной части занятия, на протяжении которой поддерживается на определенном уровне работа кардиореспираторной системы.

Для того чтобы добиться большего эффекта, необходимо заниматься с интенсивностью, обеспечивающей частоту сердечных сокращений 65–80 % от максимальной (примерная частота пульса 130–150 ударов в мин.). Упражнения комплексов должны быть подобраны с учетом функциональной готовности организма к данному объему нагрузки и направлены на укрепление сердечно-сосудистой, дыхательной систем, развитие координационных способностей, совершенствование двигательных возможностей занимающихся.

Шейпинг. Все комплексы упражнений шейпинга разработаны таким образом, что нагрузке подвергаются те мышцы, которые в повседневной жизни работают меньше других, но существенно влияют на форму тела.

Каждая мышечная группа «разрабатывается» во время многократных повторов упражнения. Повторы обычно продолжают до сильного утомления. Их количество колеблется от 30 до 200. По времени это примерно 1–4 минуты. После этого нагрузка переходит на другую группу мышц. Обязательны упражнения на растягивание, расслабление включенных в работу групп мышц. В течение тренировки необходимо следить за изменениями пульса (от 120 до 180 ударов в мин.).

Кроме упражнений шейпинг включает в себя особую систему питания, стиль поведения. Поэтому в программу включены занятия шейпинг-хореографией, консультации по коррекции стиля одежды в соответствии с особенностями фигуры, принципам правильного питания и др.

Бодибилдинг. Система физических упражнений с различными отягощениями (гантели, гири, штанга и др.), имеющая целью развитие мускулатуры. Занятия бодибилдингом позволяют достигать оптимального уровня морфофункционального состояния мышечной системы, необходимого для активной жизнедеятельности.

Пилатес. Укрепляет мышцы-стабилизаторы, выполняющие роль своеобразного корсета, фиксирующие нормальное положение тела (осанки, внутренних органов), развивает гибкость и подвижность позвоночника. В методике пилатеса существует определенная структура упражнений, последовательно затрагивающая все группы мышц. Движения неспешные и плавные, направленные на вытягивание или укрепление мышц, чему способствует глубокое дыхание в каждой позе.

Существуют комплексы упражнений на полу, а также с использованием специального оборудования (фитболы, тренажеры). Особенностью таких занятий является то, что опора, на которой выполняются упражнения, не фиксированная. Во время выполнения упражнения приходится прикладывать дополнительное усилие, чтобы удержать равновесие на нестабильной поверхности. При этом тело вынужденно

включает в работу большое количество мелких мышц, которые не задействованы при обычных тренировках.

Комплексе упражнений на полу.

1. «Сотня». Лечь на спину. Руки свободно опущены вдоль тела, ладони лежат на полу. Медленно поднять колени к груди, а затем выпрямить их вверх под углом 90 градусов к телу. Подтянуть подбородок к груди, а затем поднять плечи так, чтобы прямые руки были параллельны полу. Дышать медленно через нос, делая вдох и выдох на 5 счетов. Одновременно на каждый счет выполнять небольшие, но жесткие движения прямыми руками вниз-вверх, как будто необходимо ладонями забить гвозди. Закончив, полностью расслабить все тело. Необходимо добиться того, чтобы выполнять это упражнение на 100 счетов.

2. «Райский уголок». Лечь на живот, вытянуть руки над головой. Не поднимая головы и корпуса, с помощью рук опуститься на пятки. Спина круглая, голова опущена вниз, прямые руки вытянуты вперед, ладони лежат на полу. Дышать медленно и глубоко.

3. «Растяжка для позвоночника». Сесть на пол, выпрямить спину. Развести прямые ноги на ширину плеч. Вытянуть прямые руки перед собой на уровне плеч. Потянуть позвоночник вверх, расправить грудную клетку. На вдохе потянуть живот к пояснице и медленно опустить корпус вперед, скругляя позвонок за позвонком, будто ложитесь на большой мяч. Сделать выдох и потянуться руками и грудью вперед. На вдохе вернуться в исходное положение. Сделать выдох. Повторить 3 раза. Затем растянуть мышцы спины, наклонившись вперед к ногам и обхватив ладонями ступни.

4. «Поочередное сгибание коленей». Лечь на живот, поднять корпус и опереться на согнутые руки. Локти должны быть точно под плечами. Кисти рук соединены. Расправить грудную клетку. Смотреть прямо перед собой. Согнуть правую ногу и подтянуть пятку к ягодицам. 2 раза еще сильнее подтянуть пятку к ягодицам и опустить ногу. Выпрямить правую ногу. Сделать аналогичные упражнения левой ногой. Все время втягивать живот к позвоночнику. Повторить упражнение 5 раз.

5. «Крути ногой». Лечь на спину, руки свободно лежат вдоль тела. Подтянуть правое колено к груди, затем выпрямить правую ногу под прямым углом к туловищу. Поднять живот к пояснице. Наклонить правую ногу влево поперек туловища, затем по дуге опустить ее вниз и вправо, а потом поднять вверх. Описать такой круг в воздухе 5 раз. Затем той же ногой описать 5 раз круг в другую сторону. Поменять ноги и сделать упражнение левой ногой. Следить, чтобы ноги при движении описывали в воздухе треугольник со скругленными вершинами или овал и при этом были все время в пределах ширины плеч.

Калланетика. Система статических упражнений, направленных на растяжение и сокращение мышц. Калланетика включает упражнения из различных видов восточных гимнастик и специальные дыхательные упражнения. Следует избегать резких движений, высокого темпа, чрезмерного напряжения, используя в основном изгибы, потягивания, прогибы, полушпагаты и качания, что делает калланетику доступной для всех.

Упражнение 1.

Сесть на стул с подлокотниками или спинкой, на которую можно опереться. Опираясь на подлокотники или спинку стула, подняться. Важно прямо держать спину и поднять повыше подбородок. Делать 40 раз.

Упражнение 2.

Выпрямиться и расставить ноги (не шире, чем на 35 см). Поднять руки вверх и держать высоко, как только возможно. Втянуть живот. Согнуть ноги в коленях и вытянуть руки вперед, как будто хочешь что-то достать. Нагнуться вперед и продержаться минуту в таком положении. Не меняя позиции, перевести руки назад и в это время сильно вытянуть вперед подбородок и шею. Снова перевести руки вперед, а потом еще раз назад. Повторить упражнение 5 раз.

Упражнение 3.

Выпрямившись, поднять руки в стороны до уровня плеч и повернуть ладони вверх. Чем сильнее повернуты ладони, тем больше почувствуется работа мышц. Без усилия отвести руки назад, как бы желая соединить лопатки. Плавно подвигать плечами. Попробуйте коснуться за спиной пальцами. Повторить упражнение 100 раз.

Упражнение 4.

Ноги слегка расставить. Правую руку вытянуть вверх, левую – на внешней стороне левой ноги (не на бедре). С максимальной силой, на которую только способны, вытянуть правую сторону тела и руку вверх. Таз подан вперед. Задержаться в этой позиции и только через минуту наклонить левое плечо, как только возможно, в левую сторону. Спина напряжена. Выполнить 100 раз наклоны с амплитудой в несколько сантиметров (по 50 влево – вправо).

Упражнение 5.

Начать с наклона вперед (на согнутых коленях) и соприкосновения ладоней с полом. Положив ладони на пол, задержаться на минуту, а потом мягко обхватить, как можно ниже, ноги. Опустить плечи и спрятать голову. Почувствуйте, как растягиваются мышцы спины. В этой же позиции мягко переместить на несколько сантиметров весь

корпус в направлении ног. Выполнив около 20 движений, положить левую руку на икры правой ноги повыше щиколотки. Вытягивать мышцы спины и бедер, пока не досчитаете до 20-ти. Отдохните, а затем, положив ладони на пол, выгните спину, как кот. Повторите то же самое и на другой ноге.

Упражнение 6.

Встать в положении «ноги на ширине плеч», расслабив плечи. Живот втянуть, ягодицы напряжены, таз вперед, подбородок на груди. Из этой позиции очень медленно и мягко перевести голову вправо, вытягивая при этом подбородок вверх. Продержаться в этой позиции, досчитав до 5-ти, после чего плавно вернуться к промежуточной позиции и медленно перевести голову влево. Выполнить по 5 раз в обоих направлениях.

Упражнение 7.

Лечь на пол, ноги согнуты в коленях и слегка расставлены. С силой «вдавить» спину в пол. Ухватиться ладонями за внутреннюю сторону бедер и оттолкнуть их от себя. Поднимая голову вперед, оторвать плечи от пола. Следите, чтобы часть позвоночника – от лопаток вниз – плотно прилегал к полу. В этом положении перевести верхнюю часть тела назад на 10–15 см. Движения должны быть свободными и медленными. Голова все время устремлена вверх. Сделайте это 3 раза и отдохните в позиции лежа.

Упражнение 8.

Лечь на пол, ноги согнуты в коленях и слегка расставлены. Поднять обе ноги на 10–15 см над полом. Поднять плечи и голову, направляя перпендикулярно потолку выпрямленную ногу. Если сумеете, держите ногу вертикально без помощи рук. Руки же вытяните перед собой. Не забывайте, что нижняя часть спины и ягодицы должны плотно прилегать к полу. Выполнять упражнение 10–15 раз.

Упражнение 9.

В той же позиции лежа поднять обе ноги. Обхватить их и тянуть в направлении колен голову и плечи. Опустить ноги и, держа руки вытянутыми как можно дальше, плавно раскачивайте верхней частью тела – 15 см вперед и столько же назад. Выполнить 100 раз.

Упражнение 10.

Опереться ладонями, находящимися в положении на ширине плеч, на спинку стула. Приподняться как можно выше на носках. Колени согнуть и слегка вывернуть, пятки соединить. Спина прямая, плечи – хотя это и трудно – расслабить. Голову поднять вверх. Напрячь ягодицы, а таз выдвинуть как можно дальше вперед. Задержаться на минуту и вернуть таз в исходную позицию. На согнутых но-

гах, держа пятки вместе, опуститься на 3 см. Пробалансировать минуту на пальцах.

Повторить упражнение, «вырастая» на 3 см (выталкивая при этом таз вперед) и возвращаясь в исходную позицию. Затем – на 3 см вниз. И так 3 раза. Цикл: таз вперед, потом назад, и приседание считается как одно движение. Помнить о ровном положении плеч. Выполнить упражнение минимум 10 раз.

Упражнение 11.

Упражнение, очень похожее на предыдущее. Разница в том, что напряжение на этот раз должно быть максимальным: опуститься необходимо уже на 6 см. Но нельзя «плюхаться» на пятки. Держитесь прямо. Выполнить упражнение минимум 10 раз.

Упражнение 12.

Выпрямленная правая нога опирается на спинку стула. Поднимая руки вверх, вытягивать все тело так, чтобы чувствовались мышцы живота. Из этой позиции выполнить наклон в сторону стопы. Плавно перемещать туловище в направлении колена и обратно. Выполнить упражнение 50 раз.

Выполнить то же самое в другую сторону, стоя при этом на правой ноге. Если сначала нет сил выпрямить поднятую ногу, можно выполнять то же самое упражнение, согнув колено.

Упражнение 13.

Согнутой в колене правой ногой опереться на спинку стула, держа его обеими руками. Выпрямить правую ногу насколько возможно. Продержитесь с выпрямленной ногой, досчитав до 50-ти. То же выполнить с левой ноги.

Упражнение 14.

Сесть на правой ноге, левая стопа расслаблена. Правой рукой держать стул, а левую руку положить на бедро и толкать его вперед. Одновременно упираясь левым коленом в пол. Левая стопа начинает отрываться от пола. Ягодицы и таз удерживаются, направленными вперед, а спина сохраняется выпрямленной. Попробуйте поднять левое колено не выше, чем на 6 см над полом и передвинуть ногу на 2 см назад. Медленно вернитесь на 2 см вперед.

Упражнение 15.

Позиция та же, что в предыдущем упражнении. Левая нога без напряжения вытянута в левую сторону. Ноги повернуты так, чтобы пальцы упирались в пол. Поднять левую ногу не выше, чем на 7 см над полом и задержать минуту в этом положении.

Упражнение 16.

Опустить на колени лицом к стулу. Выпрямить плечи и отклониться назад. Напрячь спину, а таз выдвинуть вперед. Плечи наклонить вперед, чтобы выгнуть спину и потянуть позвоночник. Не отрывая стоп от пола, медленно поднять левое колено вверх и наклонить его вбок. Не отрывая стопы от пола, досчитать до 5-ти и только тогда поднять стопу на несколько сантиметров над полом. Перевести колено на 2 см назад и вернуться к предыдущей позиции. Выполнить упражнение 100 раз по 50 с каждой стороны.

Упражнение 17.

Опустить на колени перед стулом на расстоянии вытянутых вперед рук. Прямая левая нога вытянута в сторону. Левую ногу, колено и стопу повернуть в направлении пола. Напрячь ягодицы и выталкивая таз вперед, поднять левую ногу минимум на 6 см над полом. Поддерживать минуту и опустить. Выполнить упражнение 100 раз по 50 с каждой стороны.

Упражнение 18.

Сесть на пол, напрячь бедра, ягодицы, спину и шею. Руками опереться в пол сзади, за ягодицами. Повернуть туловище вправо и положить обе руки ниже колена – чем дальше, тем лучше. При повороте – наклон в направлении колена. В самой нижней точке задержаться на 30 секунд, после этого попробовать передвинуться вперед. Вернуться в предыдущую позицию и повторить упражнение 50 раз. Вернуться в вертикальное положение. Отдохнуть и выполнить то же в левую сторону.

Стретчинг. Комплекс упражнений, направленный на повышение эластичности, подвижности суставов, растяжение.

При выполнении упражнений на растягивание необходимо избегать резких движений, сильных растяжений. Каждую позу растягивания нужно держать в течение 10–30 секунд, добиваясь полного расслабления.

Комплекс упражнений на растягивание.

1. Встать прямо, ноги немного расставить и слегка согнуть в коленях. Сначала поднять вверх одну руку и потянуться за воображаемым предметом. Затем руку свободно «уронить» вниз. То же самое выполнить другой рукой. Голова чуть запрокинута. Повторить упражнение 6 раз.

2. Встать прямо, ноги на ширине плеч, левая рука на поясе. Правой рукой обхватить голову и наклонить ее вправо. Зафиксировать это положение 10–20 сек. Отдохнуть 10 секунд. Повторить 8 раз для каждой руки.

3. Встать спиной к стене, опираясь ладонями о стену. Медленно присесть, скользя пальцами по стене. Следить за тем, чтобы спина оставалась прямой. Фиксировать эту позу 10–20 сек. Повторить 4–6 раз.

4. Сделать выпад вперед, на правую ногу, левую отвести в сторону, за правую. Левая рука – за головой, правая – в сторону. Медленно наклониться вправо. Зафиксировать наклон 20–30 сек. Отдохнуть 20–30 сек. Повторить 3–4 раза в каждую сторону.

5. Сесть, развести ноги, ладони на затылке. Наклонить верх туловища вперед, медленно потянуться к правому колену. Медленно вернуться в исходное положение, затем потянуться к левому колену. Повторить 6–8 раз.

6. Сесть, скрестить ноги. Надавить руками на подбородок и одновременно напрячь мышцы шеи, сопротивляясь давлению рук. Фиксировать это положение 20–30 сек. Отдохнуть 20–30 сек. Повторить упражнение 6–8 раз.

7. Сесть, ноги согнуты под прямым углом, колени слегка разведены, стопы параллельны друг другу. Наклонить туловище вперед и обхватить голени с внутренней стороны, положив кисти на ступни. Подтянуть руки на себя и удерживать это положение 20–30 секунд. Повторить упражнение 6–8 раз.

8. Встать на четвереньки, руки выпрямить. Затем вытянуть правую руку вперед и левую ногу назад до горизонтального положения и хорошо потянуться. Повторить левой рукой и правой ногой. Повторить упражнение 5–7 раз.

9. Лечь на спину, руки раскинуть, ноги максимально выпрямлены. Медленно поднять правую ногу до прямого угла, вытянуть ее, а затем опустить влево, касаясь пола. Голову при этом повернуть направо. Выполняя движения в обратном порядке, вернуться в исходное положение. Повторить левой ногой. Повторить упражнение 5 раз каждой ногой.

10. Лечь на спину, руки и ноги прямые. Поднять ноги к голове, обхватить руками стопы и удерживать их 20–30 сек. Вернуться в исходное положение, отдохнуть 10–15 сек. Повторить упражнение 6–8 раз.

11. Лечь на спину, поднять прямые сомкнутые ноги, медленно завести их за голову и коснуться ногами пола. Удерживать в этом положении какое-то время, чтобы восстановить легкое и естественное дыхание. Сесть и очень медленно потянуться. Делать упражнение 1 раз. Старайтесь сохранить позу в течение 1 мин.

12. Лечь на спину, руки в стороны. Согнуть ноги и опустить их вправо, не отрывая стоп от пола. Зафиксировать это положение на 20–30 секунд. Отдохнуть 5–10 сек. Повторить упражнение 6–8 раз.

13. Лечь на живот. Согнуть ноги, взяться руками за щиколотки и поднять ноги, прогнувшись в пояснице. Остаться в таком положении 20–30 секунд. Отдохнуть 10–15 сек. Повторить упражнение 6–8 раз.

14. Встать на четвереньки. Сесть на пятки, «уронить» голову между рук, округлить спину. Затем выпрямить туловище, оторвав руки от пола, и потянуться головой вверх. Тянуться, как кошка! Повторить упражнение 5–7 раз.

Йога. Помогает поддерживать хорошую форму и избегать стрессов. Развивает гибкость, растягивает мышцы, делает их сильнее, «подтягивает» внутренние органы. Дыхательные упражнения способствуют более быстрому расслаблению, снятию нервного напряжения. Существуют разнообразные виды йоги. Оптимальными на начальном этапе овладения методикой являются классическая йога и фитнес-йога. Занятия по этим системам адаптированы для быстрого освоения и не имеют возрастных или профессиональных ограничений.

Классическая йога помогает получить практические навыки по расслаблению и медитации, овладеть основными позами, а также учит заряжать свой организм энергией. Фитнес-йога – это упрощенный вариант. Позы берутся доступные даже нетренированному человеку. Всевозможные дыхательные и силовые упражнения, различные виды растяжек. Задачи фитнес-йоги – повысить гибкость, укрепить мышцы спины и исправить осанку. Большая часть тренинга выполняется в режиме статического напряжения. Оно достигается за счет чередования медленных, плавных движений и полного физического покоя при правильном дыхании и расслаблении.

Скиппинг. Относится к современным системам физического воспитания, хотя сами по себе прыжки со скакалкой как вид спортивной деятельности уходят корнями в глубокую древность. С помощью простейшего спортивного инвентаря – скакалки, можно довести до максимального уровень основных двигательных качеств (сила, выносливость, быстрота, гибкость и ловкость). При освоении техники работы со скакалкой необходима последовательность, переход от простого двигательного действия к более сложному. Важно правильно дозировать нагрузки на занятиях со скакалкой, четко контролировать пульс и не допускать перегрузок.

Велоэробика. Относится к разряду кардионагрузки и тренирует сердечно-сосудистую систему, повышает выносливость организма. Кроме того, она подтягивает мышцы голени, бедер и ягодиц, а самое главное, является суперсжигателем жира. Ее подразделяют на два направления: спиннинг – спокойная езда, в результате которой прорабатываются мышцы ног, спины, пресса и сайклинг – настоящие гонки на выживание.

Закаливание. *Солнечные лучи* – самый древний раздражитель для организма человека. Солнечный свет представляет собой мощный поток электромагнитных волн разной длины. Солнечный спектр включает в себя радиоактивные, ультрафиолетовые лучи, световой поток, тепловые или инфракрасные лучи и радиоволны. Коротковолновое ультрафиолетовое излучение вызывает денатурацию белкового компонента клеток, этим и обусловлено бактерицидное действие. Ультрафиолет превращает эргостерин клеток кожи в витамин D, регулирующий фосфорно-кальциевый обмен, что обуславливает его антирахитический эффект. Более длинные волны оказывают загарное действие.

Световые и инфракрасные лучи ускоряют биохимические процессы в клетках, повышают тканевый обмен и общий обмен, влияя на терморегуляцию. Под их действием возрастают защитная и выделительная функции кожи, регенерирующая способность кроветворной системы (увеличивается количество эритроцитов и лейкоцитов). Но следует помнить, что солнце не только исцеляет, но и губит. Избыток солнечных лучей вызывает воспаление глаз, солнечные ожоги, тепловые и солнечные удары, даже раковые заболевания кожи. Особая осторожность требуется при искусственном эстетическом загаре в солярии.

Воздушные ванны. Под действием холода организм прибегает к эффективной защите – перераспределению крови в глубинные органы за счет сокращения периферической сети капилляров. При этом теплоотдача уменьшается на 70 %. Поэтому в начале закаливания наблюдается повышение исходной температуры кожи, которая приобретает возможность вместить больший объем крови.

На начальных стадиях закаливания холодом функционирует механизм сократительного термогенеза, произвольная защитная дрожь. Включается химическая терморегуляция за счет мышечного сокращения. При многократном воздействии холодом функция согревания и поддержания температурной константы передается стационарной системе – повышается уровень основного обмена. Таким образом, при закаливании холодом совершенствуются механизмы теплопродукции.

Водные процедуры. К закаливающим водным процедурам относятся умывание, обливание стоп, обтирание, общие обливания, душ, гигиенические ванны, купание в естественных водоемах, бани, сауны, «моржевание». Вода оказывает термическое, механическое и химическое действие. Водные процедуры тренируют прежде всего аппарат терморегуляции, а затем отраженно и все физиологические системы. Кратковременные водные процедуры прекрасно влияют на мышечную, сосудистую и нервную системы, после них появляется чувство бодрости, улучшается настроение, сон и аппетит. А в итоге улучшается обмен веществ и повышается иммунитет.

Снижать температуру воды при водных процедурах нужно постепенно, только тогда занятия приведут к улучшению здоровья. Реакция на гидропроцедуры проходит три фазы:

- сокращение сосудов, первичный озноб; при этом систолический объем сердца увеличивается, артериальное давление повышается;
- рефлекторное расширение сосудов, гиперемия кожи, что сопровождается общим чувством разогрева;
- повторное сужение сосудов, вторичный озноб вследствие отрицательного теплового баланса.

Все гидропроцедуры необходимо заканчивать мерами, вызывающими бодрость, общий разогрев, положительное эмоциональное состояние и желание повторить гидропроцедуру. Это достигается растиранием тела махровым полотенцем до покраснения.

Спортивная борьба. Представляет интерес анализ борьбы как вида спортивной деятельности [47]. Рассмотрим ее некоторые особенности. Разделение по весовым категориям не ограничивает деятельность борцов односторонними функциями, а предоставляет им полную самостоятельность, стимулируя творческую активность. В процессе тренировок преодолеваются большие специфические нагрузки, доводятся до автоматизма отдельные действия и операции. Профилактикой одностороннего развития личности является смена партнеров, соединение приемов в различные комбинации, повышение их универсальности за счет тактической подготовки и отработки в динамике. Эффект оптимизируется структурой нагрузки и микроциклов, учетом индивидуальных особенностей, изменением места сборов и тренировок, разумным досугом.

Цели борцов в процессе схватки противоположны и взаимоисключают одновременную реализацию, но есть объединяющее начало: стремление к честной победе. Взаимодействие борцов происходит при непосредственном физическом контакте, без участия 2-й сигнальной системы (разговаривать запрещено правилами), общение преимущественно знаковое (мимика, жесты, действия). В процессе борьбы возникают специфические отношения спортсменов, которые осознаются как потребность в первенстве (соперничество).

Правила борьбы предполагают различные тактические действия («угроза», «обман») и технические («броски», «сбивания», «скручивания»). Они направлены на фиксацию «чистой» победы, психологическое и физическое подавление соперника. Учитывая, что это происходит публично (тренеры, спортсмены, судьи, зрители), становится понятной особая эмоциональная напряженность, острота и конфликтность поединков борцов. Данный межличностный конфликт конструк-

тивен, так как возникает, функционирует и угасает в определенных социальных условиях, которые позволяют выявить сильнейшего. Присуждение победы, разрешая возникшие противоречия, рождает новые:

- успех одного борца всегда сопровождается неудачей другого;
- повышение спортивного статуса одного спортсмена происходит за счет понижения у другого;
- в связи с тем, что спорт отражает общественные процессы, спортивный статус влияет и на формирование социального.

При подготовке к соревнованиям спортсмены стремятся попасть в основной состав команды, что является ведущим стимулом их активности. Поэтому отношения претендентов (борцов одной весовой категории) носят преимущественно характер соперничества [70]. Одновременно соперники находятся в тесной взаимозависимости. Совершенствование личного мастерства, отработка тактико-технических действий невозможно без помощи доброжелательного партнера, который осуществляет «обратную связь», срочную оценку эффективности тренировки. В роли обучающихся спортсмены бывают поочередно, поэтому взаимопомощь и сотрудничество становятся нормой поведения. Взаимосвязанную деятельность борцов можно рассматривать как совокупность разных и одинаковых по содержанию действий, выполняемых одновременно и поочередно (таблица 9).

Таблица 9

**Опосредованность взаимоотношений борцов
характером заданий**

№ n/n	<i>Характер заданий</i>		<i>Взаимоотношения</i>	
	<i>Содержание</i>	<i>Выполнение</i>	<i>Сотрудничество</i>	<i>Соперничество</i>
1	Одинаковые	Одновременно	Минимум	Максимум
2	Разные	Одновременно	Средние	Большое
3	Одинаковые	Поочередно	Большое	Среднее
4	Разные	Поочередно	Максимум	Минимум

Определение основного состава команды ориентирует соперников на сотрудничество и взаимопомощь. Во время соревнований каждый спортсмен стремится успешно выступить в своем весе, что обеспечивает победу всей команде.

Для изучения воспитательной роли борьбы были разработаны проблемные ситуации (таблица 10). Они выявляли ценностную ориен-

тацию спортсменов на нравственные качества: доброжелательность (№ 1), принципиальность (№ 2), коллективизм (№ 4), справедливость (№ 5, 6) и этичность (№ 3).

Краткая интерпретация.

Ситуация № 1. Точность и обязательность стимулируют потребность в дружбе и сотрудничестве. Но порой несоответствие слова и дела влияет на установление добрых взаимоотношений спортсменов. Правильный ответ «б», наиболее неправильный – «а».

Ситуация № 2. На соревнованиях приходится бороться с разными соперниками, но бывает сложно настраиваться на спортсмена, с которым связывают эмоциональные отношения. Правильный ответ «а».

Таблица 10

Нравственная ориентация борцов в проблемных ситуациях

<i>№</i>	<i>Содержание ситуации</i>	<i>Варианты выбора</i>
1	К тебе обратился за помощью спортсмен, который в трудный для тебя момент не сдержал слова	а) Откажешь под убедительным предложением. б) Преодолев неприязнь, поможешь. в) Откажешь, напомнив тот случай
2	Тебе предстоит на соревнованиях схватка с другом	а) Настраиваешься целеустремленно, спорт есть спорт. б) Настраиваешься с трудом, чувствуешь скованность
3	Тебе не нравится спортсмен, с которым приходится часто встречаться	а) Не показываешь свою неприязнь. б) Пытаешься скрыть, но не всегда удается. в) Не скрываешь своё отношение
4	Утверждают состав команды на ответственные соревнования. Ты чувствуешь, что подготовлен хуже другого претендента	а) Скажешь свое мнение тренеру. б) Не скажешь, надеясь на случай
5	Соперник выходит на схватку с тобой травмированным	а) Борешься в полную силу, используя преимущество. б) По возможности учитываешь его состояние
6	Перед схваткой с сильным соперником ты настраиваешься на победу	а) Любой ценой. б) Придерживаясь правил соревнований. в) Только по правилам

Ситуация № 3. В условиях тренировок и сборов круг общения ограничен и однообразен. Это может актуализировать не только симпатии, но и антипатии. Субъективное мнение бывает предвзятым, основным ориентиром поведения должны быть моральные нормы. Правильный ответ «а».

Ситуация № 4. Стремление участвовать в ответственных соревнованиях обусловлено общественно (честь команды, республики) и лично (перспективы, престиж, повышение квалификации) значимыми мотивами. Главным фактором являются интересы команды. Правильный ответ «а».

Ситуация № 5. Борьба сопровождается жесткими захватами, бросками, что создает опасность травмирования. Спортсмен, получивший травму часто продолжает борьбу (интересы команды, требования тренера, личностные качества), что осложняет процесс схватки. Однако формальную позицию занимать нельзя. Правильный ответ «б».

Ситуация № 6. Правила соревнований устанавливают равные условия для спортсменов. Вместе с тем бывают сильные, равные и слабые соперники. Несмотря на это необходимо соблюдать нормы спортивной этики и правил соревнований. Правильный ответ «в».

Обработка результатов заключалась в вычислении процентного соотношения правильных и неправильных ответов по каждому вопросу, в педагогической оценке.

Были опрошены 35 спортсменов, занимающихся греко-римской борьбой (1 разряд, кандидаты в мастера спорта).

Обсуждение полученных результатов.

В ситуации № 1 правильно ответило большинство спортсменов (80,6 %). Это объясняется пониманием норм морали, убежденностью в необходимости их соблюдения. Наиболее неправильно ответили 6,5 %, причина чего в неумении руководствоваться нормами морали, личностных качествах (злопамятность, мстительность). С остальными спортсменами (12,9 %) работа облегчается в силу открытости их позиции.

В ситуации № 2 правильную ориентацию обнаружили большинство спортсменов (72,6 %), которые считают, что принципиальная борьба позволяет полнее раскрыть каждому свои возможности, характеризует уважение соперника. Неправильно ответили 27,4 %, что объясняется ложным товариществом, неумением регулировать свое эмоциональное состояние, личностными качествами (неуравновешенность, нерешительность).

В ситуации № 3 правильную позицию заняли 48,4 % спортсменов, что характеризует их, тактичность, доброжелательность, вежливость. Наиболее неправильно ответили 17,7 %, причина чего в неуме-

нии руководствоваться нормами этики, несдержанности, себялюбии. Остальные спортсмены (33,9 %) осознают необходимость культурного поведения, но устойчивой привычки не выработали.

В ситуации № 4 правильно ответили большинство (79 %) спортсменов, что говорит о коллективизме, принципиальности, самокритичности. Неправильно ответили 21 %, что характеризует индивидуализм, расчет на случай, безответственность.

В ситуации № 5 правильную ориентацию обнаружили меньшинство (21 %) спортсменов, что свидетельствует о справедливости, честности. Неправильно ответили 79 %, причина чего в неуважении соперника, непонимании норм спортивной этики, грубости, агрессивности.

В ситуации № 6 правильную позицию заняли 29 % спортсменов. Они понимают нормы спортивной этики, убеждены в необходимости их соблюдения. Наиболее неправильно ответили 45,2 %, что характеризует неуважение соперника, неуверенность в себе, тщеславие. Остальные спортсмены (25,8 %) заняли среднюю позицию, свидетельствующую об отсутствии прочных убеждений, привычек нравственного поведения.

В целом выявлено, что в трех (№ 1, 2, 4) из шести ситуаций большинство испытуемых обнаружило правильную ценностную ориентацию. Это объясняется невысокой степенью проблемности данных ситуаций, опытом спортсменов, положительными личностными качествами. В остальных ситуациях (№ 3, 5, 6) большинство спортсменов заняли неправильную позицию. Причинами являются недостаточная этическая просвещенность, установка на победу любой ценой, неуважение соперника.

Воинские искусства Востока. Историческое понятие «воинское искусство» включало все области человеческой деятельности, относящиеся к войне и военному делу, в том числе рукопашный бой без оружия, а также с оружием, стрельбу и метание различных снарядов, вольтижировку, акробатические трюки в театральные поединках, а также принципы общевойскового боя, элементы армейской стратегии. Можно выделить некоторые источники данной культуры [1; 33]:

- даосская философия, выдвинувшая идеи борьбы сил ИНЬ и ЯН;
- йога как система психотренинга, физического и духовного совершенствования человека;

- теории китайско-тибетской медицины о циркуляции жизненной энергии Ци, о точках и меридианах, об их связи с внутренними органами;

- «бионика» древности, наблюдение за повадками животных, из которых возникали так называемые «звериные» стили;

- система рукопашного боя и ритуальные боевые танцы различных племен и народностей;
- военная наука древнего Китая, в которой сформулированы принципы стратегии и тактики борьбы;
- буддийская психотехника, позволяющая добиться высоких результатов в концентрации и самовнушении;
- арсенал приемов борьбы во всем многообразии национальных видов, направлений, стилей и школ.

Различные виды единоборств отражают культурно-исторический, социально-экономический, идеологический образ мира, общества и конкретных людей.

В целом, эффективность средств физической культуры зависит от педагогического мастерства, адекватной мотивации, материальной базы занятий. Нет однозначно плохих или хороших. Целеполагание обуславливает логику и меру, специфику их использования. Критического отношения требуют некоторые виды физической активности молодежи (прыжки с крыш зданий, вышек; суточный бег, бои без правил и др.).

.....

Глава 3

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Оздоровительная физическая культура используется как средство успешной социально-биологической адаптации человека к изменяющимся экологическим, трудовым и учебным условиям [21; 105]. Ее задачами являются [20]:

- повышение функциональных возможностей организма;
- профилактика заболеваний и вредных привычек;
- оптимизация двигательного режима;
- снижение утомляемости;
- индивидуализация тренировочных нагрузок на занятиях;
- приобщение людей различного возраста, пола и состояния здоровья к активным оздоровительным занятиям;
- развитие профессионально важных двигательных качеств, повышение работоспособности;
- ориентация на здоровый образ жизни.

В основе дифференцирования методов и интенсивности физических воздействий лежит уровень физической работоспособности. Интенсивность физической (аэробной, беговой и атлетической) нагрузки определяется в соответствии с показателями ортостатического тестирования и уровня физической работоспособности.

Для оценки физической работоспособности используется тест К. Купера, который дифференцирован для людей разного возраста и разной физической подготовленности. Нагрузка при тестировании выполняется в аэробном режиме и отражает функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной системы и косвенно, с достаточно высокой степенью корреляции, максимальным потреблением кислорода [28].

Особое внимание следует уделять условиям тестирования. Для подготовки организма к физической работе нужно провести разминку в течение 3–5 мин, используя общеразвивающие упражнения для

основных мышечных групп, ходьбу и бег. Разминка необходима для мобилизации деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Недостаточная разминка или ее отсутствие, а также интенсивная, вызвавшая утомление организма, отрицательно скажутся на результатах теста.

Тест К. Купера проводится в стандартных условиях стадиона с длиной беговой дорожки 400 м. Он включает в себя бег в равномерном темпе, при котором за 12 мин необходимо преодолеть как можно большее расстояние. Предполагается, что в течение всего времени испытуемые бегут. Тем, кто не справляется с этим требованием, рекомендуется перейти на шаг (секундомер, отсчитывающий 12 мин, при этом не останавливался). Установка прекратить выполнение теста дается, если в ходе тестирования внезапно возникнут неприятные ощущения в области сердца, тошнота, головокружение, потемнение в глазах и т. д.

Методика подразумевает дифференцирование испытуемых в соответствии с пятью степенями подготовленности: «очень плохо», «плохо», «удовлетворительно», «хорошо» и «отлично». Целесообразно выделение трех уровней работоспособности: низкого, среднего и высокого. Низкому уровню физической работоспособности соответствуют показатели теста «очень плохо» и «плохо», среднему – «удовлетворительно», высокому – «хорошо» и «отлично» (таблица 11).

Таблица 11

Оценка уровня физической работоспособности по результатам теста К. Купера

Степень подготовленности	Дистанция, км		Уровень работоспособности
	Мужчины (17–30 лет)	Женщины (17–30 лет)	
Очень плохо	Менее 1,6	Менее 1,5	Низкий
Плохо	1,6–1,9	1,5–1,84	
Удовлетворительно	2,0–2,4	1,85–2,15	Средний
Хорошо	2,5–2,7	2,16–2,64	Высокий
Отлично	2,8 и более	2,65 и более	

3.1. Дыхательная гимнастика

Дыхательные упражнения применяют с целью улучшения и активизации функции внешнего дыхания, укрепления дыхательных мышц, предупреждения легочных осложнений, а также для снижения физической нагрузки во время и после занятий.

Для правильного выполнения дыхательной гимнастики нужно научиться следующему [38]:

- 1) задержке дыхания на вдохе и выдохе;
- 2) различным видам дыхания (грудное, брюшное, смешанное);
- 3) физическим упражнениям;
- 4) соединять все в единое целое.

Известно, что только при дыхании *носом* газообмен бывает относительно полным, и легкие лучше вентилируются. Дыхание через *рот* обычно бывает поверхностным. Вследствие недостаточного газообмена в крови скапливается углекислота, которая не приносит пользу организму и способна ему повредить. Дыхание через рот влечет за собой ограничение дыхательных движений грудной клетки, нарушение ритма дыхания, недостаточность вентиляции легких.

Удлиненный вдох с паузой на высоте вдоха при укороченном выдохе наблюдается у людей, находящихся в бодром состоянии, с высокой работоспособностью. Этот тип дыхания можно назвать мобилизирующим. И наоборот, энергичный, но короткий вдох с несколько растянутым удлиненным выдохом и задержкой дыхания после выдоха обладает успокаивающим действием и способствует расслаблению мускулатуры. Рациональное сочетание дыхания с движением – обязательное условие при выполнении всех физических упражнений. Дыхательная гимнастика оказывает на организм комплексное лечебное воздействие [92]:

- положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани;
- способствует восстановлению нарушенных в ходе болезни нервных регуляций со стороны центральной нервной системы;
- улучшает дренажную функцию бронхов;
- восстанавливает нарушенное носовое дыхание;
- способствует рассасыванию воспалительных образований, восстановлению нормального крово- и лимфоснабжения, устранению местных застойных явлений;
- налаживает нарушенные функции сердечно-сосудистой системы, укрепляет весь аппарат кровообращения;

- исправляет развившиеся в процессе заболевания различные деформации грудной клетки и позвоночника;
- повышает общую сопротивляемость организма, его тонус.

Методика О. Ю. Ермолаева.

Трехфазное дыхание означает: выдох – пауза (незначительная задержка дыхания) – вдох. Такое дыхание происходит во сне, когда человек дышит естественно. Оно не контролируется сознанием, управление дыханием передается дыхательному центру и считается рациональным [40].

Используя методику трехфазного дыхания, важно соблюдать следующие правила:

- 1) исходное положение не должно мешать делать свободный вдох и выдох (сидя или стоя, расправив плечи);
- 2) заниматься в хорошо проветренном помещении или на улице;
- 3) начинать от простого к сложному;
- 4) нельзя форсировать вдох, вдох осуществлять через нос и без шума, без малейшего напряжения;
- 5) ни при каких обстоятельствах нельзя выдыхать весь воздух из легких до конца;
- 6) вдох не должен быть глубоким;
- 7) при выдохе губы сжаты, выдох спокойный, плавный, естественный;
- 8) пауза должна быть ненасильственной, а естественной и приятной.

Соблюдая правила трехфазного дыхания, стараемся вдох сделать на 3 счета, выдох – на 4, пауза – на 1 счет. После освоения этого типа дыхания увеличиваем продолжительность всех фаз на один и затем стараемся увеличить паузу.

Методика В. А. Иванченко.

Рекомендуется использовать дыхание как успокаивающее средство, повышающее тонус нервной системы [65]. Механизм влияния ритма дыхания на тонус нервной системы реализуется путем регулирования «рисунка» дыхательного цикла. Когда акцент делается на удлинение фазы выдоха и паузы, следующей за ним, тогда парасимпатический, тормозной отдел вегетативной нервной системы работает активнее.

Такой режим дыхания уже через несколько минут успокаивает нервную систему и расслабляет тело. Для этого в дыхательных циклах укорачивают вдох и удлиняют как выдох, так и следующую за ним паузу. Практически это выглядит так: выдох постепенно удлиняется от цикла к циклу до тех пор, пока его продолжительность в 2 раза не пре-

высит продолжительность вдоха. Уже после этого начинают наращивать до 0,5 вдоха единственную в цикле паузу (таблица 12). Успокаивающий ритм дыхания быстро расслабляет мышцы и дает отдых нервной системе, полезен для отдыха после серьезной физической нагрузки и чрезмерных стрессов.

Таблица 12

Примерная схема успокаивающего ритма дыхания, сек

<i>Дыхательный цикл</i>	<i>Вдох</i>	<i>Выдох</i>	<i>Пауза</i>	<i>Длительность дыхательного цикла</i>	<i>Число дыхательных циклов в минуту</i>
1	2	2	2	6	10
2	4	4	2	10	6
3	4	6	2	12	5
4	4	8	3	15	4
5	5	9	3	17	–
6	5	10	3	18	около 3
7	5	10	4	19	около 3
8	6	12	5	23	–
9	7	13	5	25	около 2
10	8	14	6	28	около 2

Мобилизирующий ритм дыхания рекомендуется применять для повышения тонуса нервной системы. Поэтому удлиняют фазу вдоха и выдерживают паузу после него, а не после выдоха, как это делается при успокаивающем дыхании. Продолжительность паузы на вдохе также должна равняться половине вдоха. Продолжительность фазы выдоха меняется слабо (таблица 13). В процессе упражнений суммарная продолжительность вдоха и паузы вырастает в 5 раз, а выдоха – в 2,5 раза.

Методика А. Н. Стрельниковой.

В противоположность гимнастическим приемам, тренирующим вдох и выдох, эта методика рассчитана на тренировку только вдоха, тогда как выдох остается произвольным. Вдох выполняется резко, как укол, в конце движения, сжимающего или не позволяющего расширяться грудной клетке [113].

Примерная схема мобилизирующего ритма дыхания, сек

<i>Дыхательный цикл</i>	<i>Вдох</i>	<i>Выдох</i>	<i>Пауза</i>	<i>Длительность дыхательного цикла</i>	<i>Число дыхательных циклов в минуту</i>
1	2	1	2	5	12
2	3	2	2	7	около 8
3	4	2	2	8	около 8
4	5	3	3	11	5
5	6	3	3	12	5
6	7	3	3	13	5
7	8	4	3	15	4
8	9	4	4	17	–
9	10	5	4	19	–
10	10	5	5	20	3

В процессе выполнения упражнений предлагается:

- 1) сосредоточить все внимание только на вдохах и строго следить за одновременностью вдохов и движений рук и туловища;
- 2) вдох должен быть обязательно шумным, коротким, активным;
- 3) вдох должен быть небольшой по объему;
- 4) на выдохе губы не сжимать, не фиксировать внимание на выдохе.

Необходимо соблюдать следующие правила:

- думать только о вдохе, следить за синхронностью вдоха и движений, за ритмом – вдох каждую секунду;
- вдыхать следует столько воздуха, сколько вдыхается само собой, не выталкивать и не задерживать его, не думать о выдохе;
- вдох и движения должны быть ритмичны и легки, для согласованности движения и вдоха рекомендуется мысленно считать: «раз, два, три, четыре».

Начинать следует с 8 вдохов подряд, затем пауза и нагрузка удваивается. Основная единица – 32 вдоха за 28–30 секунд. Пауза между вдохами – от 1 до 5 секунд.

Примерный комплекс упражнений.

1. «Ладшки».

И. п.: стоя прямо, руки согнуты в локтях, пальцы рук выпрямлены и сомкнуты, ладони от себя – «поза экстрасенса».

Делайте шумные, ритмичные, короткие вдохи носом и одновременно сжимайте ладони в кулаки. Сделайте подряд 4 резких, ритмичных вдоха носом, затем руки опустите и отдохните 3–4 секунды – пауза. Сделайте еще 4 коротких шумных вдоха и снова пауза. Норма: 8 вдохов выполнить 12 раз. Итого: $8 \times 12 = 96$ вдохов-движений.

2. «Обними плечи».

И. п.: стойка – ноги врозь, руки в стороны, согнуты в локтях. Руки движутся навстречу друг к другу так, чтобы правая рука коснулась левого плеча, а левая правого, в этот момент сделать вдох носом, короткий, активный шумный. Повторить вдох-движение 8 раз подряд. Движение рук строго горизонтально. В первый день делать по 8 вдохов подряд с небольшими паузами. Повторить 12 раз. Итого $8 \times 12 = 96$ вдохов-движений.

3. «Насос».

И. п.: стойка – ноги врозь. Пружинистые наклоны, тянитесь руками к полу, но не касайтесь его, одновременно – шумный и короткий вдох носом во второй половине наклона. Вдох должен закончиться вместе с наклоном. Слегка приподняться и снова выполнить наклон и шумный вдох. Норма – 12 раз по 8 вдохов-движений. Первое занятие должно включать только эти три упражнения, затрачивается на них от 10 до 20 минут. Выполнять их следует 2 раза в день – утром и вечером. Затем каждый последующий день добавить по одному новому упражнению.

4. «Кошка».

И. п.: стойка – ноги врозь, руки согнуты, кисти перед собой на уровне пояса. Сделайте приседание с одновременным поворотом туловища вправо и резким коротким вдохом. Затем то же с поворотом влево. Приседание должно быть легким, пружинистым, неглубоким. Спина прямая. Норма – 12 раз по 8 вдохов-движений ($8 \times 12 = 96$).

5. «Большой маятник».

И. п.: стойка – ноги на ширине стопы. Наклон, руками тянуться к полу – вдох. Затем наклон назад, слегка прогнуться в пояснице, руками обнять плечи – вдох. Норма – 12 раз по 8 вдохов-движений. Хорошо освоив эти упражнения, можно добавлять по одному новому упражнению каждый день (96 вдохов-движений):

- 1) наклон головы вперед – вдох, назад – вдох;
- 2) поворот головы вправо – вдох, влево – вдох;
- 3) наклон головы вправо – вдох, влево – вдох.

Воздуха вдыхать немного, не выталкивать и не задерживать выдох. При хорошей тренировке (обычно через месяц после начала заня-

тий) можно в каждом упражнении делать уже не по 8 вдохов-движений подряд, а по 16 или по 32 без остановки. Затем пауза 3–5 секунд и снова 16 или 32 вдоха-движения.

Методика К. П. Бутейко.

По мнению автора, все болезни начинаются при понижении концентрации углекислого газа ниже определенного уровня. Это происходит в результате избыточной вентиляции легких, что бывает у большинства людей из-за неправильного дыхания – слишком частого ритма вдохов значительного объема. Во избежание этого необходимо поддерживать в легких достаточное количество углекислого газа, при котором физиологические процессы в клетках протекают нормально. Поэтому рекомендуется тренинг сдержанного дыхания, устраняющего привычку дышать часто и глубоко. Усиленно и чрезмерно дышащий человек думает, что насыщает себя кислородом, а на самом деле в 2–3 раза сужает сосуды и примерно в 4–6 раз уменьшает приток крови к мозгу, сердцу, почкам [53].

Перед началом занятий необходимо объяснить, каким должно быть «нормальное дыхание». Каждое дыхание состоит из вдоха, выдоха и дыхательной паузы. В покое и при физической нагрузке дышать надо только через нос; вдох – медленный, 2–3 секунды, как можно более поверхностный (0,3–0,5л), почти незаметный, за ним спокойный пассивный полный выдох 3–4 секунды, затем пауза 3–4 секунды, снова вдох и т. д.

Волевая ликвидация глубокого дыхания.

И. п.: занять удобную позу, сидя на стуле, выпрямить позвоночник, плечи расправить, глаза поднять вверх; губы, слегка надув, сложить трубочкой, ноги слегка согнуть в коленях. Усилием воли расслабить все тело. Приняв нужное положение, начать постепенное уменьшение глубины дыхания, сводя ее на нет. При этом должен ощущаться недостаток воздуха. Внешнее дыхание должно стать незаметным. Уменьшать глубину дыхания нужно шесть раз в сутки – в 0, 4, 8, 12, 16 и 20 часов, причем два цикла – в ночные часы. В каждом цикле – пять попыток. Затем время попыток увеличивается до 10 минут. Освоив такой ритм, нужно переходить ко второй степени и опять стараться еще больше уменьшить глубину дыхания и дышать в новом режиме до пяти, а затем до десяти минут. Переходить от одной степени к другой можно лишь тогда, когда полностью освоен предыдущий режим.

Итак, в течение 5 мин (а в дальнейшем 10) уменьшается глубина дыхания. Теперь необходимо измерить контрольную паузу (КП) после

выдоха. Это и есть одна попытка. Затем снова уменьшается глубина дыхания в течение 5 мин и измеряется КП – это вторая попытка, и так до пяти попыток. Заканчивается первый цикл упражнений, который включает в себя 5 попыток по 5 мин плюс время, затраченное на КП. Итого время одного занятия равно 30 мин в случае пятиминутной попытки; около часа – в случае десятиминутной попытки. После занятия необходимо измерить частоту пульса и дыхания в минуту.

Критерии правильного проведения тренировки: легкая нехватка воздуха в начале пятиминутной попытки, переходящая в очень сильную; ощущение теплоты с переходом в испарину, пот; рост КП от одной попытки к другой. В самом начале КП можно увеличивать очень медленно или даже стоять на месте. Это значит, что углекислый газ, накопленный во время попытки или занятия, тут же используется организмом, а для накопления в крови его еще недостаточно. Поэтому с продолжением тренировки КП начнет постепенно расти.

Необходимо помнить главное: постепенное уменьшение глубины дыхания путем расслабления до появления ощущения недостатка воздуха и постоянного сохранения этого ощущения на протяжении всей тренировки.

Дыхание йогов.

Наука о дыхании человека называется у йогов пранаямой. Пранаяма – это сознательное продление вдоха, задержка дыхания и выдоха. С помощью вдоха человек получает «первичную энергию». Благодаря задержке дыхания эта энергия усваивается организмом. При выдохе происходит смена первичной энергии, отдавшей свой потенциал организму человека и поэтому уже ненужной [3].

В йоге различают 4 главные разновидности дыхания:

- 1) верхнее (верхнегрудное),
- 2) среднее (нижнегрудное),
- 3) нижнее (диафрагмальное),
- 4) полное.

Оптимальным является полное дыхание, которое в упражнениях йоги следует сочетать с асанами (рис. 3–18).

Полное дыхание

И. п.: сидя в позе «лотоса» или «портного» (рис. 3, 5), выдох, плечи опустить. Медленный вдох через нос, при котором совершается волнообразное движение живота и грудной клетки в следующей последовательности: живот выпячивается, нижние отделы грудной клетки расширяются в стороны, верхние отделы грудной клетки поднимаются вверх и вперед. Живот в конце движений несколько втягивается,

плечи и ключицы приподнимаются. Выдох в обратной последовательности движений: живот и грудная клетка возвращаются в и. п., плечи и ключицы опускаются. Выдох должен быть в 1,5–2 раза длиннее вдоха. Все движения выполняются плавно, непрерывно.

Выполняя «полное дыхание», следует дышать через нос. Грудная клетка при вдохе должна не столько подниматься, сколько расширяться в стороны. Выдыхать воздух следует активно и медленно, как бы сжимая при этом грудную клетку. Дыхательное движение следует повторить для начала 3 раза.



Рис. 3. Поза «лотоса» Рис. 4. Поза «полулотоса» Рис. 5. Поза «портного»

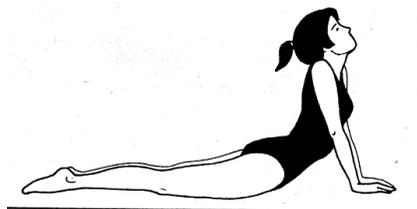


Рис. 6. «Кобра»



Рис. 7. «Лук»

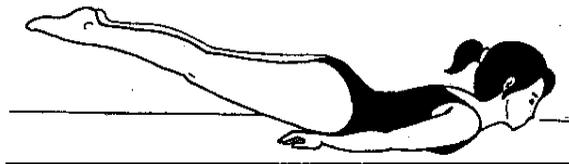
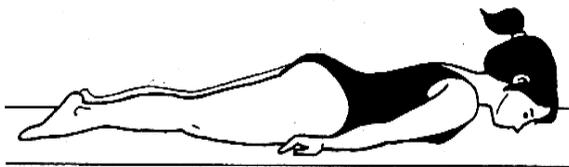


Рис. 8. «Саранча»



Рис. 9. «Складной нож»



Рис. 10. «Плуг»



Рис. 11. «Плуг» простой вариант

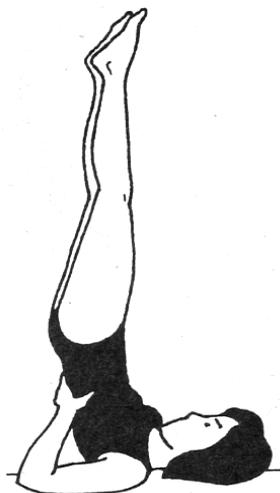


Рис. 12. «Березка»



Рис. 13. «Втягивание живота»

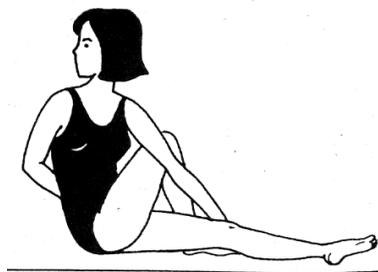


Рис. 14. «Скручивание»



Рис. 15. «Треугольник»

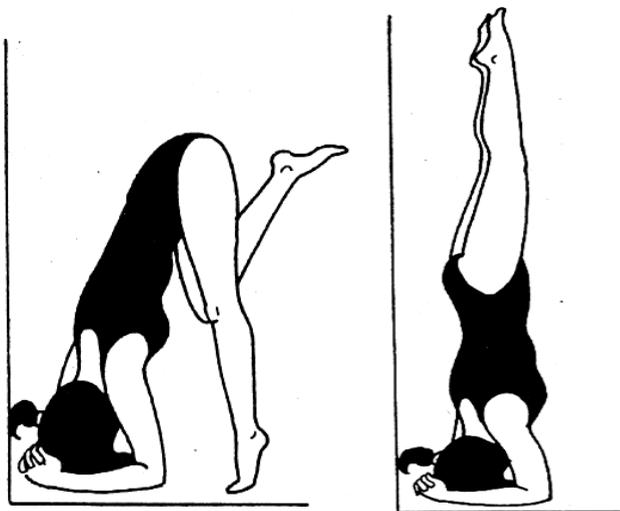


Рис. 16. «Стойка на голове и предплечьях»



Рис. 17. «Растяжение»

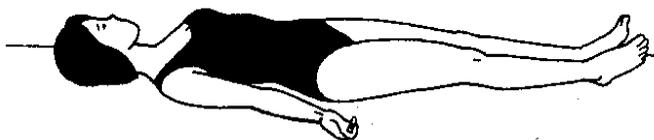


Рис. 18. «Поэа спокойствия»

Осваивая описанную методику примерно в течение месяца ежедневных занятий, надо вдыхать и выдыхать на 4 счета, пока не выработается ровное и плавное дыхание. Первую неделю не рекомендуется делать более 4 «полных дыханий» подряд, вторую неделю – по 5 дыханий, а затем каждую неделю добавлять по одному упражнению, пока количество не достигнет 60: по 15–20 упражнений 3–4 раза в день. Не надо стремиться все время дышать таким способом, однако при постоянной тренировке дыхание непроизвольно углубляется и становится более ритмичным, т. е. нормализуется.

По мнению специалистов йоги, некоторые положения тела (позы) обуславливают оптимальный тонус мышц, участвующих в дыхании, а потому облегчают, углубляют и нормализуют дыхание, увеличивают его результативность. Именно поэтому поза (асана) и дыхательное упражнение выполняются одновременно.

Дыхательный акт в «пранаяме» состоит из 4 частей: 1) вдоха, 2) паузы после вдоха, 3) выдоха, 4) паузы после выдохе. Особое значение имеет пауза на вдохе, которая по продолжительности должна быть в два раза длиннее вдоха и тем обеспечивать оптимальный газообмен в альвеолах. Выдох должен быть медленным и продолжительным, как бы сжимая легкие, и обеспечивать полное выведение отработанных продуктов газообмена. Заключительная, сравнительно короткая задержка дыхания на выдохе также важна, так как она подготавливает глубокий последующий вдох.

Серия «полных дыханий» рекомендуется в такой последовательности:

– дыхание через правую ноздрю: прижать (закрыть) левую ноздрю правым мизинцем и сделать подряд 4 йоговских дыхания. Повторить 4 раза;

– дыхание через левую ноздрю: (аналогичное), прижав правую ноздрю правым большим пальцем;

– альтернативное дыхание 1: вдох через правую ноздрю, в это время левая ноздря прижата правым мизинцем, пауза, прижать правую ноздрю правым большим пальцем и сделать выдох через левую ноздрю, пауза. Повторить 4 раза и более;

– альтернативное дыхание 2: повторить предыдущее дыхательное упражнение в обратном направлении;

– одновременное двустороннее дыхание: сделать 5 «полных дыханий» через обе ноздри.

3.2. Дозированный бег

Дозированный бег позволяет увеличить моторную плотность занятий, способствует росту физической работоспособности. М. Залесский и В. Кулаков рекомендуют программы для занимающихся из четырех ступеней.

Программа I ступени рассчитана приблизительно на 3–4 месяца. Ее цель – подготовиться к непрерывному бегу в течение 20 мин (считают, что за это время происходит сгорание накопленных организмом жировых запасов). Тренировка по этой программе предусматривает чередование медленного бега с ходьбой, продолжительность занятий от 15 до 35 мин. На этой ступени увеличивают скорость ходьбы, а не бега.

Программа II ступени предполагает подготовку к непрерывному бегу в течение 35 мин. Программа рассчитана на тех, кто освоил I ступень, а также на новичков, которые могут, не напрягаясь, пробежать 15 мин трусцой (таблица 14).

Таблица 14

Программа подготовки к непрерывному бегу (II ступень)

№ занятия	1	2–3	4	5	6–8	9	10	11–12	13	14	15	16–17	18	19	20
Время бега, мин	10	15	20	15	20	15	25	20	25	20	30	25	30	25	35

Программа III ступени направлена на дальнейшее улучшение физической подготовки. К занятиям могут приступать те, кто свободно пробегает трусцой 30–40 мин. На этой ступени отрабатывается и продолжительность бега, и скорость. Скорость должна постепенно повышаться (1 км за 5 мин), дистанция увеличивается до 12 км (таблица 15).

Таблица 15

Программа подготовки к непрерывному бегу (III ступень)

№ занятия	1	2–3	4	5–6	7	8	9–10	11	12–13	14–15	16	17	18	19	20
Дистанция, км	5	6	8	6	10	6	8	6	8	8	10	6	10	8	12

Программа IV ступени рассчитана на людей с хорошей физической и функциональной подготовкой. Цель ее – пробежать 15 км за 1 час.

Всем занимающимся независимо от степени подготовленности рекомендуется 3–4 занятия оздоровительным бегом в неделю (лучше через день). Если занятия новой ступени даются тяжело, рекомендуется вернуться к предыдущей ступени. Желаящим увеличить коли-

чество занятий целесообразнее использовать программы уже освоенной ступени. После вынужденного пропуска нескольких занятий рекомендуется частично вернуться назад и повторить программу заново. Не рекомендуется всякий раз во что бы то ни стало выполнять намеченное. Бег, как показывает опыт, должен проходить на грани приятного с трудным, особенно для начинающих.

В процессе занятий бегом лучше использовать тест нагрузки по К. Куперу. Обследуемый должен пробежать или пройти как можно большее расстояние за 12 мин. По этой величине определяется потребление кислорода и оценивается физическая подготовленность. С помощью указанного теста можно получить представление об аэробной производительности организма, что позволяет скорректировать нагрузки, руководствуясь объективными показателями и субъективными оценками бегуна. Лицам, никогда не занимавшимся спортом и начавшим практиковать оздоровительный бег, рекомендуется упрощенный 6-минутный тест. Максимально возможный темп бега не должен сопровождаться учащением пульса до возрастного максимума, который подсчитывается по формуле: $200 - \text{возраст}$. Перед проведением теста необходимо сделать хорошую разминку. Восстановление пульса до исходных показателей должно произойти не более чем через 8 мин после выполнения физической нагрузки.

3.3. Массаж

Массаж – это совокупность механических приемов, посредством которых массажист оказывает воздействие на поверхностные ткани и рефлекторным путем – на функциональные системы и органы. Массаж воздействует на крово- и лимфообращение, метаболизм тканей, функции эндокринных желез, обменные процессы [7]. Существует несколько видов массажа.

Гигиенический. Является хорошим средством укрепления здоровья, поднятия общего уровня функционального состояния организма, профилактики заболеваний. Обычно он проводится ежедневно в виде общего самомассажа в сочетании с другими видами физической нагрузки.

Лечебный. Широко используется в медицинских учреждениях в сочетании с медикаментозным лечением для ускорения восстановления функций органов и систем при заболеваниях и травмах. Существует множество подвидов лечебного массажа, различающихся в зависимости от характера функциональных нарушений организма. Каждый подвид имеет свою методику, показания и противопоказания к применению. При заболеваниях и травмах массаж назначают как можно раньше для нормализации кровотока, снятия болевого синдрома, рассасывания

вания отека, гематомы, восстановления тканей, нормализации обменных процессов.

Косметический. Применяется с целью улучшения состояния открытых частей кожи и устранения косметических дефектов. Его подразделяют на профилактический и лечебный. Профилактический массаж используется для улучшения состояния кожи, чаще лица и шеи, а также для укрепления волос головы. Лечебный массаж применяется для устранения косметических недостатков – рубцов, кровоподтеков и т. д.

Спортивный. Направлен на повышение работоспособности спортсмена и ускорение восстановительных процессов. Спортивный массаж подразделяют на тренировочный, предварительный и восстановительный, а также существует массаж при спортивных травмах. Спортивный массаж способствует активным мышечным сокращениям, понижает болевые ощущения, усиливает кровоток в массируемом участке, активизируя обменные процессы в нем. Также массаж препятствует наступлению атрофии и способствует укреплению мышц.

Точечный. Разновидность метода народной медицины Китая, так называемой чжен-дзю-терапии или акупунктуры (иглоукальвания). Существует учение о точках акупунктуры поверхности тела, число которых достигает 772, на практике обычно используют 60–100 точек. Точечный массаж выполняется подушечками пальцев или тыльной поверхностью средних фаланг. В массаже используются вращательные движения, вибрация и надавливание на точку, доходящее до болевого порога.

Методика любого вида массажа предполагает следующее:

1) помещение, в котором проводят массаж, должно быть хорошо освещенным, оборудовано вентиляцией и отопительной системой;

2) массажист обязан следить за состоянием своих рук. На руках не должно быть ссадин, царапин, мозолей. Массажист должен коротко стричь ногти, снимать перед массажем кольца, часы. Нельзя работать, если на коже рук есть какие-либо заболевания, так как инфекция легко переносится при массаже на здоровую кожу. Перед каждой процедурой массажисту необходимо мыть руки теплой водой с мылом;

3) массаж делается на чистой коже, после теплого душа. Массажист должен быть предельно внимательным, чтобы своевременно оценивать ответную реакцию;

4) массажист должен знать расположение и прикрепление мышц и сухожилий, ход нервных волокон и крупных сосудов, положение внутренних органов, физиологическое воздействие каждого массажного приема.

Для того чтобы массаж был эффективным, необходимо соблюдать ряд правил:

- нельзя массировать лимфатические узлы;
- не следует делать паузы, переходя от одного приема массажа к другому;
- направление массажных приемов должно быть строго по ходу лимфатических путей, по направлению к ближайшим лимфатическим узлам:

- от кисти рук к локтевому суставу;
- от локтевого сустава к подмышечной впадине;
- от стопы к коленному суставу;
- от коленного сустава к паховой области;
- от крестца вверх к шее;
- от волосяного покрова головы к подключичным узлам;
- от грудины в стороны, к подмышечным впадинам.

Прямые мышцы живота массируются по направлению сверху вниз, косые – снизу вверх. Сначала массируются большие участки тела, затем – более мелкие. Это способствует улучшению крово- и лимфообращения, отсасыванию крови и лимфы с участков, находящихся ниже.

Массаж выполняется ниже участка болевого ощущения. Очень важно, чтобы мышцы массируемого были расслаблены. В зависимости от тонуса той или иной мышцы усилие приложения и продолжительность массирования должны меняться.

Ряд авторов (В. В. Гомолицкий; Е. А. Залесова, А. Hoffa, и др.) [18] описывают пять приемов: поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, сотрясение (вибрацию). Основные массажные приемы и их разновидности представлены в таблице 16.

Рекомендации при выполнении массажных приемов:

- 1) необходимо плотное касание ладони массажиста к поверхности тела при поглаживании и растирании;
- 2) следует выполнять полный захват массируемой мышцы, чтобы избежать щипания;
- 3) разминание должно выполняться по ходу мышечных волокон мягко, плавно, нежно;
- 4) при ударных приемах кисть должна быть расслаблена;
- 5) движения должны быть законченными, т. е. беспрерывными от начала мышцы до ее прикрепления;
- 6) разминание мышцы должно быть равномерным на всем ее протяжении;
- 7) после каждого приема разминания следует выполнять поглаживание, потряхивание.

Основные приемы классического массажа

<i>Основные приемы</i>	<i>Разновидности</i>	<i>Характеристика массажных приемов по направлению их выполнения</i>	<i>Часть руки, которой выполняется массажный прием</i>
Поглаживание	Глажение, гребнеобразное, щипцеобразное, крестообразное	Плоскостное (продольное, поперечное, спиралевидное); обхватывающее (зигзагообразное, кольцевое, поперечное)	Ладонью, тылом кисти, указательным и большим пальцами, большим пальцем и ладонной поверхностью, II–V пальцами, основанием ладони
Растирание	Пиление, смещение, щипцеобразное, крестообразное	Плоскостное (продольное, поперечное, спиралевидное, круговое); обхватывающее (зигзагообразное, кольцевое, поперечное)	Ладонью, большим пальцем, II–IV пальцами, основанием ладони, кулаком, фалангами согнутых II–V пальцев, локтевым краем кисти, предплечьем, большим и указательным пальцами
Разминание	Валяние, сдвигание, выжимание, щипцеобразное, Сжатие, надавливание, вытяжение (растяжение)	Продольное, поперечное, кольцевое, спиралевидное	Одной рукой (ординарное), двумя руками (двойное кольцевое), большим пальцем, основанием ладони, фалангами согнутых пальцев, подушечками II–V пальцев, локтем и др.
Вибрация	Потряхивание, встряхивание, сотрясение, пересекание	Непрерывная (стабильная, лабильная), прерывистая	Ладонью, большим пальцем, большим и указательным пальцами, указательным и средним пальцами, основанием ладони
Ударные приемы	Рубление, поколачивание, похлопывание	Продольное, поперечное	Локтевым краем кисти, ладонью, кулаками, локтевым краем кисти с согнутыми пальцами и др.

3.4. Коррекция отклонений в состоянии здоровья

3.4.1. Опорно-двигательный аппарат

Исследования [6; 36] показали, что больший процент заболеваемости студентов приходится на опорно-двигательный аппарат (23–26 %). Примерно по 15 % приходится на заболевания органов кровообращения, мочеполовых органов и органов зрения. На заболевания органов пищеварения приходится 11–13 %, нервной системы около 10 %. От 4 до 6 % приходится на заболевания органов дыхания, менее 3 % приходится за заболевания ЛОР-органов и эндокринной системы. Рассмотрим некоторые патологии и подходы к их коррекции с помощью физических упражнений.

Сколиоз. Заболевание характеризуется деформацией позвоночника, представляет собой стойкое боковое отклонение позвоночника или его сегментов. Это является причиной разной высоты положения плеч, различного по величине промежутка между свисающими руками и туловищем [61].

Патологический поворот грудных позвонков приводит к повороту ребер. В результате одни ребра выступают больше, чем противоположные. Таким образом, формируется реберный горб, который при выраженном сколиозе сразу заметен. Однако при первой или второй стадиях сколиоза организм компенсирует деформацию за счет искривления соседних участков позвоночника в противоположную сторону, и при беглом взгляде сколиоз можно не увидеть.

Причины, которые могут привести к нарушениям осанки и сколиозу, многочисленны: нерациональная одежда, заболевания внутренних органов, снижение зрения, слуха, недостаточная освещенность рабочего места, несоответствующая росту мебель и др. В 90–95 % случаев нарушения осанки являются приобретенными, чаще всего встречаются у людей астенического телосложения.

Профилактика нарушений осанки и развития сколиозов должна включать:

- 1) сон на жесткой постели в положении лежа на животе или спине;
- 2) правильную и точную коррекцию обуви: устранение функционального укорочения конечности, возникшей за счет нарушений осанки;
- 3) компенсацию дефектов стоп (плоскостопие, косолапость);
- 4) организацию и строгое соблюдение правильного режима дня (время сна, бодрствования, питания и т. д.);
- 5) постоянную двигательную активность, прогулки, физические упражнения, спорт, туризм, плавание;

б) отказ от таких вредных привычек, как стояние на одной ноге, неправильное положение тела во время сидения (за партой, рабочим столом, дома в кресле и т. д.);

7) контроль за равномерной нагрузкой на позвоночник при ношении рюкзаков, сумок, портфелей и др.

Большинство корригирующих упражнений выполняются в положении лежа на спине, на боку и на животе. Темп выполнения – медленный, умеренный и средний. Дозировка зависит от самочувствия занимающихся, их физической подготовленности. В среднем упражнения повторяют 8–16 раз.

В последнее время широко применяется *фитбол* (fit – «оздоровление», ball – «мяч»). Занятия фитболом дают возможность воздействовать на мышцы спины и позвоночника, а также одновременно повысить тонус мышц, улучшить их взаимную координацию, развить равновесие и улучшить работу вестибулярного аппарата [11]. В частности, они позволяют:

- укрепить сердечную мышцу, улучшить кровоснабжение органов и систем организма, нормализовать кровяное давление;
- улучшить состояние позвоночника, обеспечивая активную деятельность мышц;
- формировать фигуру и избавляют от болей в суставах;
- ускорить восстановление организма после физических нагрузок.

Упражнения для разминки



Рис. 19

1. И. п. сидя на фитболе. Энергично пружиньте в быстром темпе. Усложните упражнение: раз пружиньте, а на второй раз подтягивайте поочередно колено к груди, хлопок под коленом. Разведите руки в стороны.

2. И. п. то же, но одновременно подтягивайте колени к груди, хлопок под коленом.



Рис. 20

3. Следующий вариант: когда пружините, выполняйте повороты влево и вправо.



Рис. 21

4. И. п. сидя на фитболе.
Пружина, мах поочередно прямой ногой, хлопок под коленом.

5. И. п. то же, мах одновременно двумя ногами, хлопок под бедрами.



Рис. 22

Упражнения для мышц спины, живота и ягодиц

1. И. п. лежа на мяче (мяч под поясницей). Ноги согнуты под прямым углом. Приседая, прокатываем мяч от поясницы к лопаткам, стараемся коснуться ягодицами пола. Затем вернуться в и. п. Повторить 25 раз.

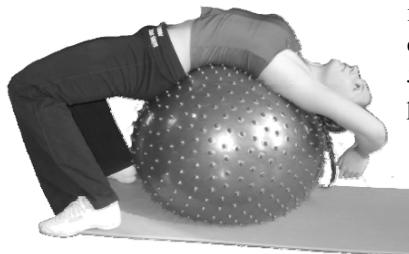


Рис. 23

2. И. п. упор лежа, голени на мяче. Отжимание. Максимальное количество раз.



Рис. 24



Рис. 25

3. И. п. лежа на животе. Ноги параллельно полу или чуть приподняты вверх. «Ходьба» на руках, мяч прокатывается от голени до груди. Повторить 10 раз.

4. И. п. лежа правым боком на мяче. Правая нога упирается в пол, левая выполняет махи вверх – вниз. Повторить 25–30 раз. То же другой ногой.



Рис. 26



Рис. 27

5. И. п. лежа на спине, голени на мяче. Медленно поднять и опустить таз. Повтор 10–15 раз.

Упражнения для мышц живота и ног

1. И. п. – правая нога в сторону, голень на мяче. Присед в выпаде. То же другой ногой. Варианты: изменение положения стопы с разворотом наружу, внутрь.



Рис. 28

2. И. п. упор, лежа на мяче, руки прямые. Махом поднять ноги вверх, согнуть руки в локтях, прогнуться, зафиксировать 1–2 сек. Ноги в коленях не сгибать. В начале мах не слишком высокий. Страховка, чтобы ни перевернулся. Варианты: нога на ногу или ноги в сторону.



Рис. 29

3. И. п. лежа на спине, пятки на фитболе. Поднимание и опускание таза.



Рис. 30



Рис. 31

5. И. п. лежа на спине. Обхватить ногами мяч. Подъем и опускание мяча. Варианты: поднять под разным углом (5, 10, 45 и 90 градусов).



Рис. 32

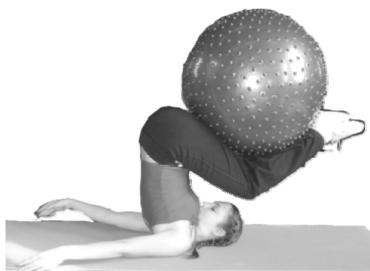


Рис. 33

4. И. п. лежа спиной на мяче. Ноги согнуты в коленях, руки за голову. Соединить локти, вернуться в и. п.

6. И. п. то же. Мяч под коленями. Пятками прижать к ягодицам. Подъем и опускание мяча. Стойка на лопатках с согнутыми ногами.

7. И. п. лежа на боку, рука под голову, мяч зажат между ног. Поднимаем и опускаем мяч. Туловище не сгибать.



Рис. 34

Плоскостопие. Представляет собой деформацию стопы в виде уплощения её свода. В норме стопа имеет два свода – продольный (по внутреннему краю стопы) и поперечный (между основаниями пальцев). Оба свода стопы предназначены для удержания равновесия и предохранения организма от тряски при ходьбе.

При поперечном плоскостопии уплощается поперечный свод стопы, ее передний отдел опирается на головки всех пяти плюсневых костей, а не на I и V, как это бывает в норме, длина стоп уменьшается за счет веерообразного расхождения плюсневых костей, отклонения I пальца наружу и молоткообразной деформации среднего пальца. При продольном плоскостопии уплощен продольный свод и стопа соприкасается с полом почти всей площадью подошвы, длина стоп увеличивается (см. рис. 35).



Рис. 35. След ноги при различных степенях плоскостопия

Можно выделить некоторые факторы развития плоскостопия:

1) недоразвитие мышц стопы и слабость мышечно-связочного аппарата;

- 2) большие физические нагрузки и излишний вес;
- 3) неправильно подобранная обувь, косолапость, Х-образная форма ног;
- 4) травмы стопы, голеностопного сустава, лодыжки;
- 5) наследственная предрасположенность;
- 6) беременность и ходьба на высоких каблуках.

Коррекция плоскостопия преследует следующие цели:

- укрепить мышцы и связки стопы и не дать стопе «разваливаться» дальше;
- защитить весь организм и прежде всего позвоночник от перегрузок;
- предотвратить развитие осложнений – артроза мелких суставов стопы, деформации пальцев и заболеваний позвоночника.

Не стоит заниматься ритмической гимнастикой, бегом и прыжками. При плоскостопии трудно смягчить удары при приземлении на пол, они приходятся на стопу и отдаются в позвоночнике. Это может привести к серьезным травмам скелета. Из всех видов спорта для профилактики и лечения плоскостопия лучше всего подходит плавание.

При плоскостопии необходимо укреплять мышцы ног, особенно сгибатели стопы и пальцев, мышцы, поворачивающие стопу подошвой внутрь. Для того чтобы исключить статическую нагрузку на ослабленные мышцы, лучше начинать с упражнений, выполняемых в положении сидя, затем, по мере укрепления мышечно-связочного аппарата, переходить к упражнениям в положении стоя.

а) Упражнения, выполняемые в положении сидя: сгибание и разгибание стоп, сжимание и разжимание пальцев, круговые движения стопами по максимальной окружности в обе стороны, поворот стопы подошвами внутрь, захват и удержание округлого предмета (мячика, кегли) подошвами, сжимание резинового мячика подошвами, катание подошвами округлого предмета, попеременные удары носками и пятками в пол, захват и поднимание с пола мелких предметов и то же самое, но со скрещенными ногами, собирание пальцами ног ткани, лежащей на полу. Полезно кататься на велосипеде, причём нажимать на педали пальцами, а не серединой стопы.

б) Упражнения, выполняемые в положении стоя (эти движения лучше делать, держась за опору на уровне груди): перекатывание с пятки на носок и с носка на пятку, собирание с пола мелких предметов или ткани пальцами ног, сведение и разведение пяток, стоя на носках, приседание на носки.

в) Упражнения, выполняемые в ходьбе: ходьба на носках, на пятках, на носках с поворотом пяток внутрь, на наружных краях стоп, по ребристой доске.

Примерный комплекс упражнений.

Упражнения выполняются либо попеременно правой и левой стопой, либо двумя ногами одновременно.

Исходное положение: сесть на край стула, выпрямить спину, стопы поставить на пол.

1. Сгибание и разгибание пальцев. Согнуть пальцы и разогнуть (10 раз).

2. Поднимание и опускание пятки и носка. Поднять носок, пятка остается на полу. Затем опустить носок, поднять пятку (10 раз).

3. Круговые движения носками, пятка остается на полу. Поставить ноги на пятки, носки подняты. Выполнить круговые движения носками (10 раз).

4. Круговые движения пятками, носки на полу. Поставить ноги на носки, пятки подняты. Выполнить круговые движения пятками (10 раз).

5. Движение стопы от себя и на себя. Выпрямить ногу в коленном суставе, вытянуть носок стопы сначала от себя, затем на себя (10 раз).

Вариант: босыми ногами скатайте газету в шар, затем разгладьте и порвите ее.

6. Круговые движения ногой. Поднять и выпрямить ногу, носки оттянуть, после чего выполнить круговые движения ногой.

Вариант: носками стоп писать в воздухе цифры и буквы.

7. Разминание пальцев стоп. Максимально согнуть пальцы стоп и упереться в пол их тыльной стороной. Делать давящие движения стопой от себя, как бы подминая пальцы под себя (10 раз).

8. Хожение на носках с максимально поднятыми пятками (10 шагов).

9. Хожение на пятках, с максимально поднятыми носками (10 шагов).

10. Хожение на внешней стороне стопы (10 шагов).

11. Катать скалку стопами движениями от пальцев к пятке и обратно (10 раз).

12. Встать на скалку (пятки или носки на полу), удерживая равновесие в течение 2–3 мин.

3.4.2. Органы зрения

Острота зрения зависит от того, насколько близко к внутренней оболочке глаза преломляются попадающие в глаз лучи. Если они преломляются непосредственно на внутренней оболочке, то зрение будет нормальным. При преломлении перед внутренней оболочкой глаза или за ней острота зрения нарушается, в результате чего очертания пред-

мета расплываются. Орган зрения это не только глаз, но еще и часть нервной системы, изображение из глаза по глазному нерву передается в головной мозг.

Близорукость. Частая патология, при которой изображение предметов формируется перед сетчаткой [61]. У людей с близорукостью либо увеличена длина глаза – осевая близорукость, либо роговица имеет большую преломляющую силу, из-за чего возникает небольшое фокусное расстояние – рефракционная близорукость. Как правило, бывает сочетание этих двух моментов. Близорукие люди хорошо видят вблизи и с трудом вдаль. При близорукости удаленные предметы кажутся расплывчатыми, смазанными, нерезкими.

Гимнастика для глаз является средством тренировки организма и повышения работоспособности. Спортивные занятия могут благотворно влиять на состояние глаз при близорукости и способствовать ее стабилизации, но могут привести к осложнениям. Все зависит от степени близорукости, а также от специфики избранного вида спорта и дозировки спортивных нагрузок (таблица 17). При неосложненной, стационарной (т. е. не прогрессирующей) близорукости можно и полезно заниматься некоторыми видами спорта. Если занятия несовместимы с ношением очков и возможны без оптической коррекции, то на время занятий очки разрешается снимать. В некоторых видах спорта требуется высокая острота зрения и в то же время пользоваться очками нельзя. В таких случаях целесообразна контактная коррекция, т. е. линзы, надеваемые непосредственно на глазное яблоко.

При осложненной или прогрессирующей близорукости противопоказаны виды спорта, связанные с большим физическим напряжением, например борьба, поднятие тяжестей, с резким перемещением тела и возможностью его сотрясения. Если же в процессе занятий близорукость прогрессирует и увеличивается до 6 диоптрий, то рекомендуют прекратить активные занятия и значительно снизить нагрузки.

В то же время умеренные нагрузки, занятия массовыми видами спорта (с учетом противопоказаний) способствуют улучшению или стабилизации зрения. Особую пользу приносят спортивные игры, плавание, туризм [103]. У близоруких часто наблюдается нарушение осанки, искривления позвоночника (сколиозы) из-за привычки чрезмерно наклонять голову и туловище при зрительной работе на близком расстоянии. Большое значение следует придавать упражнениям для укрепления мышц-разгибателей туловища и головы.

Лицам с близорукостью слабой степени необходимо ежедневно выполнять специальные упражнения, направленные на укрепление мышц, способствующих улучшению зрения.

Взаимосвязь видов спорта и степени близорукости

<i>Вид спорта</i>	<i>Противопоказания в зависимости от степени близорукости и состояния глаз</i>	<i>Рекомендации по использованию оптической коррекции</i>
Бадминтон	Противопоказан при близорукости высокой степени, а также близорукости с осложнениями на глазном дне	Контактная коррекция
Баскетбол	Противопоказан при близорукости высокой степени, а также близорукости с осложнениями на глазном дне	Контактная коррекция или без неё
Бег на короткие дистанции	Противопоказан при всех видах близорукости, кроме стационарной близорукости слабой степени	Любая коррекция или без неё
Бег на средние и длинные дистанции	Противопоказан только при осложненной близорукости	Любая коррекция или без нее
Биатлон	Противопоказан только при осложненной близорукости	Очковая или контактная коррекция
Бокс	Противопоказан при любой степени близорукости	
Борьба	Противопоказана при любой степени близорукости	
Велогонка на треке	Противопоказана при близорукости высокой степени, а также при любой степени близорукости с осложнениями на глазном дне	Контактная коррекция
Водное поло	Противопоказан при близорукости высокой степени, а также близорукости с осложнениями на глазном дне	Без коррекции или коррекция контактными линзами
Волейбол	Противопоказан при близорукости высокой степени, а также близорукости с осложнениями на глазном дне	Контактная коррекция или без нее
Гимнастика спортивная	Противопоказана при всех видах близорукости, кроме стационарной	Без коррекции

<i>Вид спорта</i>	<i>Противопоказания в зависимости от степени близорукости и состояния глаз</i>	<i>Рекомендации по использованию оптической коррекции</i>
Гимнастика художественная	Противопоказана при близорукости высокой степени, а также близорукости с осложнениями на глазном дне	Как правило, без очков. При значительном понижении зрения – контактная коррекция
Горнолыжный спорт	Противопоказан при всех видах близорукости, кроме стационарной близорукости слабой степени	Без коррекции
Городки	Противопоказан при близорукости высокой степени, а также близорукости с осложнениями на глазном дне	Любая коррекция
Гребной спорт	Противопоказан только при осложненной близорукости	Очковая коррекция
Конный спорт	Противопоказан при близорукости высокой степени, а также близорукости с осложнениями на глазном дне	Любая коррекция
Лыжное двоеборье	Противопоказано при любой степени близорукости	
Лыжные гонки	Противопоказаны только при осложненной близорукости	Любая коррекция
Метания	Противопоказаны при высокой и осложненной близорукости	Без коррекции или контактная коррекция
Мотоспорт	Противопоказан при всех видах близорукости, кроме стационарной близорукости слабой степени	Без коррекции
Парусный спорт	Противопоказан только при осложненной близорукости	Без коррекции
Плавание	Противопоказано только при осложненной близорукости	Без коррекции
Прыжки	Противопоказаны при высокой и осложненной близорукости	Без коррекции или контактная коррекция

<i>Вид спорта</i>	<i>Противопоказания в зависимости от степени близорукости и состояния глаз</i>	<i>Рекомендации по использованию оптической коррекции</i>
Прыжки в воду	Противопоказаны при всех видах близорукости, кроме стационарной близорукости слабой степени	Без коррекции
Прыжки на лыжах с трамплина	Противопоказаны при любой степени близорукости	
Ручной мяч	Противопоказаны при всех видах близорукости, кроме стационарной	Контактная коррекция
Санный спорт	Противопоказан при всех видах близорукости, кроме стационарной близорукости слабой степени	Контактная коррекция
Скоростной бег на коньках	Противопоказан при близорукости высокой степени, а также близорукости с осложнениями на глазном дне	Без коррекции или контактная коррекция
Современное пятиборье	Противопоказано при всех видах близорукости, кроме стационарной близорукости слабой степени	Без коррекции
Спортивная ходьба	Противопоказана только при осложненной близорукости	Любая коррекция или без нее
Стрельба из лука	Противопоказана при близорукости более 8 диоптрий	Очковая или контактная коррекция
Стрельба пулевая	Противопоказана при близорукости более 8 диоптрий	Очковая или контактная коррекция
Стрельба стендовая	Противопоказана при близорукости более 8 диоптрий	Очковая или контактная коррекция
Теннис большой	Противопоказан при близорукости высокой степени, а также близорукости с осложнениями на глазном дне	Контактная коррекция
Теннис настольный	Противопоказан при близорукости высокой степени, а также близорукости с осложнениями на глазном дне	Контактная коррекция

<i>Вид спорта</i>	<i>Противопоказания в зависимости от степени близорукости и состояния глаз</i>	<i>Рекомендации по использованию оптической коррекции</i>
Тяжелая атлетика	Противопоказана при близорукости высокой степени, а также при любой степени близорукости с осложнениями на глазном дне	Без коррекции
Фехтование	Противопоказано только при осложненной близорукости	Очковая или контактная коррекция
Фигурное катание	Противопоказано при близорукости высокой степени, а также близорукости с осложнениями на глазном дне	Без коррекции или контактная коррекция
Футбол	Противопоказаны при всех видах близорукости, кроме стационарной	Контактная коррекция
Хоккей	Противопоказан при любой степени близорукости	

Упражнение № 1. Массаж.

Выполняется сидя. Крепко зажмурить глаза в течение 3–5 сек., затем открыть глаза на 3–5 сек. Повторить 7–8 раз.

Выполняется сидя. Закрывать глаза и массировать их круговыми движениями пальцев в течение 1–2 мин.

Выполняется сидя. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхние веки, затем через 1–2 сек. снять пальцы с век. Повторить 5 раз.

Упражнение № 2. Круги.

Сесть в низкое кресло свободно, не напрягаясь, и проделать движения глазами по (и против) часовой стрелке. Все упражнения повторить по 5 раз и после каждого мигать по несколько раз.

Упражнение № 3. Метка на стекле.

В назначенных очках для дали встать на расстоянии 25–30 см от оконного стекла, на котором на уровне глаз прикреплена круглая метка диаметром 2–3 мм. За линией взгляда, проходящей через эту метку, наметить какой-нибудь предмет для фиксации, затем поочередно переводит его с метки на стекле на этот предмет.

Упражнение № 4. Перефокусировка взгляда.

Поставьте перед лицом кончик указательного пальца на расстоянии приблизительно 15 см от своего носа и посмотрите на него.

Затем переведите взгляд вдаль на любой объект, расположенный на расстоянии не ближе 6 м. Помните, что расстояние 15 см – среднее, главное – четко видеть кончик указательного пальца. Упражнение выполняется в двух вариантах – медленном и быстром. В первом случае обращается внимание на четкость фокусировки как на ближнем объекте, так и на дальнем.

Одним из вариантов этого упражнения является ступенчатая регуляция фокусировки глаза. Глаза сначала фокусируются на каком-либо ближнем объекте (книге), затем на объекте подальше (оконной раме), затем на еще более дальнем (дереве за окном) и, наконец, на объекте в бесконечности. Выполнение четырех ступеней упражнения считается вполне достаточным. Когда дойдете до самого дальнего объекта, вернитесь назад в обратном порядке. Не забывайте про дыхание, а также обязательный отдых глаз.

Упражнение № 5. Сведение глаз.

Следить за движением карандаша при перемещении его от расстояния вытянутой руки к кончику носа до момента двоения. 10 раз перемещение производится по центру к переносице и по 10 раз – перед каждым глазом. Чем больше приблизится ближайшая точка, тем эффективнее упражнение.

Упражнение № 6. «Волшебная кисточка».

Расположитесь удобно в комнате. Рассматривать каждый предмет очень подробно. Следует представить, что на кончике носа в качестве его продления расположена кисточка или карандаш. С его помощью рисовать все предметы интерьера, сопровождая рисунки движением глаз.

Упражнение № 7. Расслабление глаз.

Закрывать глаза и расслабить веки. Можно мысленно погладить глаза теплыми мягкими пальцами. Лицо и тело также расслабить. Это даст дополнительный отдых, но все внимание должно быть сосредоточено на расслаблении глаз. Чувства тепла и тяжести должны смениться легкостью, а в дальнейшем – полной потерей ощущения глаз. Время расслабления не ограничено. В промежутках между другими упражнениями для глаз оно может составлять 20–40 сек., выполняемое по 3–5 мин. Расслабление можно проводить в любое время.

3.4.3. Сердечно-сосудистая система

При сердечно-сосудистой патологии наблюдаются различные функциональные изменения, поэтому реакция организма на физическую нагрузку ослаблена. Наиболее травматичны и опасны упражнения, несущие глобальную нагрузку и выполняемые в зоне большой

мощности. Формируется значительный кислородный запрос и возрастает минутный объем кровообращения, что предъявляет повышенные требования к миокарду. Это часто приводит к вегето-сосудистой дистонии (ВСД) [16]. Ученые-медики выделяют два типа ВСД: по гипотоническому и гипертоническому типу. Первый тип связан с периодическим понижением артериального давления, а второй, напротив, с его повышением.

Физические нагрузки необходимы при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Интенсивность и объем занятий зависят от общей физической подготовки и функционального состояния сердечно-сосудистой системы, возраста, пола и здоровья. Гиподинамия нередко является тем фактором, который вызывает заболевания подобного рода. После длительной гиподинамии наступает период реадaptации к нагрузкам, который может приводить к различным проявлениям сосудистой дистонии. При улучшении состояния физическую нагрузку можно увеличить. Постепенное нарастание физической нагрузки можно обеспечить путем изменения подбора упражнений, их усложнения, увеличения амплитуды движений, степени силового напряжения, темпа выполнения дыхательных упражнений.

Дозированное применение физических упражнений уравнивает процессы возбуждения и торможения в центральной нервной системе, повышает ее регулируемую роль в деятельности органов и систем. Примерный комплекс упражнений при ВСД приведен в таблице 18.

Физические упражнения должны последовательно охватывать различные мышечные группы выполняться ритмично, спокойно, в среднем темпе. Помимо общеукрепляющих упражнений целесообразно использовать дыхательные упражнения. Эффективность последних становится выше, если их сочетать с общеразвивающими упражнениями и массажем воротниковой области. Дыхательные упражнения ценны тем, что они способствуют нормализации и совершенствованию дыхательного акта. Одновременно с этим происходит взаимокоординация дыхания и движений, укрепление дыхательной мускулатуры, улучшение подвижности грудной клетки, ликвидация спаек в плевральной области, предупреждение застойных явлений в легких.

При заболеваниях сердечно-сосудистой системы можно использовать физические упражнения со сложной биомеханической структурой (гимнастические и акробатические), выполняемые с небольшой интенсивностью. При наличии сосудистых поражений противопоказаны положения «вниз головой» (стойка на голове и др.)

**Примерный комплекс упражнений
при вегето-сосудистой дистонии**

<i>№</i>	<i>Содержание упражнения</i>	<i>Дозировка</i>	<i>Методические указания</i>
1	Исходное положение сидя на стуле. Руки на коленях. Затем – руки перед грудью с отведением локтей назад – вдох. Наклон вперед со свободно свисающими руками – выдох	3–4 раза	Голову низко не наклонять. Кисти рук во время наклона находятся на уровне пяток
2	Руки опущены вниз. Поднять плечи кверху – вдох. Круг плечами назад, опуская их вниз – выдох	5–6 раз	Фиксировать внимание на чувстве тяжести
3	Руки на поясе. Руки вперед с одновременным разгибанием одной ноги в коленном суставе – вдох. Опустить руки с захватом «в замок» под коленом – выдох	4–5 раз	На вдохе прочувствовать максимальное напряжение, на выдохе – расслабление мышц ноги
4	Ноги согнуть, стопы на одной линии (левая перед правой). Встать – выдох, сесть – вдох	4 раза	Проделать то же, поменяв положение стоп
5	Ноги на ширине плеч. Поворот туловища с отведением руки (сначала правой, затем левой) в сторону и назад – вдох. Вернуться в исходное положение – выдох	3–4 раза в каждую сторону	
6	Согнуть руки к плечам, отведя локти назад, одновременно согнуть ногу в коленном и тазобедренном суставах – вдох. Опустить руки и ногу вниз – выдох	3–4 раза каждой ногой	Стремитесь сохранить равновесие
7	Стоя с упором руками о стену, максимально статически напрячься	По 2–5 с 3–4 раза	После каждого выполненного упражнения руки опускать вниз для расслабления мышц

<i>№</i>	<i>Содержание упражнения</i>	<i>Дозировка</i>	<i>Методические указания</i>
8	Ходьба с подниманием рук на два шага и опусканием с последовательным сгибанием в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах на три шага	2–3 раза	Во время поднимания рук – напряжения, опускания – последовательное расслабление мышц рук
9	Руки в стороны. Правая нога перед левой. Наклоны туловища поочередно вперед и в стороны	3–4 раза	Стремитесь сохранять равновесие
10	Исходное положение сидя. Сидя на краю стула, наклонить туловище вперед (голову не опускать), свободное размахивание руками вперед-назад	От 6 до 20 раз	Дыхание произвольное
11	Сидя отклониться на спинку стула. Диафрагмальное дыхание	4–5 раз	Для контроля правильного выполнения – одна рука на груди, другая – на животе
12	Заключительная часть: расслабление		

Физические упражнения играют большую роль в реабилитации сердечно-сосудистой системы, восстановительные способности которой велики [36]. Важно не допускать перенапряжения. Положительная динамика состояния сердечно-сосудистой системы характеризуется улучшением самочувствия, повышением настроения и работоспособности, нормализацией реакций на адекватную физическую нагрузку, стабилизацией частоты сердечных сокращений и артериального давления в покое.

3.5. Особенности занятий в специальных медицинских группах

Основными признаками для отнесения к специальной медицинской группе являются отсутствие после перенесенного заболевания активных воспалительных процессов в организме, сосудистых кризов, недостаточности кровообращения и адекватная реакция сердечно-сосудистой системы на нагрузку умеренной мощности [5; 6].

В работе со специальными медицинскими группами решаются не только общие, но и специфические *задачи* физического воспитания:

– *оценка состояния организма и подбор индивидуальных оздоровительных средств;*

– *специальная теоретическая подготовка.* Содержит сведения об индивидуальных особенностях организма, средствах преодоления отклонений в состоянии здоровья;

– *обеспечение общеоздоровительного эффекта.* Использование физических упражнений общеоздоровительной направленности, которым отводится большее время;

– *обучение специально-оздоровительным физическим упражнениям.* Преимущество занятий лечебной физической культурой, организуемыми медицинскими учреждениями, и в специальной медицинской группе вуза;

– *формирование общеразвивающего эффекта занятий физическими упражнениями.* Применение общеразвивающих физических упражнений обязательно. Они должны подбираться индивидуально, в соответствии с функциональным состоянием;

– *формирование профессионально-прикладных физических качеств.* Необходимо стимулировать развитие общих физических качеств до уровня, доступного для ослабленного болезнью организма. Профессионально-прикладные качества должны быть развиты в полной мере, поскольку без этого не может быть полноценного профессионального труда;

– *контроль за оздоровительным и развивающим эффектом занятий физической культурой.* Осуществляется в результате регулярных врачебно-педагогических наблюдений на занятиях и медико-биологического тестирования студентов специальных медицинских групп.

Снижение двигательной активности в условиях заболевания ослабляет деятельность важнейших систем организма, обеспечивающих мышечную работу. Именно это и становится причиной понижения уровня функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. Однако, как только функциональные нагрузки возвратятся до привычного уровня, жизнедеятельность этих систем восстановится. Важно, чтобы этот переход осуществлялся постепенно, с учетом имеющегося заболевания. Резкое повышение «запросов» к ослабленным органам может вызвать их перенапряжение и сбой в работе.

Занятие в специальной медицинской группе состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. Во вводной части необходимо создать рабочую обстановку, ознако-

мить студентов с содержанием урока, создать соответствующую психологическую установку и положительное эмоциональное состояние. Важно иметь четкое представление о содержании основной части занятия: объеме, интенсивности и распределении тренировочных нагрузок. Продолжительность вводной части около 5 мин.

В подготовительной части разминка обеспечивает вработывание организма. Она переводит организм занимающихся из состояния сравнительного покоя в деятельное состояние, готовое к выполнению повышенных физических нагрузок. Разминка делится на две части: общую и специальную. Задача общей разминки – активизировать (разогреть) мышцы опорно-двигательного аппарата и функции основных частей организма, тесно связанных с физической нагрузкой. Для этого применяется медленный бег и гимнастические упражнения для всех групп мышц и частей тела. Специальная разминка готовит организм к конкретным заданиям основной части занятия, когда выполняются специально-подготовительные упражнения, сходные по координации движения и физической нагрузке с предстоящими двигательными действиями в основной части занятия. Продолжительность подготовительной части от 10 до 20 мин.

Основная часть занятия выполняет главные функции. К ним относятся: формирование знаний в области двигательной деятельности; обучение двигательным умениям и навыкам общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; развитие общих и специальных функций опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем; формирование и поддержание хорошей осанки; закаливание организма; воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств. Продолжительность основной части составляет около 80 % времени, отводимого на занятие.

Заключительная часть направлена на обеспечение постепенного снижения функциональной активности и приведение организма в сравнительно спокойное состояние. В заключительной части применяется медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление с глубоким дыханием и т. п. В конце заключительной части проводят анализ, определяют задания для самостоятельной работы.

По направленности и характеру физическую подготовку разделяют на *общую физическую подготовку (ОФП)* и *специальную физическую подготовку (СФП)*. Следует учитывать, что это деление условно, так как они тесно взаимосвязаны [74; 93].

Общая физическая подготовка – это процесс совершенствования физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости), направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие

человека. Целью занятий с общеподготовительной направленностью является достижение и поддержание оптимального уровня физического развития и общей физической подготовленности.

К задачам ОФП относятся:

- обеспечение всестороннего и гармоничного физического развития;
- укрепление здоровья, противостояние неблагоприятным воздействиям условий жизни, быта, трудовой деятельности;
- создание базы специальной физической подготовленности к конкретным видам деятельности: учебной, трудовой, спортивной, военной;
- устранение и коррекция недостатков в физическом развитии.

В содержании занятий по ОФП ведущую роль играют естественные виды движений и их вариации. К ним относятся различные виды ходьбы, бега, прыжков, метаний, лазания, общеразвивающие упражнения, плавание, подвижные и спортивные игры. Основной формой проведения занятий являются самостоятельные (утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня, тренировочные занятия в свободное время).

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта). При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития.

К задачам СФП относятся:

- развитие физических способностей, необходимых для данного вида спорта или коррекции отклонений вызванных заболеванием;
- повышение функциональных возможностей органа и систем, определяющих достижение результата;
- воспитание способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях двигательной деятельности;
- формирование телосложения с учетом индивидуальных особенностей и требований вида спорта.

Основными средствами СФП являются специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Специально-подготовительные упражнения имеют сходство с соревновательными по структуре движения или его отдельных фаз. В этой группе упражнений выделяют подводящие упражнения, с помощью которых осваиваются одна или несколько фаз соревновательного упражнения, а также развивающие, способствующие воспитанию физических способностей, которые требуются для обеспечения результата в избранном виде спорта.

Установлено, что частота сердечных сокращений изменяется адекватно характеру физической нагрузки. Поэтому динамика физической нагрузки на занятии определяется величиной частоты сердечных сокращений в одну минуту. При рационально построенном тренировочном занятии в подготовительной его части пульс должен постепенно увеличиваться и к началу основной части достигнуть так называемого порога готовности (130–140 ударов в мин.). В основной части тренировочная нагрузка и пульс повышаются и удерживаются на оптимальном уровне, а затем, в заключительной части, снижаются.

Интенсивность тренировочной нагрузки зависит от плотности занятия и ее дозирования в физических упражнениях. Различают общую и моторную плотность занятий. *Общая плотность* отражает отношение педагогически оправданного времени ко всей продолжительности занятия. Она должна стремиться к 100 %. *Моторная плотность* характеризует отношение времени, затраченного непосредственно на выполнение физических упражнений, ко всей продолжительности занятия. Моторная плотность может колебаться от 10 до 90 %. Она зависит от возраста, пола, физической и спортивной подготовленности, условий занятий, состояния здоровья.

Изменение интенсивности тренировочной нагрузки на занятиях осуществляется методами прямого и косвенного регулирования двигательной деятельности. К методам прямого регулирования относятся указания преподавателя о скорости и амплитуде движения, величине внешних отягощений, количестве повторения упражнений. К методам косвенного регулирования относятся изменения внешних условий выполнения упражнений. Например: бег по прямой, в гору, вниз под уклон, в условиях стадиона или пересеченной местности; выполнение упражнений на обычной, повышенной или увеличенной площадке.

В зависимости от состояния здоровья, физического развития и подготовленности студентов подразделяют на три медицинские группы: основную, подготовительную и специальную (таблица 19) [6].

Затем специальные медицинские группы разделяются на подгруппы А и Б. Большинство студентов относятся к подгруппе А и занимаются с преподавателем учебного заведения. Студенты, которые нуждаются не в общеоздоровительном влиянии физических упражнений, а в специальном лечебном, должны заниматься в подгруппе Б. Освобождение от занятий физической культурой может быть только временным после острого заболевания. Занятия специальных медицинских групп обычно включают в сетку расписания и проводят два раза в неделю по 90 минут. Рекомендуется проводить занятия и вне рас-

писания 4 раза в неделю по 45 минут. Студенты специальных медицинских групп занимаются отдельно от основной медицинской группы.

Таблица 19

Критерии распределения студентов на медицинские группы

<i>Группа</i>	<i>Медицинские характеристики группы</i>	<i>Допускаемая физическая нагрузка</i>
Основная	Лица без отклонения или имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, при достаточном физическом развитии и физической подготовленности	Занятия по учебным программам физической культурой в полном объеме, занятия в спортивных секциях, участие в соревнованиях
Подготовительная	Лица без отклонения в состоянии здоровья, а также лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, с недостаточным физическим развитием и недостаточной физической подготовленностью	Занятия по учебным программам физической культурой при условии постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением организму повышенных требований
Специальная	Лица, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующие ограничения физических нагрузок, допущенные к выполнению учебной работы	Занятия по специальным учебным программам

Специальная группа назначается при заболевании с устойчивой стадией. Это состояние характеризуется отсутствием обострения или угрозы обострения под воздействием физических нагрузок, отсутствием признаков выраженной функциональной недостаточности, сохранением некоторых клинических признаков заболевания, хорошим об-

щим самочувствием, отсутствием субъективных жалоб, благоприятной реакцией организма на физическую нагрузку.

Учебный процесс по физической культуре в специальном учебном отделении ориентирован на укрепление здоровья, закаливание организма, повышение уровня физической работоспособности; устранение функциональных отклонений в физическом развитии; ликвидацию остаточных явлений после перенесенных заболеваний; приобретение необходимых профессионально-прикладных умений и навыков. Численность группы составляет от 8 до 10 человек на одного преподавателя.

На теоретических занятиях особое внимание уделяется вопросам врачебного контроля, самоконтроля и методики физического воспитания с учетом отклонений в состоянии здоровья. В методике проведения занятий важен принцип постепенности повышения требований к овладению двигательными навыками и умениями, развитию физических качеств и дозированию физических нагрузок. Практические занятия состоят из программного материала, обязательного для всех учебных отделений, профессионально-прикладной физической подготовки, а также средств привития интереса к спорту.

3.6. Врачебно-педагогический контроль

Во время занятий физической культурой важно владеть навыками контроля и самоконтроля состояния. Степень утомления организма можно определить по внешним признакам [102] (таблица 20).

Наряду с внешними признаками утомления, состояние сердечно-сосудистой системы при выполнении физических нагрузок является индикатором функционального состояния. Следовательно, при сравнении адаптивных изменений показателей в ответ на адекватную физическую нагрузку, по отношению к исходным значениям, можно судить о функциональной подготовленности не только рассматриваемой системы, но и организма в целом. Существуют различные инструментальные методы, позволяющие получать всестороннюю информацию о состоянии механизмов регуляции сердечно-сосудистой деятельности обследуемых с использованием сложной аппаратуры. Зачастую эти тесты сложны в интерпретации.

В течение многих лет для общего контроля за состоянием сердечно-сосудистой системы до и после выполнения физической нагрузки используются данные о величинах артериального давления и частоте

сердечных сокращений. Несмотря на простоту определения, указанные общие характеристики кардиогемодинамики дают важную информацию и остаются актуальными для решения многих педагогических и медико-биологических задач при работе со специальными медицинскими группами [29].

Таблица 20

Внешние признаки утомления

Признак	Степень утомления		
	Малая	Средняя	Большая
Окраска лица	Без изменений или небольшое покраснение	Значительное покраснение, быстро проходящее	Сильное покраснение или побледнение, посинение губ, медленно проходящее
Потливость	Отсутствие или небольшое выступление пота на лбу и груди	Значительная потливость верхней части туловища	Большая потливость всего тела
Дыхание	Слегка учащенное, ровное	Значительно учащенное, иногда чередующееся с глубокими вдохами	Резко учащенное, поверхностное и аритмичное
Осанка, точность выполнения движений	Осанка не изменена	Для удержания осанки требуется некоторое напряжение	Желание сесть или облокотиться, дрожание конечностей, значительное ухудшение точности выполнения движений
Внимание, интерес к занятию, активность	Занятие интересно и стимулирует активность	Внимание снижено, активность уменьшена	Отсутствие внимания, рассеянность, отсутствие интереса к занятию
Речь, мимика	Без изменений	Несколько затруднена	Крайне затруднена, выражение лица угнетенное
Самочувствие, настроение	Бодрость, усталость не чувствуется, настроение хорошее	Чувствуется усталость, учащенное сердцебиение, тяжесть в ногах	Сильная усталость, возможно головокружение, боль в сердце, тошнота. Настроение подавленное. Возможно зевота или икота

Индивидуальные зоны интенсивности нагрузок определяются с ориентацией именно на частоту сердечных сокращений. Физиологи определяют четыре зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений: 0, I, II, III. Распределение нагрузок на зоны имеет в своей основе не только изменение пульса, но и различия в физиологических и биохимических процессах при нагрузках разной интенсивности.

Нулевая зона характеризуется аэробным процессом энергетических превращений при частоте сердечных сокращений до 130 ударов в минуту. При такой интенсивности нагрузки не возникает кислородного долга, поэтому тренировочный эффект может обнаружиться лишь у слабо подготовленных занимающихся. Нулевая зона может применяться в целях разминки при подготовке организма к нагрузке большей интенсивности, для восстановления или активного отдыха. Существенный прирост потребления кислорода, а следовательно, и соответствующее тренирующее воздействие на организм происходит в первой зоне.

Первая тренировочная зона интенсивности нагрузки (от 130 до 150 ударов в минуту) наиболее типична для начинающих спортсменов, так как прирост достижений и потребление кислорода происходит у них начиная с частоты сердечных сокращений, равной 130 ударов в минуту. В связи с этим данный рубеж назван порогом готовности.

Во второй тренировочной зоне (от 150 до 180 ударов в минуту) подключаются анаэробные механизмы энергообеспечения мышечной деятельности. Считается, что 150 ударов в минуту, это порог анаэробного обмена (ПАНО). Однако у слабо подготовленных занимающихся и у спортсменов с низкой спортивной формой ПАНО может наступить и при 130–140 ударах в минуту, тогда как у хорошо тренированных спортсменов ПАНО может отодвинуться к границе 160–165 ударов в минуту.

В третьей тренировочной зоне (более 180 ударов в минуту) совершенствуются анаэробные механизмы энергообеспечения на фоне значительного кислородного долга. Здесь частота пульса перестает быть информативным показателем дозирования нагрузки, но приобретают вес показатели биохимических реакций крови и ее состава, в частности количество молочной кислоты. Уменьшается время отдыха сердечной мышцы при сокращении более 180 ударов в минуту, что приводит к падению ее сократительной силы, резко возрастает кислородный долг. К работе большой интенсивности организм приспосабливается в ходе повторной тренировки. Но самых больших значений максимальный кислородный долг достигает в условиях соревнований.

Ортоклиностатическая проба. Изменение показателей частоты сердечных сокращений и артериального давления при проведении этой пробы отражает состояние сердечно-сосудистой системы в покое и при нагрузке. Проба выполняется следующим образом: в покое при горизонтальном положении определяются частота сердечных сокращений и артериальное давление. Затем предлагается встать и в удобном положении стоять возле кушетки. Вставать нужно самостоятельно, медленно, без лишних движений. Сразу после вставания вновь проводится замер артериального давления и подсчет частоты сердечных сокращений, это делается через минутные интервалы в течение 10 мин. В вертикальном положении можно находиться от 3 до 10 мин. После возвращения гемодинамических показателей к исходному уровню необходимо снова лечь и сразу измерять артериальное давление и частоту сердечных сокращений до тех пор, пока они не достигнут исходного значения.

При нормальном вегетативном обеспечении деятельности, когда испытуемый встает, происходит кратковременный подъем максимального давления до 20 мм рт. ст. в меньшей степени минимального и преходящее увеличение частоты сердечных сокращений до 30 уд/мин. Во время стояния максимальное давление иногда может снижаться на 15 мм рт. ст. ниже исходного уровня или оставаться неизменным, минимальное давление неизменно или несколько повышается. Частота сердечных сокращений в положении стоя может увеличиваться до 40 уд/мин по отношению к начальному значению. После возвращения в исходное положение (горизонтально) артериальное давление и частота сердечных сокращений через 3 мин должны возвратиться к первоначальному уровню. Непосредственно после укладывания возможен кратковременный подъем артериального давления.

При нарушении вегетативного обеспечения деятельности наблюдаются различные изменения:

1) подъем максимального артериального давления более 20 мм рт. ст. Минимальное давление может при этом подниматься иногда более значительно, чем максимальное. В других случаях оно падает или остается на прежнем уровне;

2) самостоятельный подъем только минимального артериального давления при вставании;

3) увеличение частоты сердечных сокращений при вставании более чем на 30 уд/мин. В момент вставания может появиться ощущение прилива крови к голове, потемнение в глазах;

4) преходящее падение максимального артериального давления более чем на 10–15 мм рт. ст. непосредственно после вставания. При

этом минимальное давление может одновременно подниматься или снижаться;

5) во время стояния максимальное артериальное давление падает более чем на 15–20 мм рт. ст. ниже исходного уровня. Минимальное давление не меняется или несколько поднимается;

6) увеличение частоты сердечных сокращений в положении стоя более чем на 30–40 уд/мин при относительно неизменном артериальном давлении.

Самоконтроль состоит из простых общедоступных приемов наблюдения и складывается из учета субъективных показателей (самочувствие, сон, аппетит, мышечные боли, работоспособность, желание заниматься физическими упражнениями и т. д.) и объективных данных (вес, пульс, дыхание, потовыделение и др.) Данные регулярно записываются в дневник.

Один из наиболее объективных показателей – частота пульса и его ритм. Нормальная частота составляет 60–90 уд/мин и зависит от предшествующей нагрузки, времени суток, погоды и других причин. Чем лучше человек тренирован, тем реже становится пульс. Утром после сна проводят ортостатическую пробу – измеряют разницу показателей частоты пульса в положении лежа и стоя. У здорового человека она равна 6–12 ударам. Увеличение указывает на нарушения режима тренировки или изменения в состоянии здоровья. Урежение пульса при плохом самочувствии, нарушении сна или аппетита является признаком серьезного утомления. Для определения частоты пульса подсчитывают его за 10 секунд, полученный результат умножают на 6. Максимально допустимая частота пульса в среднем возрасте – 170 уд/мин.

Частота дыхания в норме равна 12–18 вдохам и выдохам в минуту, во время физических нагрузок увеличивается до 30–40. После 3 мин. покоя дыхание должно прийти к норме. Если одышка сохраняется, следует продлить отдых, а после восстановления дыхания – выполнять упражнения с меньшей интенсивностью. Жизненная емкость легких равна максимальному количеству воздуха, которое человек может выдохнуть после полного глубокого вдоха.

Вес человека зависит от конституции, питания, питьевого режима, климата, времени года, физической нагрузки на тренировках, работе или учебе. С достижением определенной степени тренированности вес делается устойчивым, потери за каждую тренировку становятся одинаковыми, колебания не превышают 0,5–1 кг. Новички первое время теряют в весе больше, чем систематически занимающиеся.

Всем занимающимся физической культурой необходимо обращать внимание на самочувствие до, во время и после физических упражнений. Самочувствие отражает состояние и деятельность организма, прежде всего центральной нервной системы. При регулярных и правильно проводимых тренировках самочувствие хорошее, человек бодр, жизнерадостен, ощущает прилив энергии и мышечной активности, охотно тренируется. При перегрузках появляется утомление, вялость, учащенное сердцебиение, одышка, слабость, снижается работоспособность.

Бывает, что появляются боли в мышцах. Обычно они проходят сами по себе. Их снимают теплые ванны или баня. При судорожных сокращениях расслабляют мышцу, делают самомассаж. Для предупреждения судорог принимают витамины С и Р. Сон должен наступать быстро и давать чувство бодрости после пробуждения. Сон предупреждает развитие утомления, истощение нервных клеток и создает условия для восстановления их работоспособности. Бессонница или повышенная сонливость, прерывистый сон с тяжелыми сновидениями – признаки наступившего переутомления.

Аппетит при нормальных нагрузках обычно хороший. Ослабление или отсутствие его наступает в результате утомления или болезненного состояния. Важно соблюдать питьевой режим. Питание должно быть регулярным и калорийным. Пищу принимают 3–4 раза в день в одно и то же время, не перегружая желудок. Не следует тренироваться с переполненным желудком или натощак. Лучше всего проводить тренировку через 2–3 ч после еды.

Работоспособность зависит от общего состояния организма, настроения, утомления после спортивной или производственной нагрузки. Потоотделение зависит от индивидуальных особенностей и функционального состояния организма. На первых тренировках оно обильнее, с увеличением тренированности уменьшается.

Физические упражнения приносят пользу, когда нагрузки соответствуют функциональным возможностям организма занимающихся. Поэтому важно знать уровень физического состояния (УФС). Наиболее доступным для практического использования является экспресс-метод Е. Пирогова, Л. Иващенко расчета УФС по показателям веса тела, частоты сердечных сокращений, среднего артериального давления, которое рассчитывают по формуле:

$$АД_{ср} = (\text{диастолическое} + \text{пульсовое}) : 3$$

Пульсовое давление – разница между систолическим и диастолическим давлением.

$$\text{УФС} = \frac{700 - 3 \times \text{ЧСС} - 2,5 \times \text{АД}_{\text{ср}} - 2,7 \times \text{возраст} + 0,28 \times \text{вес}}{350 - 2,6 \times \text{возраст} + 0,21 \times \text{рост}}$$

Полученные данные соотносятся с данными шкалы оценки физического состояния (таблица 21).

При проведении теста необходим предварительный 5-минутный отдых, чтобы избежать повышения частоты сердечных сокращений и артериального давления в связи с психоэмоциональным напряжением. Артериальное давление измеряют трижды, за истинную величину принимают наименьшую.

Таблица 21

Шкала оценки уровня физического состояния

<i>Уровень физического состояния</i>	<i>Юноши</i>	<i>Девушки</i>
Низкий	0,376–0,525	0,261–0,365
Ниже среднего	0,526–0,675	0,366–0,475
Средний	0,676–0,825	0,476–0,575
Выше среднего	0,826–0,975	0,576–0,775
Высокий	0,976 и более	0,776 и более

Важно также определять физическую работоспособность. Она является отражением влияния на организм не только благоприятных, но и отрицательных факторов риска (гиподинамия, избыточная масса тела; артериальная гипертензия; курение и др.). Они являются биологической предпосылкой развития сердечно-сосудистых заболеваний и существенного снижения физической работоспособности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Ценностно-смысловая ориентация молодежи на здоровый образ жизни создает предпосылки для укрепления здоровья, успешной деятельности в различных областях: учеба, спорт, досуг, труд, семья и др. Проблема здоровья молодежи является многофакторной и требует комплексного решения. Это предполагает концепцию и систему воспитания, доступность и качество образования, материальное и бытовое благополучие, возможность самореализации и др.

Физическая культура является частью культуры общества, одной из сфер социальной деятельности, направленной на поддержание здоровья, развитие физических способностей человека и использование их в соответствии с потребностями общественной практики [99].

Физическое воспитание – это педагогический процесс, который направлен на совершенствование форм и функций организма человека; формирование двигательных навыков и умений, связанных с ними знаний и физических качеств. В последнее время методологические основы физического воспитания претерпели серьезные изменения. Тенденции модернизации (гуманизации и гуманитаризации) образования актуализировали личностно-ориентированую парадигму.

Установлено, что у студентов, систематически занимающихся физической культурой, вырабатывается определенный стереотип, режим дня, повышается уверенность в себе, наблюдается высокий жизненный тонус. Они в большей мере коммуникабельны, готовы к сотрудничеству, наблюдается более высокая эмоциональная устойчивость. Эффективность направлений и форм оздоровления зависит не только от состояния здоровья занимающихся, но и спортивной базы, традиций, личности и мастерства педагогов.

В условиях свободы выбора учебной деятельности и самостоятельной стратегии общекультурной подготовки предусмотрена возможность самоопределения (посещение академических занятий, спортивной секции или занятий оздоровительными видами физических упражнений). Самостоятельные занятия физической культурой и спортом способствуют лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического самосовершенствования.

При проведении занятий в специальной медицинской группе необходимо подбирать объем и интенсивность нагрузки с учетом функциональных возможностей студентов. Преподаватели должны осуществлять индивидуальный подход, поддерживать интерес студентов к занятиям. На фоне постоянного врачебно-педагогического контроля здоровья, улучшения санитарно-гигиенических условий.

Компетентностный подход (ФГОС ВПО третьего поколения) обуславливает необходимость инновационных подходов к занятиям, внедрения современных технологии обучения и оздоровления.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. *Абаев Н. В.* Даосские истоки у-шу. Дао и даосизм в Китае. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 203 с.
2. *Авалиани С. Ш.* Природа знания и ценности. – Тбилиси: Мецниереба, 1989. – 182 с.
3. *Андерсон С., Совик Р.* Йога для начинающих. – М.: Рипол Классик, 2008. – 272 с.
4. *Асмолов А. Г.* и др. О некоторых перспективах исследований смысловых образований личности // Вопросы психологии. – 1979. – № 3. – С. 35–45.
5. *Аухадеев З. И., Галлеев С. С., Сафин М. Р.* Уроки физического воспитания в специальной и подготовительной медицинских группах: метод. пособие. – М.: Высшая школа, 1986. – 72 с.
6. *Бебинов С. Е., Бикбулатова С. А.* Физическая тренировка и реабилитация в профилактике отклонений здоровья студентов: учеб. пособие. – Омск: Изд-во СибАДИ, 2005. – 55 с.
7. *Бирюков А. А.* Массаж и самомассаж. – Ростов на/Д: Феникс, 1999. – 569 с.
8. *Бочаров А. С., Чернышев А. В.* Очерки современной церковной психологии. – с. Решма: Свет Православия, 2003. – 303 с.
9. *Братусь Б. С.* Аномалии личности. – М.: Мысль, 1988. – 304 с.
10. *Брожик В.* Марксистская теория оценки. – М.: Прогресс, 1982. – 261 с.
11. *Бурбо Л.* Фитбол за 10 минут в день. – Ростов на/Д: Феникс, 2005. – 160 с.
12. *Быков В. С., Михайлова С. В., Никифорова С. А.* Педагогическая технология физического самовоспитания учащейся молодежи // Теория и практика физкультуры. – 2006. – № 8. – С. 13–16.
13. *Вайнер Э. Н.* Основы рационального питания // Валеология. – М.: Изд-во «Наука», 2007. – С. 247–289.
14. *Валетов М. Р.* Формирование здоровьесориентированной направленности личности студентов в процессе физического воспитания: дис. ... канд. пед. наук. – Челябинск, 2006. – 169 с.
15. *Василенко В. А.* Ценность и ценностные отношения // Проблема ценности в философии / под ред. А. Г. Харчева и др. – М.; Л.: Наука, 1966. – С. 41–49.

16. *Васильева А. В.* Вегетососудистая дистония: симптомы и эффективное лечение. – СПб.: Невский проспект, 2004. – 168 с.
17. *Василюк Ф. Е.* Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). – М.: Изд-во МГУ, 1984. – 200 с.
18. *Васичкин В. И.* Все о массаже. – М.: АСТ-ПРЕСС, 1999. – 368 с.
19. *Виленский М. Я.* Личность студента в гуманитарном, образовательно-развивающем пространстве физической культуры: тез. докл. Всерос. науч.-практ. конф. 11–13 сентября 2003 г. – М., 2003. – Ч. I. – С. 11–17.
20. *Виленский М. Я., Соловьев Г. М.* Основные сущностные характеристики педагогической технологии формирования физической культуры личности // Физическая культура. – 2001. – № 3. – С. 2–7.
21. *Виленский М. Я., Черняев В. В.* Концептуальные основы проектирования и конструирования гуманитарно-ориентированного содержания образования по физической культуре и спорту в вузе. – М.: ГНО «Прометей» МГУ, 2004. – 306 с.
22. *Головченко О. П.* Учебная дисциплина «Физическая культура» в вузах нефизкультурного профиля: проблемы, противоречия, инновации: монография. – Омск: СибАДИ, 2007. – 96 с.
23. *Головченко О. П.* Формирование физической активности человека: учеб. пособие. – Омск: Издат. центр «Арена», 2002. – 442 с.
24. *Горбачева А. В.* Профессиональные и смысложизненные ориентации студентов технических вузов в процессе профессионального становления: дис. ... канд. психол. наук. – Самара, 2002. – 173 с.
25. *Горнштейн Т. Н.* Проблема объективности ценностей в философии Николая Гартмана // Проблема ценности в философии / под ред. А. Г. Харчева и др. – М.; Л.: Наука, 1966. – С. 194–218.
26. *Гранин Ю. Д.* Ценность и оценка в социальном познании: автореф. дис. ... канд. филос. наук. – М., 1980. – 24 с.
27. *Грановская Р. М.* Психология веры. – СПб.: Речь, 2004. – 576 с.
28. *Данилова Н. Н.* Психофизиологическая диагностика функциональных состояний. – М.: Изд-во МГУ, 1992. – 192 с.
29. *Дембо А. Г.* Спортивная кардиология. – Л.: Медицина, 1989. – 464 с.
30. *Деркач А. А., Исаев А. А.* Педагогическое мастерство тренера. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 375 с.
31. *Дильтей В.* Понимающая психология // Хрестоматия по истории психологии. Период открытого кризиса (начало 10-х – середина 30-х годов XX века) / под ред. П. Я. Гальперина, А. Н. Ждан. – М.: Изд-во МГУ, 1980. – С. 258–285.

32. *Доброворская С. Г.* Проектирование и реализация системы педагогической ориентации студентов на здоровый образ жизни: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – Казань, 2002. – 49 с.
33. *Долина А. А., Попов Г. В.* КЭМПО – традиции воинских искусств. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 186 с.
34. *Дробницкий О. Г.* Мир оживших предметов. Проблема ценности и марксистская философия. – М.: Политиздат, 1967. – 351 с.
35. *Дробницкий О. Г.* Некоторые аспекты проблемы ценностей // Проблема ценности в философии / под ред. А. Г. Харчева и др. – М.; Л.: Наука, 1966. – С. 25–40.
36. *Дубровский В. И.* Лечебная физкультура и врачебный контроль: учеб. для студ. мед. вузов. – М.: ООО «Медицинское информационное агентство», 2006. – 598 с.
37. *Дюркгейм Э.* Социология. Ее предмет, метод, предназначение. – М.: Канон, 1995. – 352 с.
38. *Егоров Б. Б.* Дыхательные занятия // Физкультура и спорт. – 2003. – № 4. – С. 26–27.
39. *Елканов С. Б.* Основы профессионального самовоспитания будущего учителя. – М.: Просвещение, 1989. – 189 с.
40. *Ермолаев О. Ю.* Правильное дыхание: практическое пособие. – М.: Флинта: Наука, 2001. – 192 с.
41. *Журавлева Н. А.* Динамика ценностных ориентаций личности в российском обществе. – М.: ИП РАН, 2006. – 96 с.
42. *Зайберт В.* Бодибилдинг: идеальная тренировка: Путеводитель по современному бодибилдингу / пер. с нем. А. В. Волкова. – М.: ООО «Изд-во “Астрель”», 2004. – 144 с.
43. *Здравомыслов А. Г.* Потребности. Интересы. Ценности. – М.: Политиздат, 1986. – 223 с.
44. *Здравомыслов А. Г., Ядов В. А.* Отношение к труду и ценностные ориентации личности // Социология в СССР: в 2 т. – М., 1966. – Т. 2. – С. 197–198.
45. *Зубова Л. В.* Психологические особенности ценностных ориентаций подростков с различной направленностью личности. – Оренбург: ООИПКРО, 2002. – 175 с.
46. *Зысманов Б. М.* Педагогические условия формирования здорового образа жизни студентов в образовательном процессе вуза: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Смоленск, 2006. – 20 с.
47. *Игуменов В. М.* Схватка. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 248 с.
48. История физической культуры и спорта / под ред. В. В. Столбова. – М.: Просвещение, 1989. – 345 с.

49. К здоровому образу жизни // Физкультура для всей семьи / сост. Козлова Т. В., Рябухина Т. А. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – С. 298–337.

50. *Кан-Калик В. А.* Учителю о педагогическом общении. – М.: Просвещение, 1987. – 124 с.

51. *Карпов В. Ю., Щеголев В. А., Щедрин Ю. Н.* Социально-личностное воспитание студентов в процессе физкультурно-спортивной деятельности: учеб. пособие. – СПб.: СПбГУ ИТМО, 2006. – 248 с.

52. *Кирьякова А. В.* Теория ориентации личности в мире ценностей. – Оренбург: ОГПУ, 1996. – 188 с.

53. *Колобов Ф. Г.* Правильное дыхание по Бутейко. – М.: ООО «Изд-во АСТ», 2002. – 120 с.

54. *Коломейцев Ю. А.* Взаимоотношения в спортивной команде. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 128 с.

55. *Королев А. А.* Гигиена питания. – 2-е изд. – М.: Академия, 2007. – 248 с.

56. *Круглов Б. С.* Роль ценностных ориентаций в формировании личности школьника // Психологические особенности формирования личности школьника: сб. науч. тр. – М.: АПН СССР, 1983. – С. 4–11.

57. *Кузнецов А. Г.* Ценностные ориентации современной молодежи. – Саратов: СВШ МВД РФ, 1995. – 138 с.

58. *Леонтьев А. А.* Педагогическое общение. – М.: Знание, 1979. – 298 с.

59. *Леонтьев Д. А.* Ценность как междисциплинарное понятие: опыт многомерной реконструкции // Вопросы философии. – 1996. – № 4. – С. 15–27.

60. *Леонтьев Д. А.* Тест смысложизненных ориентаций (СЖО). – 2-е изд. – М.: Смысл, 2006. – 18 с.

61. Лечебная физическая культура / под ред. С. Н. Попова. – М.: Academia, 2004. – 412 с.

62. *Лисицкая Т. С., Сиднева Л. В.* Аэробика: в 2 т. – Т. 1. Теория и методика. – М.: Федерация аэробики, 2002. – 232 с.

63. *Лэнгле А.* Введение в экзистенциально-аналитическую теорию эмоций: прикосновение к ценности // Вопросы психологии. – 2004. – № 4. – С. 4–5.

64. *Мартынова Е. В.* Смысложизненные ориентации как фактор личностной подготовки студентов педвуза к профессиональной деятельности: дис. ... канд. психол. наук. – М., 2002. – 183 с.

65. *Миллер Р.* Работа с дыханием: метод. рекомендации. – М.: ВНИИФК, 1991. – № 5. – С. 20–39.

66. *Мотрошилова Н. В.* О лекциях Ю. Хабермаса в Москве и об основных понятиях его концепции // Хабермас Ю. Демократия. Разум. Нравственность. (Лекции и интервью. Москва, апрель 1989 г.) – М.: Наука, 1992. – С. 115–174.

67. *Мухина В. С.* Феноменология развития и бытия личности. – М.: МПСИ; Воронеж: НПО МОДЭК, 1999. – 640 с.

68. *Мясищев В. Н.* Личность и отношения человека (вместо заключения) // Мясищев В. Н. Психология отношений. – М.: МПСИ; Воронеж: НПО МОДЭК, 2003. – С. 381–394.

69. *Мясищев В. Н.* Основные проблемы и современное состояние психологии отношений человека // Мясищев В. Н. Психология отношений. – М.: МПСИ; Воронеж: НПО МОДЭК, 2003. – С. 14–39.

70. *Найдиффер Р. М.* Психология соревнующегося спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 294 с.

71. *Насиновская Е. Е.* Исследование мотивации личности с использованием гипноза: автореф. дис. ... канд. психол. наук. – М., 1982. – 20 с.

72. Начала христианской психологии / отв. ред. Б. С. Братусь. – М.: Наука, 1995. – 236 с.

73. *Никифоров Г. С.* Психология здоровья: учеб. пособие. – СПб.: Речь, 2002. – 256 с.

74. *Николаев Ю. М.* Теория физической культуры: функциональный, ценностный, деятельностный, результативный аспекты: учеб. пособие. – СПб.: СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2000. – 80 с.

75. Олимпийский учебник студента: пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных вузах / В. С. Родиченко и др. – М.: Советский спорт, 2005. – 237 с.

76. Основы педагогического мастерства / под ред. И. А. Зязюн. – М.: Просвещение, 1989. – 300 с.

77. *Параносич В., Лазаревич Л.* Психодинамика спортивной группы. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 119 с.

78. *Попова М. И.* Ценностные представления и «парадоксы» самосознания // Социологические исследования. – 1984. – № 3. – С. 29–36.

79. *Попова И. М., Кунявский М. Б., Моин В. Б.* Сознание и трудовая деятельность (ценностные аспекты сознания, вербальное и фактическое поведение в сфере труда). – Киев; Одесса: Вища школа, 1985. – 186 с.

80. Психологическая теория коллектива / под ред. А. В. Петровского. – М.: Педагогика, 1979. – 240 с.

81. *Риккерт Г.* Два пути познания // Новые идеи в философии. – 1913. – № 7. – С. 1–79.

82. *Риккерт Г.* Науки о природе и науки о культуре // Риккерт Г. Науки о природе и науки о культуре. – М.: Республика, 1998. – С. 44–129.

83. *Робинсон Л.* Пилатес – управление телом. – М.: Изд-во «Попурри», 2009. – 272 с.

84. *Рубинштейн С. Л.* Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2007. – 713 с.

85. *Рубинштейн С. Л.* Человек и мир // Бытие и сознание. Человек и мир. – СПб.: Питер, 2003. – С. 281–406.

86. *Рудельсон Е. А.* Неокантианское учение о ценностях (фрейбургская школа) // Проблема ценности в философии / под ред. А. Г. Харчева и др. – М.; Л.: Наука, 1966. – С. 128–144.

87. Саморегуляция и прогнозирование социального поведения / под ред. В. А. Ядова. – Л.: Наука, 1979. – 264 с.

88. *Смирнова (Дубова) Е. Т.* Введение в религиозную психологию. – Самара: БАХРАХ-М, 2003. – 160 с.

89. *Солодухин Ю. Н.* Послесловие // Брожик В. Марксистская теория оценки. – М.: Прогресс, 1982. – 354 с.

90. *Станкин М. И.* Психолого-педагогические основы физического воспитания. – М.: Просвещение, 1987. – 224 с.

91. *Сурина И. А.* Ценностные ориентации как предмет социологического исследования. – М.: ГОЛОС, 1996. – 132 с.

92. *Таранник Е. Н., Двойнин М. Л.* Оздоровительный контекст занятий физической культурой: учеб. пособие. – Омск: Изд-во ОмГПУ, 2010. – 72 с.

93. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.

94. *Трапенциере И.* Формирование и измерение ценностных представлений молодежи (на примере Латвии) // Социологические исследования в Прибалтике. – Вильнюс, 1990. – С. 237–241.

95. *Тугаринов В. П.* Проблема ценностей в марксистской философии. – М.: АН СССР, 1965. – 23 с.

96. *Узнадзе Д. Н.* Экспериментальные основы психологии установки // Узнадзе Д. Н. Психология установки. – СПб.: Питер, 2001. – С. 5–254.

97. Федеральная программа «Развитие физической культуры и спорта в РФ на 2006–2015 гг.» / Постановление Правительства РФ от 11.01.2006 г. № 7. – URL: <http://www.kadis.ru/texts/index.phtml?id=11338>.

98. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования по направлению подготовки

050100 Педагогическое образование (квалификация (степень) «бакалавр») / Приказ Министерства образования и науки РФ от 22.12.2009 г. № 788. – URL: <http://ikrm.usru.ru/informacionnopravovaya-bara>.

99. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». – 2-е изд. – М.: Ось–89, 2006. – 48 с.

100. Физическая культура: учеб. пособие / под ред. В. А. Коваленко. – М.: Изд-во АСВ, 2000. – 432 с.

101. Физическая культура и здоровый образ жизни / под ред. д-ра пед. наук, проф. В. А. Щеголева и канд. пед. наук, проф. Л. М. Волковой. – СПб., 2001. – 116 с.

102. Физическая культура студента: учебник / под ред. В. И. Ильинича. – М., 2003. – 448 с.

103. Физкультура при близорукости / под ред. Д. И. Анисимова. – М.: Физкультура и спорт, 1993. – 75 с.

104. *Франкл В.* Человек в поисках смысла / общ. ред. Л. Я. Гозмана и Д. А. Леонтьева. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.

105. *Фурманов А. Г.* Оздоровительная физическая культура: учебник для студ. вузов. – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.

106. *Ханин Ю. Л.* Психология общения в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 208 с.

107. *Чудновский В. Э.* Смысл жизни: проблема относительной эмансипированности от «внешнего» и «внутреннего» // Психологический журнал. – 1995. – Т. 16. – № 2. – С. 15–26.

108. *Чухина Л. А.* Феноменологическая аксиология Макса Шеллера // Проблема ценности в философии / под ред. А. Г. Харчева и др. – М.; Л.: Наука, 1966. – С. 181–193.

109. *Шилько В. Г.* Физическое воспитание студентов на основе личностно-ориентированного содержания физкультурно-спортивной деятельности. – Томск: Томский гос. ун-т, 2003. – 196 с.

110. *Шкилев С. В.* Смысложизненные ориентации как фактор социально-психологической адаптации студентов в процессе обучения в вузе: дис. ... канд. психол. наук. – Белгород, 2006. – 178 с.

111. *Шпрангер Э.* Два вида психологии // Хрестоматия по истории психологии. Период открытого кризиса (начало 10-х – середина 30-х годов XX века) / под ред. П. Я. Гальперина, А. Н. Ждан. – М.: Изд-во МГУ, 1980. – С. 286–300.

112. *Щепаньский Я. Ю.* Элементарные понятия социологии: пер. с польск. – М.: Просвещение, 1969. – 240 с.

113. *Щетинин М. В.* Дыхательная гимнастика Стрельниковой. – М.: ФиС, 1999. – 160 с.

114. Ядов В. А. О диспозиционной регуляции социального поведения личности // Методологические проблемы социальной психологии / отв. ред. Е. В. Шорохова. – М.: Наука, 1975. – С. 89–105.

115. Яшин Ф. Б. Структура и динамика ценностных ориентаций студентов вуза (на материале МПГУ и МГПУ): дис. ... канд. психол. наук. – М., 2006. – 216 с.

116. Hartmann N. Kleinere Schriften. Bd. III. – Berlin: de Gruyter, 1958. – 452 s.

117. Kluckhohn C. Values and value-orientations in the theory of action: An exploration in definition and classification // Toward a general theory of action / Ed. by T. Parsons, E. Shils. – Cambridge: Harvard University Press, 1951. – p. 388–433.

118. Parker D. H. The philosophy of value. – Ann Arbor. University of Michigan Press, 1957. – 272 p.

119. Tomas W., Znaniński F. Chłop polski w Europie I Ameryce. – Warszawa: Lud. Spolds. Wyd., 1976. – Т. 1. – 387 s.

Приложение 1

Тест смысловых ориентаций

Уважаемый участник! Вам будут предложены пары противоположных утверждений. Просим выбрать одно из двух утверждений, которое, по вашему мнению, больше соответствует действительности, и отметить одну из цифр 1, 2, 3, в зависимости от того насколько вы уверены в выборе (или 0, если оба утверждения на ваш взгляд одинаково верны).

Обычно мне очень скучно	3	2	1	0	1	2	3	Обычно я полон энергии
Жизнь кажется мне всегда волнующей и захватывающей	3	2	1	0	1	2	3	Жизнь кажется мне совершенно спокойной и рутинной
В жизни я не имею определенных целей и намерений	3	2	1	0	1	2	3	В жизни я имею очень ясные цели и намерения
Моя жизнь представляется мне крайне бессмысленной и бесцельной	3	2	1	0	1	2	3	Моя жизнь представляется мне вполне осмысленной и целеустремленной
Каждый день кажется мне всегда новым и непохожим на другие	3	2	1	0	1	2	3	Каждый день кажется мне совершенно похожим на все другие
Когда я уйду на пенсию, я займусь интересными вещами, которыми всегда мечтал заниматься	3	2	1	0	1	2	3	Когда я уйду на пенсию, я постараюсь не обременять себя никакими заботами
Моя жизнь сложилась именно так, как я мечтал	3	2	1	0	1	2	3	Моя жизнь сложилась совсем не так, как я мечтал
Я не добился успехов в осуществлении своих жизненных планов	3	2	1	0	1	2	3	Я осуществил многое из того, что было мною запланировано в жизни

Моя жизнь пуста и неинтересна	3	2	1	0	1	2	3	Моя жизнь наполнена интересными делами
Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она была вполне осмысленной	3	2	1	0	1	2	3	Если бы мне пришлось сегодня подводить итог моей жизни, то я бы сказал, что она не имела смысла
Если бы я мог выбирать, то я бы построил свою жизнь совершенно иначе	3	2	1	0	1	2	3	Если бы я мог выбирать, то я бы прожил жизнь еще раз так же, как живу сейчас
Когда я смотрю на окружающий меня мир, он часто приводит меня в растерянность и беспокойство	3	2	1	0	1	2	3	Когда я смотрю на окружающий меня мир, он совсем не вызывает у меня беспокойства и растерянности
Я человек очень обязательный	3	2	1	0	1	2	3	Я человек совсем не обязательный
Я полагаю, что человек имеет возможность осуществить свой жизненный выбор по своему желанию	3	2	1	0	1	2	3	Я полагаю, что человек лишен возможности выбирать из-за влияния природных способностей и обстоятельств
Я определенно могу назвать себя целеустремленным человеком	3	2	1	0	1	2	3	Я не могу назвать себя целеустремленным человеком
В жизни я еще не нашел своего призвания и ясных целей	3	2	1	0	1	2	3	В жизни я нашел свое призвание и цели
Мои жизненные взгляды еще не определились	3	2	1	0	1	2	3	Мои жизненные взгляды вполне определились
Я считаю, что мне удалось найти призвание и интересные цели в жизни	3	2	1	0	1	2	3	Я едва ли способен найти призвание и интересные цели в жизни

Моя жизнь в моих руках, и я сам управляю ею	3	2	1	0	1	2	3	Моя жизнь не подвластна мне и она управляется внешними событиями
Мои повседневные дела приносят мне удовольствие и удовлетворение	3	2	1	0	1	2	3	Мои повседневные дела приносят мне сплошные неприятности и переживания

Сообщите пожалуйста о себе:

Возраст _____ пол _____ курс _____

Благодарим за помощь!

Тест отношений «ТС-1»

Уважаемый участник!

Просим вас участвовать в изучении психологического климата команды. Оцените свои отношения с тренером. Обведите кружком соответствующий вариант ответа «Да» – «Нет».

Результаты будут использованы в научных целях.

- | | |
|---|----------|
| 1. Тренер умеет точно предсказать результаты своих учеников. | Да – нет |
| 2. Мне трудно ладить с тренером. | Да – нет |
| 3. Тренер – справедливый человек. | Да – нет |
| 4. Тренер умело подводит меня к соревнованиям. | Да – нет |
| 5. Тренеру явно не хватает чуткости в отношениях с людьми. | Да – нет |
| 6. Слово тренера для меня – закон. | Да – нет |
| 7. Тренер тщательно планирует тренировочную работу со мной. | Да – нет |
| 8. Я вполне доволен тренером. | Да – нет |
| 9. Тренер недостаточно требователен ко мне. | Да – нет |
| 10. Тренер всегда может дать разумный ответ. | Да – нет |
| 11. Я полностью доверяю тренеру. | Да – нет |
| 12. Оценка тренера очень важна для меня. | Да – нет |
| 13. Тренер в основном тренирует по шаблону. | Да – нет |
| 14. Работать с тренером – одно удовольствие. | Да – нет |
| 15. Тренер уделяет мне мало внимания. | Да – нет |
| 16. Тренер, как правило, не учитывает моих индивидуальных особенностей. | Да – нет |
| 17. Тренер плохо чувствует мое настроение. | Да – нет |
| 18. Тренер всегда выслушивает мое мнение. | Да – нет |
| 19. Я не сомневаюсь в правильности методов, которые применяет тренер. | Да – нет |
| 20. Я не стану делиться с тренером своими сокровенными мыслями. | Да – нет |
| 21. Тренер наказывает меня за малейший проступок. | Да – нет |
| 22. Тренер хорошо знает мои слабые и сильные стороны. | Да – нет |
| 23. Я хотел бы стать похожим на тренера. | Да – нет |
| 24. У нас с тренером чисто деловые отношения. | Да – нет |

Сообщите пожалуйста о себе:

Возраст _____ пол _____ разряд _____

Благодарим за участие!

Учебное издание

ДВОЙНИН Михаил Львович,
ДВОЙНИН Алексей Михайлович

**ЦЕННОСТНО-СМЫСЛОВАЯ ОРИЕНТАЦИЯ МОЛОДЕЖИ
НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

Учебное пособие

Корректор *Г. Н. Орлов*
Технический редактор *Д. В. Пискарев*

Подписано в печать 14.02.2011. Формат 60×84/16.

Бумага офсетная. Печать офсетная.

Печ. л. 10,5. Уч.-изд. л. 13,39.

Тираж 100 экз. Заказ П-633.

Издательство ОмГПУ.

Отпечатано в типографии ОмГПУ,

Омск, наб. Тухачевского, 14, тел./факс (3812) 23-57-93