

Адыгейский государственный университет

**ИНТЕГРАТИВНЫЕ ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ШКОЛЬНИКОВ**

**Методические рекомендации для подготовки к лекциям, лабораторно-
практическим занятиям и школьным урокам в старших классах**

Майкоп 2002

Рекомендации посвящены методике формирования и развития понятий о здоровом образе жизни, выявлению взаимосвязи с другими общебиологическими понятиями, раскрытию возможности системного усвоения междисциплинарного материала.

Методические материалы предназначены учителям физической культуры, биологии, основ безопасности жизнедеятельности, студентам педагогических специальностей, а также учащимся старших классов и ориентируют на практическое решение проблемы формирования здорового образа жизни.

Рецензенты - доктор педагогических наук, профессор Н.Х. Хакунов

Автор-составитель: О.С. Кабаян

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение5

Цели и задачи спецкурса.....7

МАТЕРИАЛЫ К ЛЕКЦИЯМ:

1.1. Развитие взглядов на значение образа жизни людей для формирования здорового поколения.....

1.2. Методологические основы понятия «здоровый образ жизни»....

1.3. Интеграция учебных дисциплин как одна из актуальных проблем современного образования.....

1.4. Системный подход в определении интегративных связей – необходимое условие формирования знаний и умений о здоровом образе жизни.....

1.5. Использование интеграции содержания учебных предметов для формирования здорового образа жизни у учащихся.....

МАТЕРИАЛЫ К ПРОВЕДЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ: (план-конспект интегрированных уроков)

2.1 Вводные интегрированные уроки.....

2.2. Уроки изучения нового материала.....

2.3. Обобщающие интегрированные уроки.....

Заключение.....

Список литературы.....

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время под влиянием многочисленных факторов политического, экономического, социально-психологического, экологического характера здоровье населения России, особенно детей и подростков, ухудшилось. По данным Госкомстата Республики Адыгея за 1999 год лишь 18 % детей являются практически здоровыми, 50 % имеют различные функциональные отклонения и 30-35 % - хронические заболевания.

К моменту окончания школы каждый четвертый выпускник Республики Адыгея имеет патологию органов зрения и нарушение осанки, каждый третий пострадал из-за получения травм и отравлений (К.Ю. Мамгетов, С.А. Попова, 2000).

При этом следует отметить, что одним из основных факторов от которого зависит состояние здоровья является образ жизни и в 50- 52 % здоровье определяется образом жизни, который ведет данный конкретный человек (Ю.П. Лисицин, 1992). Важнейшим из слагаемых образа жизни, особенно в школьные годы, являются систематические занятия физическими упражнениями. Однако анализ сложившейся сегодня ситуации показывает, что учащиеся недостаточно четко осознают зависимость здоровья от образа жизни, слабо владеют навыками самоанализа, самооценки своего самочувствия, двигательная активность большинства школьников недостаточна для удовлетворения физиологической потребности организма в движении.

В такой ситуации система физического воспитания и формирования здорового образа жизни должны стать надежной защитой, способной помочь детям адаптироваться к новым условиям жизнедеятельности. Это, в свою очередь, актуализирует необходимость формирования у детей и молодежи ценностных ориентаций и мышления относительно сознательного укрепления своего здоровья и физического совершенствования.

Сложившийся момент остро требует появления новых методик преподавания, учета и восстановления психофизиологического потенциала ребенка.

В этой связи принципиально важными являются два фактора:

- в поддержании и укреплении здоровья важнейшую роль играет самостоятельная деятельность человека, основанная на знании закономерностей организации здорового образа жизни;
- возможности реализации задач школы экстенсивными формами практически исчерпаны и введение новых учебных дисциплин невозможно.

Очевидно, что от степени сформированности у учащихся модели поведения будет зависеть последующая их деятельность по поддержанию и укреплению личного здоровья.

Возникшее противоречие между потребностью в формировании гармонично развитой личности, ориентированной на ценностное отношение к здоровью, и отсутствием возможности введения новой учебной дисциплины, обучающей основам здорового образа жизни, можно разрешить лишь путем внедрения междисциплинарного подхода при организации учебного процесса. Это в свою очередь требует интеграции содержания обучения, учебно-познавательной и практической деятельности.

Таким образом, проблема формирования здорового образа жизни у школьников через интеграцию содержания учебных дисциплин является актуальной.

Различные аспекты поднимаемой проблемы достаточно широко обсуждались в научной и научно-методической литературе и исследовались многими учеными. Так, социально-философской проблематикой, связанной со здоровым образом жизни, занимались И.В. Бестужев-Лада, В.Л. Еременко, Ю.П. Лисицын, Л.Г. Матрос, Н.А. Ожеван, В.П. Петленко, А.В. Сахно, И.Н. Смирнов, В.А. Троянский, А.Г. Щедрина, Г.И. Царегородцев и другие.

Поиску и обоснованию технологий физического воспитания и обучения способам сохранения здоровья детей посвящены труды известных ученых: Г.Л. Апанасенко, В.К. Бальсевич, И.В. Богорад, М.Я. Виленский, Д.Д. Донской, К. Динейка, Л.И. Лубышева, И.В. Муравов, В.И. Столярова, Н.Х. Хакунов, Ж.К. Холодов, К.Д. Чермит и других.

Эколого-гигиеническому аспекту здорового образа жизни посвящены публикации методистов-биологов: Н.Д. Андреевой, Е.П. Бруновт, И.Д. Зверева, О.П. Коломеец, Д.В. Колесова, И.Н. Пономаревой, И.И. Соковня-Семеновой, И.Т. Суравегиной, Л.Г. Татарниковой, З.И. Тюмасевой, А.Г. Хрипковой.

В последнее десятилетие проблема формирования здорового образа жизни широко рассматривается в работах специалистов по основам безопасности жизнедеятельности: Н.К. Барсуковой, Е.Л. Вишневской, В.Б. Волошинова, А.М. Глаголева, В.А. Кабачкова, Е.Н. Литвинова, М.Ф. Малышевой А.Т. Смирнова, В. Сапронова, И.К. Топорова, Т.И. Широковой.

Вопросу интеграции учебных дисциплин посвящены работы многих психологов, педагогов, методистов: П.К. Кулагина, Д.В. Колесова, Н.Т. Костюк А, Ю.И. Малеванного, В.М. Максимовой, Э.М. Мирского, С.В. Меньковой, С. Рашковой, В.Е. Рымаленко, П. Николова, М.Г. Чепикова, А.Д. Урсула. Благодаря трудам этих ученых сформулированы основные цели, задачи, определены структурные компоненты интеграции учебных дисциплин в школе, предложена классификация интегрированных уроков. В литературе встречаются отдельные специальные исследования И.Д. Зверева, Н.И. Калашниковой, И.В. Овчинниковой ориентированные на обеспечение взаимосвязи школьных предметов физической культуры и биологии для формирования у учащихся элементарных навыков ведения здорового образа жизни. Но эта проблема недостаточно конкретизирована в той ее части, которая касается развития представлений и понятий о здоровом образе жизни.

Анализ программ и методической литературы по «Физической культуре», «Основам безопасности жизнедеятельности» и «Биологии» показал, что в их содержании присутствует информация по гигиене и санитарии, практические рекомендации по поддержанию здорового образа жизни, профилактике заболеваний, организации труда и отдыха. При этом содержание курса «Физическая культура» способствует выработке умений самоконтроля, повышению резервных возможностей организма средствами физического воспитания, а также отработке приемов оказания экстренной помощи. Предмет «Основ безопасности жизнедеятельности» освещает вопросы охраны здоровья в процессе деятельности людей, организации быта, досуга. Содержание школьной биологии обеспечивает естественнонаучную основу понимания школьниками необходимости охраны здоровья, поскольку в этом курсе уделяется особое внимание формированию конкретных знаний о строении систем организма, их функционировании. Изучение содержания образования в сферах данных дисциплин свидетельствует, что стихийно протекающие дифференциально-интеграционные процессы в педагогической практике привели к разобщенности изучения материала о здоровом образе жизни в каждом отдельном курсе. В связи с этим интеграция содержания «Физической культуры», «Биологии», «Основы безопасности жизнедеятельности» является основным условием формирования у учащихся убежденности в необходимости и возможности сохранения и укрепления здоровья.

Таким образом фундаментальных исследований вопроса интеграции содержания учебных предметов Физической культуры, Биологии, Основ безопасности жизнедеятельности с целью приобщения школьников к здоровому образу жизни не проводилось.

Преодоление этих противоречий требует разработки системы междисциплинарных понятий о здоровом образе жизни, формирование которых должно осуществляться через интеграцию содержания учебных предметов. Также это продиктовано необходимостью подготовки учителя валеологически компетентного, с развитой экологической культурой,

обладающего профессиональным мастерством в области воспитания и образования школьников.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ СПЕЦКУРСА

Реформа общеобразовательной школы поставила важные задачи формирования всесторонне, гармонично развитого человека с глубокими научными убеждениями, заботящегося о здоровье как своем собственном, так и окружающих. Современные дети, подростки, молодежь часто не имеют четких представлений о закономерностях процессов, протекающих в их собственном организме, о принципах здорового образа жизни, в том числе, основах труда и отдыха, путях предупреждения переутомления, способах поддержания высокого уровня работоспособности, культуре физической деятельности, правилах рационального питания, т.е. не обладают всеми теми знаниями, значимость которых особенно возросла в настоящее время в связи с увеличением нервно-психических нагрузок и сложной экологической обстановкой. Поэтому так важно, чтобы навыки здорового образа жизни формировались в школе. Этим целям следует курс «Формирование здорового образа жизни на основе межпредметной интеграции», структура и содержание которого направлены на решение проблем эколого-валеологического образования, призванного формировать убеждения, что физическое, психическое и духовное здоровье человека находятся в прямой зависимости от образа жизни, окружающей социальной и природной среды.

Основная задача, стоящая перед преподавателями, - научить ребят не зубрежке анатомического материала и гигиенических рекомендаций, а осмыслению, пониманию их физиологической сущности. Необходимо помочь каждому ученику составить свою собственную систему оздоровления, которая должна стать потребностью души, а не учебным заданием.

Спецкурс включает лекции (10ч), лабораторно-практические занятия (10ч) и индивидуальную самостоятельную работу студентов по теме.

ПЛАНИРОВАНИЕ ЛЕКЦИОННЫХ ЧАСОВ (10ч)

№	Наименование темы	часы
1	Развитие взглядов на значение образа жизни людей для формирования здорового поколения	2
2	Методологические основы понятия «здоровый образ жизни»	2
3	Интеграция учебных дисциплин как одна из актуальных проблем современного образования	2
4	Системный подход в определении интегративных связей – необходимое условие формирования знаний и умений о здоровом образе жизни	2
5	Использование интеграции содержания учебных предметов для формирования здорового образа жизни у учащихся	2

Всего 10 ч.

ПЛАНИРОВАНИЕ ЛАБОРАТОРНО-ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ (10ч)

№	Тема занятия	Часы
1	Вводные интегрированные уроки: «Здоровье человека и его составляющие», «Факторы, влияющие на здоровье»	2
2	Урока изучения нового материала: «Значение физической активности для здоровья», «Рациональное питание – компонент здорового образа жизни», «Закаливание – компонент здорового образа жизни», «Соблюдение режима дня – необходимое условие здорового образа жизни», «Половое просвещение подростков», «Фитотерапия – один из методов профилактики заболеваний», «Психогигиена – компонент здорового образа жизни», « Основы экологически грамотного поведения в природе»	5
3	Обобщающие интегрированные уроки: «Вредные привычки и связанные с ними чрезвычайные ситуации», «Оценка резервов организма», Ролевая игра «В поликлинике», Урок – семинар «Образ жизни в традициях моей семьи»	3

Всего 10 ч.

Самостоятельная работа студентов, занимающихся в спецкурсе, представляет продолжение учебно-исследовательской, выполняемой им в период педагогических практик. Студенты теоретически переосмысливают опыт учителя, у которого проводилась практика, сравнивают его опыт с опытом других учителей, вносят коррективы в проведенные уроки, внеклассные и факультативные занятия с учетом современных данных методической науки и передового опыта учителей или разрабатывают методику новых тем.

ФОРМА КОНТРОЛЯ

Студент спецкурса посещает уроки, ведет дневник педагогических наблюдений, собирает фактический материал и обрабатывает полученные данные. По результатам самостоятельной работы студент оформляет отчет.

МАТЕРИАЛЫ К ЛЕКЦИЯМ:

1.1 Развитие взглядов на значение образа жизни людей для формирования здорового поколения

Зарождение представлений о здоровом образе жизни многие ученые связывают с начальным этапом развития общества [18, 38, 30, 63, 71].

Анализ литературных источников показал, что отношение человека к своему здоровью находится в прямой зависимости от уровня знаний об особенностях строения и физиологии его организма [62, 63, 71, 95]. Тагдиси Д.Г., Мамедов Я.Д., указывают, что в дородовом периоде человек испытывал беззащитность перед силами природы, связывая свое физиологическое состояние с мистическими представлениями, которые в первобытнообщинном строе уже обожествлялись в виде амулетов, и мероприятий по охране здоровья, принимающих характер религиозных обрядов [18, 102]. В рабовладельческом обществе, по утверждению Келле В.Ж., Ковальсона М.Я., Вайнера Э.Н., началась систематизация знаний, касающихся здоровья человека. По мнению авторов [45, 18], врачами и философами того времени здоровье понималось как физическое и психическое и определялось главным условием свободной деятельности человека, его совершенства. Именно тогда выявились и закрепились приемы лечения и защиты от болезней, составляющие народную медицину и гигиену, которые непосредственным образом вписывались в жизнедеятельность людей, корректируясь и совершенствуясь под влиянием характера труда, привычек, обычаев, верований, мыслей, эмоций. Исхаков В.И. исследующий состояние древней медицины, отмечает, что уже в античный период существовали литературные источники, содержащие сведения об анатомии и физиологии человека, различных лечебных приемах и целебных средствах народной медицины, гигиенических правилах, предупреждающих болезни и говорящие о понимании взаимосвязи медицины и образа жизни. [38]. Согласно анализа литературных источников существенный вклад в развитие учения о здоровом образе жизни внесли философы – материалисты эпохи Возрождения Ф. Бэкон, Б. Спиноза, Де Руа, Ж. Ламетри, Ж.Ж. Кабанис, которые стояли у истоков Великой французской революции XVIII века и понимали здоровый образ жизни как важнейшее условие для создания качественно нового социума. Ожеван Н.А., анализируя работы ученых этой эпохи, особо выделил труды Локка и Руссо, где они указывали на необходимость создания таких общедоступных школ, в которых физическое воспитание было бы на первом месте [87].

Из содержания работ, посвященных здоровому образу жизни и вышедших в свет до начала XX века, целесообразно выделить разные направления изучения этого явления: философско – мировоззренческий аспект, у истоков которого стоял Платон, медико-профилактический (Гиппократ), семейно-бытовой (А.А. Остроумов), социально-экономический (Д.И. Писарев), медико-педагогический (Н.И. Пирогов), физкультурно-педагогический (П.Ф.Лесгафт) и другие [79, 84, 95]. Последние два аспекта, как наиболее подходящие для формирования здорового образа жизни у школьников, рассматривается более подробно. Н.И. Пирогов, П.Ф. Лесгафт, П.Ф. Каптерев важной задачей в рамках комплексно-системного подхода к развитию ребенка рассматривали заботу о здоровье обучаемых. В своих работах исследователи характеризовали здоровье неотъемлемым показателем всестороннего развития человека и ратовали за постоянное и деятельное усовершенствование самой природы человека его души и тела. [43, 60, 84]. Н. И. Пирогов в педагогических сочинениях неоднократно отстаивал идею самосовершенствования человека и убеждал, что именно физические упражнения должны стать неперенным

элементом повседневной деятельности людей: «Для цели гигиенической ... нужно, чтобы весь образ жизни был изменен и приурочен к упражнениям» [84 с.72]. О влиянии здорового образа жизни на процесс гармоничного развития личности говорил К.Д. Ушинский, утверждая, что воспитание основам здорового образа жизни «как ничто другое, может далеко раздвинуть пределы человеческих сил: физических, умственных, нравственных» [110 с. 24]. П.Д. Каптерев считал, что систематические упражнения - верное и доступное средство приближения человека к идеалу. [43 с. 167]. Он настойчиво рекомендовал их выполнение и определил широкие возможности как «для физического, так и для духовного совершенствования». Лесгафт П.Ф. пропагандировал компоненты здорового образа жизни: разумное применение гигиенических мер, предупреждающие отклонение от нормального хода развития ребенка, правильное составление распорядка занятий и их постановку, разъяснение учащимся профилактических процедур» [60]. Он отмечал, что «метод физического образования, так же как и умственного, не должен в каком – либо отношении понижать деятельность молодого организма и ослаблять её – напротив, он непременно должен содействовать правильному развитию молодого человека и его здоровью» [60 с. 310]. В ряде педагогических изданий [60, 84] П.Ф. Лесгафт и Н.И. Пирогов указывали на взаимосвязь образа жизни и здоровья человека, что является прекрасным руководством к воспитанию детей. В.И. Ленин придавал важное значение воспитанию молодежи через здоровый образ жизни, по его мнению, средства физической культуры и закаливания формируют у молодых людей «разносторонность духовных интересов, стремление к учению, исследованиям».

В результате к середине XX века произошло накопление материала о здоровом образе жизни в разных сферах исследования: философии, социологии, медицине, психологии, биологии, физической культуре. Поэтому в 1980 году И.И. Брехманом была выделена специальная область исследования, «содружественная медицине наука» - валеология. И если разделы медицины: санология, реабилитология, патология - занимаются восстановлением здоровья на уровне больного или ослабленного организма [48, 49, 82, 102], то валеология, по мнению И.И. Брехмана и целого ряда других ученых [18, 10, 32, 46, 48, 98, 120] призвана поддерживать здоровье, не допуская развития болезни. Однако до сих пор отсутствует единое мнение в определении понятия «валеология». В.П. Петленко [82] считает главной целью валеологии сохранение и укрепление индивидуального здоровья и резервов организма человека через приобщение к здоровому образу жизни, используя при этом методы количественной и качественной оценки резервов здоровья, профилактики их снижения и коррекции отклонения от нормы. Брехман И.И. [16] объявляет валеологию как «интегративную науку», сочетающую сплав ведущих идей и положений из различных областей научного знания: медицины, экологии, психологии, физической культуры, - и видит её призвание в разработке оптимальных и результативных приемов вовлечения человека в оздоровительную деятельность. В.В. Колбанов, Г.К. Зайцев [48] называют базисом валеологии «многовековой опыт, медицины», а саму валеологию – наукой, способной «указать нужное направление собственным усилиям в созидании здоровья». В ряде случаев делаются попытки представить валеологию как две науки: медицинскую и педагогическую, а медицинскую, в свою очередь, отождествляют с профилактической медициной. Вайнер Э.М. [18], рассматривает валеологию как учебную дисциплину, включающую в себя совокупность знаний о здоровье и здоровом образе жизни человека. Колесов Д.В. в статье «Здоровье через образование» [51] представляет валеологию не как науку, а как новое направление в современной педагогике («педагогическая валеология»), и признает за ней право «формировать у подрастающего поколения культуры здоровья».

В практике изучения отдельных школьных предметов вопросы укрепления здоровья поднимаются уже давно. В программе преподавания гигиены в школе 1923 года указывалось, что развитие и правильное сочетание всех способностей, заложенных в человеке природой, есть главная цель гигиенического воспитания. Семашко Н.А., автор

пособия «Очерк анатомии, физиологии и гигиены», еще в 1850 году [99] указывал на роль образа жизни в достижении здоровья. В содержании его учебника включены сведения о рациональном питании, правилах приема ванн и паровых бань, профилактики болезней. А.Я. Герд в 1883 году предложил ввести в начальную школу интегрированный курс, в котором предусмотрено обучение детей основам здорового образа [27]. Им представлены полезные сведения о необходимости осуществления разумного образа жизни для укрепления сил физических, а так же высказана мысль о возможности поддержания здоровья на оптимальном уровне людям с «тяжелой наследственностью» при условии соблюдения норм «разумной жизни» [203].

Вопросы полового просвещения, личной гигиены, вредных привычек затрагивались Б.Е. Райковым в статье «Половое просвещение в школе» (1927) [91], где он указывает на серьезность данных проблем и опасность их игнорирования в школе. Эти вопросы углубленно исследовали и современные ученые Л.А. Богданович [14], И.Д. Зверев [35], Д.В. Колесов [51], Р.Д. Маш., Л.М. Сойбельман. [71], Д.В. Они подчеркивали необходимость постановки проблемы полового просвещения, профилактики вредных привычек, взаимоотношения между полами. Работы А.Г. Хрипковой [111] раскрывают связь характера отношений человека к своему здоровью с уровнем культуры. В них содержатся рекомендации школьникам, родителям, учителям по укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению работоспособности, иммунитета.

Физическому, психическому и нравственному развитию учащихся уделяли внимание известные методисты-предметники: И.Д.Зверев [35], И.Т. Суравегина [101], И.Я. Лернер [59], Д.В. Колесов [51], В.В. Горячев [28], В.И. Воробьев [22], В.Р. Николаев[75] - в биологии, Л.П. Матвеев[70], Н.К. Коробейников, А.А. Михеев, И.Г. Николаенко [54], В.М. Качашкин [44], Холодов Ж. К. [115], Столяров В.И., Быховская И.Н., Лубышева Л.И. [100], Николаев В.Р. [75] в области физической культуры.

В последнее десятилетие возрос интерес к определению места и роли физического воспитания в формировании здорового образа жизни. В работах Н.М. Амосова [2], Г.Л. Апанасенко [6], В.К. Бальсевича [112], И.В. Богорад [15], И.В. Муравова [74], Д.Д. Донского [31], М.Я. Виленского[21], Н.Х. Хакунова [114] проявляется тенденция к изменению целевой направленности физического воспитания в сторону укрепления и сохранения здоровья. Так, Хакунов Н.Х. указывает, что физическая культура играет важную роль не только в укреплении физического, психического здоровья человека, но и оказывает влияние на все «компоненты его образа жизни – труд, быт, общественно – политическую и культурную деятельность».[114].

Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г. прослеживают связь между занятиями физическими упражнениями и процессами адаптации учащихся к меняющимся условиям [54]. Столяров В.И., Быховская И.Н., Лубышева Л.И. [100] считают, что существующая в настоящее время система физического воспитания должна быть перестроена на основе принципов гуманистической педагогики и психологии, важнейшим из которых является усиление внимания к личности каждого человека как к высшей социальной ценности, и преподавание физической культуры в школе должно быть нацелено на развитие внутренних мотивов к самосовершенствованию, самоопределению, демократизации в отношениях преподавателя и учеников, формировании у человека мотивации на здоровый образ жизни. Исследования Николаева В.Р. [75] показали, что в процессе формирования потребности в занятиях физической культурой необходимо смещение акцентов с двигательного компонента на получение знаний: это, по мнению автора, повысит возможности формирования потребности в занятиях физическими упражнениями, воспитания гармонично-развитой личности. Ученым доказано, что рациональное использование знаний из области физической культуры и спорта в образе жизни школьников позволяет им легче переносить значительные умственные нагрузки, быстрее восстанавливаться, меньше болеть. Качашкин В.М. [44], Кузнецова З.И. [111] считают, что укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию

учащихся является проблемой всего педагогического коллектива, и занятия физической культуры должны проводиться в тесной связи с другими школьными предметами (биологией, географией, химией). Зверев И.Д. [35] в своих работах раскрывает пути осуществления взаимосвязи учебного предмета анатомии, физиологии, гигиены с физической культурой, особо подчеркивает формирование у учащихся умений по самоконтролю, предупреждению перенапряжения, определению функциональных возможностей органов и показателей тренированности организма человека. На взаимозависимость здоровья человека от окружающей среды неоднократно указывали в своих работах И.Д. Зверев [35], И.Н. Пономарева [87], Н.Д. Андреева [3], И.Т. Суравегина [111], Г.И. Эдокова [122]. В них подчеркивалось значение знаний о здоровье, факторах, влияющих на здоровье, их взаимосвязи. Авторами указывалась возможность сохранения здоровья человека при условии улучшения окружающей среды, преимущественно рассматривались экологические факторы, ослабляющие здоровье человека. Особенно детально этот вопрос был рассмотрен Н.Д. Андреевой [3]. При отборе понятий по экологии с учетом анализа содержания учебного предмета биологии 9-го класса она обращала внимание на тесную взаимосвязь понятий «здоровье человека» с основополагающими экологическими понятиями и определила его как системообразующее начало в их общей системе. Известный врач, педагог, доктор медицинских наук В.Ф. Базарный указывал, что «здоровье – это не медицинская категория, а педагогическая» и его формирование и «укоренение» должно происходить в процессе воспитания. Поэтому, по мнению ученого, только «грамотное воспитание приумножает резервы жизнеспособности и здоровье либо укрепляется и развивается, либо утрачивается в процессе воспитания ребенка в семье и в школе».[89]

В последнее время проблема формирования здорового образа жизни широко рассматривается в работах специалистов по основам безопасности жизнедеятельности (ОБЖ) Смирнова А., [98], Мишина Б., Сапронова В., [53, 93] М.Ф. Малышевой [68]. Это связано с тем, что курс «Основы безопасности жизнедеятельности» в виде специального предмета введен в образовательные учебные заведения России с 1 сентября 1991 года Постановлением Совета Министров РСФСР от 14 мая 1991 года №253. [53], и в его программу (1997) [97] включен раздел «Основы здорового образа жизни». Один из авторов программы Топоров И.К. предлагает в основу формирования знаний и умений здорового образа жизни положить идею полицентризма и межпредметной интеграции, что будет способствовать «целостному представлению об изучаемом объекте и предмете, а также рациональному использованию учебного времени». [105]. Смирнов А., Жилков Ю в «Методических рекомендациях по проведению уроков с учащимися по курсу ОБЖ» предлагают к рассмотрению такие компоненты здорового образа жизни, как закаливание, рациональное питание, соблюдение режима дня, техники безопасности в природной среде и бытовой сфере [98].

Анализ литературы показал, что в настоящее время формирование убежденности в ведении здорового образа жизни в школе осуществляется на уроках при проведении опытов и самонаблюдений за показателями организма (В.М.Баршай, В.Н. Бондин, В.А. Каплиев, А.В. Лысенко, [10], Л.Г. Воронин, Р.Д. Маш [23]), проведении общешкольных мероприятий, (С.М. Бажуков [9], Г.П. Богданов [14], Г.Н. Филонов [25], Коротенко М. [47]), осуществлении проблемного подхода в обучении (К.А. Тулебаева, Э.М. Курлеутова [113]), включении материала о здоровом образе жизни в содержание учебных дисциплин [35, 104, 41, 78].

Благодаря исследованиям в области педагогики определены недостатки современной школы в сфере сохранения и укрепления здоровья, выявлена специфика отношений учащихся к собственному здоровью сформулирован ряд специфических понятий о здоровье и здоровом образе жизни, разработаны концепции обучения школьников здоровому образу жизни.

Однако малоизученным остается вопрос интеграции содержания учебных предметов физической культуры, ОБЖ и биологии. Хотя, как считает В.И. Дятлова [32], сложность, многогранность проблем, связанных со здоровьем, можно раскрыть только через межпредметную интеграцию и используя принцип региональности, предполагающий не только изучение глобальных проблем, но и решение актуальных для учащихся вопросов с использованием природных объектов, практических методик и национальных особенностей [32с.59]. При разработке подходов к формированию здорового образа жизни у подростков остановились на исследовании именно этой проблемы.

1.2. Методологические основы понятия «здоровый образ жизни»

Эффективность обучения, по утверждению. Зверева И.Д [35], Малышевой М.Ф. [68], Лернера И.Я. [59], Варшамова Ю.Л [19] определяется последовательным, системным развитием ведущих научных идей, вокруг которых выстраивается учебный материал. Для выяснения понятия «здоровый образ жизни» мы обратились к вопросам трактовки понятий «образ жизни» и «здоровье» в философских, педагогических, методических, медицинских литературных источниках.

В современной философской литературе нет единого понимания категории «образ жизни», недостаточно выяснено её место в ряду понятий исторического материализма. Как пишут Плетников Ю.К. и Шевченко В.Н., «недостаточная разработанность проблем в теоретическом плане очевидна... необходимо всячески стимулировать здесь поиски, которые помогли бы углубить наши представления о сущности образа жизни и сблизить различные, довольно сильно отличающиеся друг от друга точки зрения» [85 с.34]. Бестужев - Лада И.В., Руткевич Н.Н, [12] считают, что «образ жизни – это совокупность форм жизнедеятельности индивидуума, социальной группы, общества в целом – формирующихся в органическом единстве с условиями» [12 с.221]. Оба автора отмечают, что образ жизни охватывает не все условия жизнедеятельности индивидуумов, а лишь наиболее существенные. Бутейко А.П. отмечает, что способ производства, уровень жизни, естественно – географическая среда, политический строй и потребности человека оказывают свое воздействие на образ жизни. [17]. Классики диалектического материализма утверждают, что образ жизни неотделим от самой жизни: «Ибо что такое жизнь, если она не есть деятельность». Аналогичную точку зрения имеют Келле В.Ж. и Ковальзом М.Я. [45]. Они считают, что образ жизни есть «присвоение окружающего мира личностью», есть «способ реализации возможностей, форма его проявления в индивидуальной жизнедеятельности человека». На основе вышеизложенного можно констатировать, что понятие «образ жизни» характеризует способ проявления социального в индивидуальном и выражает «форму, способ активного присвоения индивидуумом общественных условий его жизни» [45с.193]. На деятельную сторону жизни человека, его способностей выбирать манеру поведения в рамках тех или иных условий, в том числе и жизни, указывает Щедрина А.Г. [121]. Способ жизни как способ активного присвоения индивидом общественных условий раскрывает основные черты и направленность его жизнедеятельности. При таком подходе понятие «образ жизни» выражает личностную сторону общественных отношений, показывает, какое место занимают в них конкретные люди, как они действуют в тех или иных условиях. При определении понятия «образ жизни» учитывали закономерность: человек превращает жизнедеятельность в предмет своей воли и сознания и обладает возможностью выбора средств, форм, условий быта. Методологической основой исследования понятия «образ жизни» служит принцип восхождения от абстрактного к конкретному, способ мышления, при помощи которого осуществляется теоретическое отражение действительности в мозгу человека.

Содержание понятия «образ жизни» ряд авторов [10, 19, 61, 81, 82] раскрывают через категории: «уровень жизни» (степень удовлетворения материальных, культурных, духовных потребностей), «стиль жизни» (поведенческая особенность повседневной жизни), «уклад» (регламент общественной жизни), «качество» (комфорт в удовлетворении потребностей). Петленко В.В., Сахно А.В. [62, 82] дополнительно выделяют «ритм жизни», «стандарт жизни». Брехман И.И., Петленко В.П., Журавлева И.В., Щедрина А.Г., Лисицин Ю.П., Татарникова Л.Г., Малышева М.Ф. и др. [16, 20, 36, 63, 64, 104, 81, 121] считают, что на здоровье оказывают влияние различные факторы, при этом разделяя их на факторы «благополучия», способствующие укреплению и сохранению здоровья, и факторы риска, ведущие к его разрушению. Согласно классификации Лисицина Ю.П. [61], образ жизни оказывает на здоровье наибольшее давление, его влияние двояко: он или укрепляет (и тогда это здоровый образ жизни), или разрушает (нездоровый образ жизни). Кроме образа жизни, на здоровье влияют факторы внешней среды, биологические, факторы медицинского обслуживания, которые в свою очередь так же делятся на «укрепляющие» и ведущие к его ослаблению. Noack A. [124] разделяет факторы, действующие на здоровье, - на связанные с самим человеком, его поведением, социокультурной жизнью, и с физиобиологической средой.

В научной литературе представлено около 100 определений понятия «здоровье», систематизация которых осуществляется в работах Лисицина Ю.П., Брехмана И.И., Щедриной Л.Г. [16, 61, 121]. Учеными понятие «здоровье человека» рассматривается с разных теоретических позиций и имеет неоднородное смысловое содержание, характеризующееся наличием многообразных сущностных признаков. Ожеван Н.А. утверждает, что согласно личностно – деятельной концепции здоровье каждого отдельного человека можно представить как «гармонично развитую личность, деятельность которой направлена на решение общественно значимых задач, имеющую зрелую жизненную позицию» [61с.16]. Зайцева Г.К., Зенкова Т.Г. [34] «здоровье» рассматривают как процесс жизненного цикла, а в ряде других трактовок понятие «здоровье человека» - естественное состояние организма [19, 121]. Лищук В.А., Костюкова С.В. [63] утверждают, что здоровье определяется концепцией активного самосохранения, саморазвития человека. Колбанов В.В., Баевский Р.Н., Максимов А.Л. [8, 49, 64] определяют здоровье не как «состояние», а как способность к активному самосохранению. Остроумов А.А. рассматривает «здоровье» как «состояние равновесия» между требованиями среды и силами организма» [79 с.57].

Согласно определению, взятому из Малой медицинской энциклопедии, «здоровье» есть «естественное состояние организма, являющееся выражением его совершенной саморегуляции, гармоничного взаимодействия всех органов и систем и динамического уравнивания с окружающей средой» [66 с. 886]. Здоровьем, с медицинской точки зрения, называют «существование, допускающее наиболее полноценное участие в различных видах общественной и трудовой деятельности». В статье «Норма», опубликованной в БМЭ (2- е изд Т.21), понятие нормы, как и совпадающее с ним понятие «здоровье», определяется как «... условное обозначение равновесия организма человека, отдельных его органов и функций в условиях внешней среды». Казначеев В.П. под «здоровьем» подразумевает «процесс сохранения и развития биологических физиологических функций, оптимальной трудоспособности и социальной активности человека при максимальной продолжительности его активной жизни» [42с. 8]. Он обращает внимание на необходимость соотносить понятие «здоровье» не с отдельным индивидуумом, а с популяцией. Здоровье популяции ученый рассматривает как процесс социально-исторического развития психосоциальной и биологической жизнеспособности населения в ряду поколений, повышения трудоспособности общественного труда, совершенствования, психофизиологических возможностей человека» [42с.13]. Таким образом, понятие «здоровье» включает в себя совокупность следующих элементов, раскрывающих его содержание: отсутствие

болезней, совершенную саморегуляцию организма, нормальное функционирование организма на всех уровнях организации, гармоничное развитие физических, психических, духовных сил организма, уровень резервных возможностей.

На основании этих показателей ряд авторов [19, 34, 102, 119] предлагают качественную и количественную оценку здоровью. Амосов Н.М. [3] говорит о количестве здоровья как «максимальной производительности органов при сохранении качественных пределов их функций». Апанасенко Г.Л. [6] считает, что соматическое здоровье может быть оценено общей суммой энергопотенциала организма человека, показателем чего могут служить максимальные аэробные возможности, оцениваемые величиной максимального потребления кислорода. Анализ подходов к оценке здоровья человека, с точки зрения взаимодействия симметрии – асимметрии, как принципа функционирования и познания закономерности природы, предлагает Чермит К.Д. [119].

В характеристике понятия «здоровье» главный акцент делается на позитивном аспекте – способности к постоянному развитию и обобщению резервов здоровья, - подчеркивается возможность управления им. Здоровье рассматривается также в качестве оптимальной предпосылки для выполнения человеком намеченных жизненных целей и задач, его предназначения, в конечном счете, его самосуществования на Земле.

Согласно концепции функциональных систем. Анохина П.К [4], организм представляет собой целостную динамическую, функциональную систему. Все элементы этой системы самоуправляются по принципу обратной аферентации, обеспечивающей непрерывный поток информации через каналы связи в центр о состояниях и сдвигах основных констант организма. Иерархичность системы регулирования обеспечивает устойчивость функционального состояния, а следовательно, и здоровья. Исходя из этого положения, здоровье следует рассматривать не в статистике, а в динамике изменений внешней среды и в онтогенезе. В этом отношении заслуживает внимание высказывание Дильмана В.М. о том, что «здоровье определяет процесс адаптации, возможность приспособливаться к изменяющейся внешней среде, росту, старению ... и если стабильность внутренней среды организма – закон существования его, то запрограммированное нарушение гомеостаза – закон развития организма» [22 с.11]. Продолжением этого определения является утверждение ряда авторов [6, 46, 102] о том, что «здоровье» является более общей категорией в сравнении с болезнью, а «предболезнь» и «болезнь» - «частные случаи здоровья, когда уровень его снижен или имеются дефекты» [102с.14].

Авторы медико-биологических трудов рассматривают здоровье как многомерное явление и выделяют соматический, физический, психический, нравственный, социальный и сексуальный аспекты здоровья. Иванюшкин А.Я. и ряд других авторов [16, 30, 104, 65] предлагают три уровня: биологический – изначально здоровье предполагает совершенство саморегуляции организма, гармонию физиологических процессов, и, как следствие, максимум адаптации, социальный – здоровье является мерой социальной активности, деятельного отношения индивида к миру; психологический – здоровье есть не отсутствие болезней, а скорее отрицание её в смысле преодоления (здоровье - не только состояние организма, но и стратегия жизни человека)» [36 с.29]. По определению Всемирной Организации Здравоохранения «здоровье - это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие заболеваний и физических дефектов». Айзман Р.И., Абаскалова Н.П. [1] обращают внимание на психоэмоциональный, интеллектуальный, личностный, духовный компоненты здоровья.

Анализируя определения [8, 49, 64, 19, 16], а так же работы о влиянии факторов на здоровье [16, 19, 63, 64, 121, 123], считаем определение Брехмана И.И. [16] наиболее целесообразным: «здоровье человека, есть способность сохранять соответствующую возрасту устойчивость в условиях резких изменений качественных и количественных параметров триединого потока, сенсорной, вербальной и структурной информации» [16 с.27].

Однако формулировка Воробьева В.М более доступна для понимания учащимися, поэтому в своем исследовании будем придерживаться этого определения: «здоровье – это целостное, многомерное, динамическое состояние организма, развивающееся в процессе реализации генетического потенциала в условиях конкретной социальной и экономической среды и позволяющее человеку в различной степени осуществлять свои биологические и социальные функции» [22 с.13].

Понятие «здоровый образ жизни» является отражением взаимосвязи понятий «образа жизни» и «здоровье человека». Определение данного понятия приводится в философских работах Петленко В.П., Царегородцева Г.И., Смирнова И.Н., медицинских Лисицина Ю.П., Щедриной А.Г., педагогических Воскресенского Б.А., Татарниковой Л.Г., Глиняновой И.Ю., Колбанова В.В. и др. [83, 96, 61, 121, 24, 26, 104, 49]. Если «образ жизни» - это деятельность людей, их труд, быт, условия жизни, то здоровый образ жизни – это деятельность людей, направленная на сохранение и укрепление здоровья [83, 96, 61, 49, 104, 121].

Попытку дать комплексное определение понятию «здоровый образ жизни» предпринимали Степанов Д.Д., Цуткин А.М. По их мнению, «здоровый образ жизни» - это типичные и существенные для данной общественно -экономической формации виды, типы, способы жизнедеятельности человека, укрепляющие адаптивные возможности его организма, способствующие полноценному выполнению им социальных функций и достижению активного долголетия». Троянский В.А. считает, что наиболее продуктивным при определении «здорового образа жизни» могут быть социально – экономический и мировоззренческий аспекты проблем. Хакунов Н.Х. [114] выделяет «аспекты собственной жизнедеятельности человека, его саморегуляцию». По мнению автора, здоровый образ жизни охватывает широкий диапазон видов жизнедеятельности личностей, общественных групп, включая «мотивы деятельности, ценностные ориентации и распространяясь на все стороны знаний, умений, типы общения и поведения людей, труда и отдыха» [114 с.19]. Специалисты в области основ безопасности жизнедеятельности Сапронов В., Смирнов А., Мишин Б. представляют здоровый образ жизни как «индивидуальную систему ежедневного поведения человека, обеспечивающую ему физическое, духовное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной, социальной) и активное долголетие [53].

На значение условий гармонизации социального и биологического при характеристике здорового образа жизни или отклонении от него указывают Еременко В.А. [33], Лисицин Ю.П., Сахно А.В. [62]. Согласно определению Лисицина Ю.П., «здоровый образ жизни – это типичные формы жизнедеятельности людей, укрепляющие адаптивные возможности человека, способствующие полноценному выполнению им биологических и социальных функций и достижению активного долголетия» [62с.219].

«Здоровый образ жизни» является сложным понятием, включающим в себя ряд компонентов. Анализ литературы позволил выделить 9 основных составляющих этого понятия: достаточная двигательная активность, закаливание, рациональное питание, соблюдение режима дня, грамотное экологическое поведение, психогигиена, направленная на формирование умения управлять своими эмоциями, отказ от вредных привычек и выработка позитивных, безопасное поведение дома, на улице, обеспечивающее предупреждение травм и отравлений, сексуальная грамотность [1,16, 19, 59, 68, 75, 121].

При изучении компонентов здорового образа жизни в школе следует придавать особое значение самопознанию, самоконтролю, самоанализу, самооценке и другим приемам активного воздействия, позволяющим культивировать потребность в здоровье, ценностное к нему отношение и параллельно на базе приобретенных знаний создавать положительную мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Эффективность формирования здорового образа жизни, согласно ряду авторов, находится в прямой зависимости от психологии человека, уровня его сознания и оказываемых на

него педагогических воздействий [16, 19, 34, 101, 121, 81]. При этом считается, что педагогическое воздействие не должно быть прямой апелляцией к сознанию учащихся, а должно влиять через убеждения, стимуляцию внутренней работы по переосмыслению учащихся, себя и окружающего мира. Важную роль играет в этом процессе формирование у учащихся осознанной потребности в здоровье, которая, проявляясь в мотивах, определяет целенаправленное поведение по поддержанию здоровья [121]. Осознанная потребность в здоровье является внутренним стимулом, приводящим к сознательному овладению знаниями и их трансформации из «внешне заданных во внутренне принятые и реально действенные».

Учитывая факт присутствия в психологии человека личностных и национальных качеств, необходимо опираться на них, так как знание наследственных форм познавательно – психических процессов и поведения человека является «фундаментом для усвоения информации из социальной сферы». Они опосредуют своеобразие элементов, форм, результатов поведения и деятельности. Как заметил Крысько В.Г., «психология народа лежит в основе мотивации его социальных действий и выражает их направленность» [56 с.68].

Таким образом, под знаниями о здоровом образе жизни мы понимаем знания о сохранении, укреплении и приумножении индивидуального здоровья человека и считаем их результатом интеграции достижений из разных наук, позволяющих расширить представления о путях формирования здоровья человека.

В содержании учебного предмета должны быть не только знания, но и выработка адекватных им умений, соподчиненных общей логике развития [39, 103, 109]. Согласно авторам, [49, 104] исследующим данную проблему, «свободное владение умениями по укреплению здоровья является показателем высокого и стабильного уровня общей грамотности и одновременно надежным критерием готовности школьников к оздоровительной деятельности, определяющей её эффективное исполнение». Овладение умениями здорового образа жизни является конечным звеном педагогической стратегии, осуществляемой в направлении знания – убеждения – деятельность [49].

Психолого–педагогические направления [39, 103, 109] умений отождествляются с эффективным выполнением многообразных и упорядоченных действий. Именно в действиях, элементах деятельности происходит усвоение, развитие знаний и выработка адекватных им умений.

Талызина Н.Ф., Кузнецова А.А. [103, 106] определяют умения как «владение сложной системой психических и практических действий, увязанных определенными отношениями, необходимыми для целесообразной регуляции деятельности на основе приобретенного ранее опыта. Усова А.В. [109] определяет умения в виде готовности личности к определенным действиям и операциям на основе знаний и навыков для решения поставленной цели.

Таким образом, умения здорового образа жизни – это такие умения, овладение которыми позволит учащимся оценивать поведение в аспекте сохранения и оптимизации здоровья, а также осуществлять в отношении своего организма несложные оздоровительные действия. Они являются жизненно важными умениями и необходимы каждому человеку для сохранения резервов здоровья, адаптации организма к современной социокультурной среде без ущерба для него.

Умения вести здоровый образ жизни должны подчиняться ряду требований:

- нацеливать учащихся на осуществление самоанализа и оценку физического и психического состояния и образа жизни человека,
- гибкие и мобильные умения и навыки ведения здорового образа жизни должны служить деятельной основой реального поведения человека и компонентом общей культуры.

- наличие данных умений определяет нормы поведения человека по отношению к себе, близким, окружающим, а также ориентирует на осознание здоровья в качестве первостепенной ценности.

Принимая во внимание классификацию умений Усовой А.В., Боброва А.А., Кузнецовой А.А. [109, 106], программные издания для общеобразовательных учреждений [104, 107] и учебные пособия курсов биологии [3, 22, 23, 32, 71, 122], основ безопасности жизнедеятельности [29, 87, 68], по физической культуре [49, 14, 9, 10, 72] выделяем умения, необходимые учащимся 9 класса, которые объединяем в практические и теоретические (рис.1).

К теоретическим относятся умения, связанные с аналитико – синтетической деятельностью учащихся, усвоение знаний невозможно без их переосмысления и преобразования при помощи мыслительных операций.

В свою очередь, теоретические умения включают три группы:

- познавательные, направленные на отбор, интерпретацию и переработку информации в соответствии с заданными целями, умения устанавливать нормы и правила здорового образа жизни;
- аналитико – оценочные, нацеливающие на осмысление поступков, явлений, образа жизни человека; это умения осуществлять анализ, оценку, самооценку, обосновывать ценности здоровья;
- прогностические умения, связанные с моделированием, прогнозом последствий ситуаций того или иного действия человека в отношении здоровья.

Практические умения помогают определить подлинный уровень резервных возможностей, а также навыки, помогающие контролировать своё физическое состояние. Их можно подразделить на физиометрические, оздоровительные и умения по обеспечению безопасности.

К физиометрическим умениям относится наблюдение, измерение, сравнение и оценка фактических и должных антропо и физиометрических параметров человека, соматических признаков, дающих информацию о возможности и необходимости их последующей коррекции. Они являются средством познания индивидуальных особенностей развития человека с помощью методов соматометрии, физиометрии и психометрии.

Оздоровительные умения – это конкретные способы действий по овладению учащимися приемов саморегуляции здоровья, гарантирующие его поддержание и укрепление. К ним относятся приемы массажа, аутотренинга, зрительной гимнастики и т.д [8].

Умения по обеспечению безопасности направлены на обучение школьников своевременному выявлению потенциальных опасностей и, по возможности, их устранению, а также владение приемами транспортировки пострадавшего, спасения утопающего, оказания экстренной медицинской помощи [22, 39].

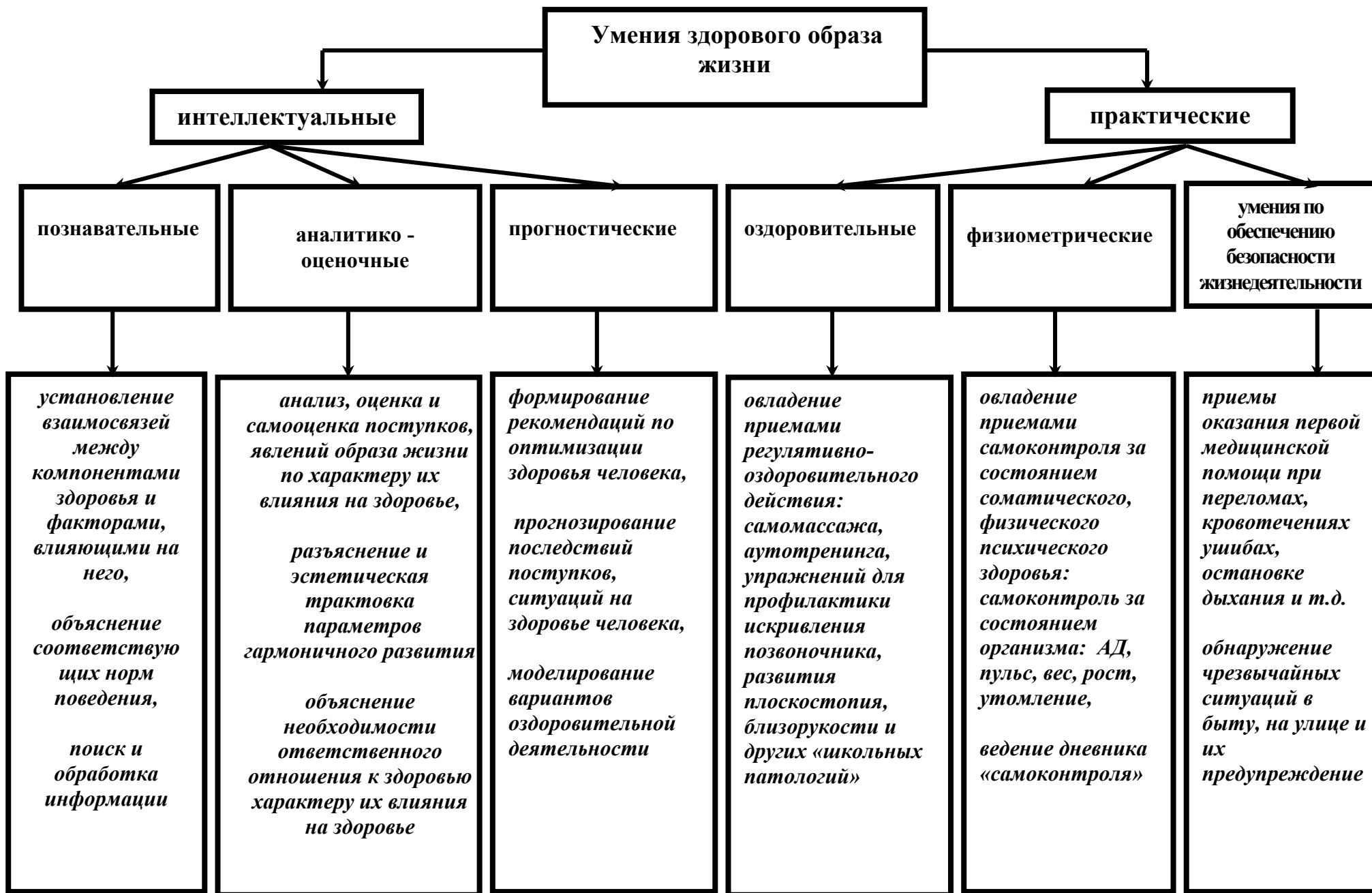


Рис. 1. Базовые умения, способствующие формированию здорового образа жизни

Таким образом, формирование здорового образа жизни предполагает овладение учащимися определенными знаниями по вопросу сохранения и укрепления здоровья, а также выработку на их основе адекватных умений. Анализ литературных источников показал, что знания о здоровом образе жизни являются междисциплинарными [24, 33, 59, 71], поэтому считаем целесообразным использовать интеграцию содержания предметов: «физическая культура», «биология» и «основы безопасности жизнедеятельности», для воспитания у школьников потребности в ведении такого образа жизни.

1.3. Интеграция учебных дисциплин как одна из актуальных проблем современного образования

Всякая наука отражает многообразие объекта своего исследования, но ни одна из них не может лишь собственными средствами раскрыть единство мира.[108]. Кулагин П.К. отмечает, что появление предметного обучения происходило в эпоху бурного накопления знаний и их дифференциации на многочисленные научные дисциплины. Необходимость усвоения большого объема материала способствовало появлению многочисленных учебных предметов, где происходило расслоение объекта исследования на отдельные специальные процессы, что позволяло более глубоко исследовать его. Однако, по мнению автора, в сознании человека данный объект начинал выступать как «внутреннее единство взаимно исключающих друг друга обусловленных противоположностей». [76 с.168]. Постепенно это привело к тому, что между науками начала уничтожаться естественная диалектическая связь, которая в действительности существует между явлениями в природе. Это, в свою очередь, сузило представление о взаимной связи и взаимоотношениях между процессами в жизни и не способствовало формированию естественной картины мира [58с.87].

Способом, обеспечивающим единство восприятия объекта, исследуемого разными науками, выступают интегративные процессы, которые способствуют объединению ранее автономных частей, образованию их интегративной совокупности. В процессе формирования этой совокупности происходит усиление взаимных связей между структурными звеньями и повышение степени их единства, что обеспечивает новый системный интегративный эффект. Следовательно, интегративные межнаучные взаимодействия всегда ведут к новым результатам, повышая эффективность научных исследований.[108 с.114].

В основе интеграции лежат межпредметные взаимодействия, которые представляют собой «научное отражение объективных связей единого, взаимосвязанного мира»[90 с.6]. Однако в отличие от целевой установки межпредметных связей в «обеспечении определенной суммы знаний», интеграция способствует «развитию личности, её мировоззрения, ценностных ориентаций, способности к самоуправлению, саморазвитию, самообразованию». Интеграция не только дает возможность объединять знания и умения учащихся по разным предметам, но и усиливает практическую ориентацию обучения, повышает интерес к знаниям, стимулирует творческую активность учащихся. Урсул А.Д. и Николов П. [108, 83] в понятие интеграции вкладывают «синтез всех знаний, убеждений, навыков и умений относительно конкретной цели» [108 с.24]. Сантулов Х., Рашкова С. [92, 90] считают, что возникновение интеграции связано с «объективными связями, существующими в живой и неживой природе». [92с.13] Костюк Н.Т, Кузьмин В.П. [57, 55] указывают на то, что интеграция обеспечивает объединение структурных элементов различных областей знания и сопровождается ростом их обобщенности, комплексности, уплотненности и организации.

Кулагин И.П., Чепиков М.Г. определяют интеграцию как «процесс, который объективно детерминирован взаимопроникновением различных компонентов деятельности людей в качественно разнообразные объекты»[78, 120]. Мирский Э.М. [73] представляет интеграцию как «заимствование из разных дисциплин представлений и способов

исследования» и выделяет (по характеру взаимодействия интегрированных предметов) мультидисциплинарную (сочетание разных предметов математика + история), плюридисциплинарную (близких по содержанию русский язык + иностранный), трансдисциплинарную (содержание общей аксиомы для определенного набора дисциплин) и междисциплинарную интеграции. Последняя представляет собой взаимодействие между несколькими науками относительно одного объекта исследования и предполагает наличие единого понятийного аппарата. Данная интеграция предполагает подготовку специалистов в разных отраслях знаний, объединяющихся для совместной работы над общей проблемой в условиях постоянной коммуникации.

Таким образом, под интеграцией понимается не межпредметное согласование материала и обеспечение межпредметных связей, а построение целостных моделей изучаемых явлений, что обеспечивает формирование умений моделирования, развитие личности и его интегрального, профессионального мышления, решение целевых, познавательных и профессиональных проблем.

Как следует из анализа различных определений, интеграция возникает в том случае, если имеются ранее в чем-то разобщенные элементы и есть объективные предпосылки для их объединения. Следовательно, наблюдаемые изменения в содержании учебных предметов или в содержании процесса обучения можно отнести к интегративным процессам, если им присущи признаки:

- интеграция строится как взаимодействие разнородных, ранее разобщенных элементов, что делает возможным зарождение качественно новых состояний;
- в процессе интеграции происходит постепенное изменение отдельных элементов, они включаются во все большее число связей, накапливание этих изменений приводит к преобразованиям в структуре, к появлению новых функций у вступивших в связь элементов, и, в итоге – к возникновению новой целостности, при этом интегративный процесс, как правило, сопровождается усилением педагогического эффекта;
- интегративный процесс имеет свою логико-содержательную основу, в работах современных философов показано, что построение интеграции означает, прежде всего, определение единого основания для объединения разнородных элементов знания, поиск и обоснование критериев единства различных множеств;
- интегративный процесс имеет собственную структуру, обладает свойствами делимости, в нем можно выделить относительно обособленные, но одновременно и соподчиненные между собой этапы, прохождение которых порождает качественные или количественные сдвиги в содержании.

Структура интегративного процесса - это особая согласованность содержания с этапами его реализации. Наличие такой структуры означает определенную стабильность интегративного процесса. Педагогическая целенаправленность интегративного процесса зависит от поставленных целей и задач, при этом интеграция представляет системное единство определенного круга знаний, способов действия и взаимосвязанных с ними познавательных подходов, учебных проблем, средств и методов обучения.

На необходимость классификации интеграции указывают Тюмасева З.И., Мошевич В.А.[107] и предлагают следующие формы:

- объектную, присутствующую в темах, разделах разных дисциплинарных курсов, на которых происходит изучение одного и того же объекта;
- понятийную, охватывающую курсы, которые раскрывают содержание общенаучных понятий;
- методологическую, затрагивающую как философскую методологию, так и отдельные методы научного познания;
- проблемную, охватывающую междисциплинарные проблемы разной степени широты;
- внешнюю, предназначенную для начальной школы;
- практическую, ориентированную на всестороннее рассмотрение процессов и явлений;

- психолого-педагогическую интеграцию, заключающуюся в специальной организации процесса обучения.

Реализация процессов интеграции в школе происходит с опорой на интегрированные уроки. Малеванный Ю.И., Рымаленко В.Е. [67] предлагают классифицировать интегрированные уроки исходя из сочетания учебных предметов (гуманитарные, естественно-математические, комплексные). В свою очередь, каждая из этих групп, в зависимости от содержания, дидактической цели, делится на уроки изучения нового материала, систематизации и обобщения, комбинированные уроки. Однако интегрированный урок, в отличие от других, характеризуется спецификой учебного материала. Предметом анализа на интегрированном уроке выступают многоплановые объекты, информация о сущности которых содержится в различных учебных предметах. Интегрированному уроку присущ значительный образовательный, развивающий и воспитательный потенциал, который реализуется при определенных дидактических условиях. Ю.И. Малеванным [67] выделяет основные из этих условий:

- правильное вычленение междисциплинарных объектов изучения на интегрированном уроке;
- рационально организованная совместная работа учителей по подготовке интегрированного занятия;
- согласованность действий учителя и учащихся в процессе проведения урока;
- активизация познавательной деятельности школьников через использование разнообразных форм учебной деятельности.

Однако исследования Максимовой В.Н., Николова П [65, 76] указывают, что на современном этапе обучения в практике общеобразовательной школы отсутствует объединяющее звено в виде интеграции, которое обеспечило бы действительно взаимную связь учебных предметов.

На необходимость синтеза знаний и преодоления разрозненности между учебными предметами указывают программы для 11 - летней школы курсов физической культуры и основ безопасности жизнедеятельности [97], содержащие специальный раздел «Межпредметные связи». Одной из задач этого раздела является обучение учащихся основам здорового образа жизни. Необходимость интеграции содержания учебных дисциплин, целью которых является формирование здорового образа жизни, продиктовано «коренными изменениями в жизни российского общества и возрастающей потребностью в разработке и научном обосновании новых приоритетов в воспитании подрастающего поколения». [51с.76]. Колесов Д.В. видит в интеграции наук решение проблемы «выработки собственного отношения к сохранению здоровья». При этом, по мнению автора, «преодолению разобщенности и достижению взаимопонимания в любой конкретной ситуации может служить единое синоптическое поле» [51 с.153]. Данная концепция предполагает общий для специалистов разного профиля объем знаний о человеке и его здоровье и наличие единого понятийного аппарата. Это, однако, не препятствует наличию специфических для каждой из профессии центров наибольшего внимания. Иначе говоря, видя проблему одинаково, специалисты разного профиля должны уметь находить для себя собственные аспекты деятельности, результаты которой образуют единое целое.

Анализ обязательного минимума содержания образовательных программ по биологии, ОБЖ, физической культуре показал, что вопросы гигиенического воспитания и формирования здорового образа жизни, способствующих сохранению физического и нравственного здоровья человека, имеют место в содержании программ этих учебных дисциплин. Это указывает на интегративный характер анализируемого материала, что подтверждается сведениями из литературы [73, 71, 65, 63, 69, 87]. Лернер Е.И. считает, что на основе синтеза знаний о здоровом образе жизни из разных областей наук обеспечивается «осознание учащимися комплексности проблем здоровья» [59 с.42]. Пономарева И.Н. отмечает интегративный характер знаний о здоровье и здоровом образе

жизни, однако указывает, что «корнем» их является биология, и считает необходимым включение экологического материала, в том числе и раскрывающий понятие «здоровье», в содержание всех школьных предметов. [87]

По мнению Тулебаева К.А., Курлеутова Э.М. [113] и других авторов [112], «усвоение школьниками учебного материала, изучаемого на отдельных предметах, не может обеспечить их приобщения к общечеловеческим ценностям, одной из которых является здоровье, необходимо формирование целостного представления, которое невозможно осуществить без интеграции» [112 с.110]. Таким образом, как предсказывала Колесникова И.А., «на основе интегрированного знания о человеке уже в обозримой перспективе может быть предложена стратегия воспитания и обучения, основанная не на «линейном», сугубо дидактическом представлении о развитии ребенка, а на объемном системно – целостном видении внутренней природы этого развития [50 с.86].

К сожалению, в литературе мало освещен вопрос интеграции школьных дисциплин, целью которых является формирование знаний и умений, направленных на сохранение и укрепление здоровья. Зверев И.Д. [35] раскрывает пути осуществления взаимосвязи учебного предмета анатомии, физиологии, гигиены с физической культурой, особо подчеркивает формирование у учащихся умений по самоконтролю, предупреждению перенапряжения, определению функциональных возможностей органов и показателей тренированности организма человека. По утверждению П.Ф. Лесгафта, «анатомия является естественнонаучной основой физического воспитания» [60с.158]. Это же мы находим и у И.В. Овчинниковой, которая указывает на необходимость интеграции физической культуры и биологии: «Знание физиологических процессов и механизмов жизнедеятельности организма человека показывает ученику причины и условия протекания сложных функциональных состояний организма, характерных для мышечной деятельности. Это прямой путь к рациональному распределению физической нагрузки и отдыха на уроках физической культуры, к анализу результатов занятий». Саулина О.П.[94] видит в интеграции физической культуры и биологии «более глубокое изучение объекта исследования и выработку устойчивой привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями» [178с.13]. Мицул Н., Сапронов В. [93] считают необходимым объединение естественных дисциплин с курсом основы безопасности жизнедеятельности для формирования у школьников целостного представления о проблеме сохранения здоровья и обеспечения безопасности.

На взаимодополняемость физической культуры и курса ОБЖ указывает ряд официальных документов [29, 37]. В Информационно-методическом письме Министерства общего и профессионального образования РФ [37], сказано, что с 1.09.99 вводится новый Базисный учебный план общеобразовательных учреждений России (приказ Министерства образования России от 09.02.1998 № 322), в котором учебная дисциплина «ОБЖ» включена в образовательную область «физической культуры». С целью изучения курса ОБЖ в объеме, предусмотренном действующей программой, рекомендуется использовать время вариативной части Базисного учебного плана и включить вопросы безопасности жизнедеятельности в другие школьные дисциплины.[29 с.74]. В этих же документах указывается, что вопросы, касающиеся безопасности, гармонично вписываются в содержание учебных курсов географии, биологии, физики, химии и должны опираться на знания, полученные по этим предметам.

Несмотря на наличие официальных документов, заявлений ученых о необходимости использования интеграции для формирования здорового образа жизни у учащихся [35, 51, 71, 93], научных работ в этой области недостаточно, а исследования интеграции физической культуры, биологии, основ безопасности жизнедеятельности, в содержании которых присутствует материал о здоровом образе жизни, к настоящему времени еще нет.

Согласно литературного обзора, изложенного в этом параграфе, интеграция учебных дисциплин физической культуры, биологии и ОБЖ, по нашему мнению,

относится к «понятийно-проблемно-деятельной» форме интеграции, так как охватывает темы, которые раскрывают содержание общенаучных понятий, затрагивает междисциплинарные проблемы, включает деятельное претворение интегрированных знаний. Для ее успешного внедрения в практику школы считаем целесообразным построение системы понятий о здоровом образе жизни. При внедрении данной системы необходимо проводить сочетание теоретического материала по биологии и ОБЖ с практическим его применением на уроках физической культуры, что способствует сохранению соматического здоровья учащихся, формирует общую культуру школьников, становится основой их здоровосберегающей деятельности.

1.4. Системный подход в определении интегративных связей – необходимое условие формирования знаний и умений о здоровом образе жизни

Системный подход в научном познании является прогрессивной тенденцией. Основные принципы системного подхода отражены в работах по философии, педагогике и психологии [3, 7, 12, 10, 21, 24, 28, 55, 57, 85, 104]. Так, Аверьянов Н.А. считает, что система «выступает своеобразным стержнем, осью, пронизывающей все области знания, и тем самым является интегративным фактором знаний» [1]. В.Г. Афанасьев обозначает систему как совокупность объектов, «взаимодействие которых обуславливает наличие интегративных качеств», причем автор этого определения особо подчеркивает, что система – тот «объективно существующий фактор, феномен, составные которого, будучи в ней интегрированы, приобретают новые качества» [7 с.7]. Согласно другому определению, система - это «объединение некоторого разнообразия в единое и четко расчлененное целое, элементы которого по отношению к целому и другим частям занимают соответствующее место» [123]. Таким образом, под системой понимается совокупность взаимосвязанных и взаимодействующих частей, образующих некоторое целое.

Упорядочение частей и раскрытие функциональных зависимостей между ними составляют объект систематизации [92]. Руководящей идеей систематизации как средства теоретического синтеза является принцип целостности, благодаря которому появляется возможность разграничения специфических свойств элементов от свойств системы как целого, так как всякая система всегда создается из подсистем и в то же время составляет подсистему общей системы» [92 с.78]. Чебышев М., Коган В [118] под целостностью понимают «общее свойство систем любой природы, характеризующее высокий уровень интегрального развития из компонентных связей, и способность системы производить новые интегральные качества, несвойственные отдельным её компонентам». Таким образом, системный подход выступает методическим средством, с помощью которого исследуются, изучаются, раскрываются общая структура, взаимосвязи частей, интегральные качества и целостность системы [57, 118].

В основе системного подхода лежит систематизация как «средство теоретического синтеза, главная цель которого - объединение частей в органически связанное целое» [57 с.19]. А объединение процессов, протекающих между двумя или более автономными частями, составляет следствие интеграции [92], главный смысл которой состоит в получении «нового познавательного результата, превосходящего по своей эвристической значимости познавательную ценность всех интегрирующих компонентов [92, 55, 67].

Таким образом, понятия «систематизация» и «интеграция», настолько связаны между собой, что в определенном смысле «системный подход составляет методологическое средство изучения интеграции» [57 с.22].

Как следует из анализа различных определений, интеграция возникает в том случае, если, во-первых, имеются ранее в чем-то разобщенные элементы, во – вторых, есть объективные предпосылки для их объединения, и, в третьих – результатом такого

объединения является система, обладающая свойствами целостности [72, 55, 92, 58, 65, 76, 41]. В зависимости от поставленных в педагогическом процессе задач, интеграция может представлять собой системное единство определенного круга знаний, способов действия и взаимосвязанных с ними подходов, учебно-познавательных проблем, средств и методов обучения [82]. В связи с этим представляется целесообразным объединение знаний из различных предметов для формирования «полного» представления о здоровом образе жизни. Поскольку формирование знаний о здоровом образе жизни является частью учебно-воспитательного процесса, то они обусловлены, с одной стороны, содержанием предметов наук, изучающих человека, а с другой – целями, методами и средствами обучения.

В ходе исследования построили систему понятия «здоровый образ жизни», основываясь на ряде общепринятых конструктивных положений [3]:

- в общем плане понятия представляют множество взаимосвязанных структурных элементов, образующих устойчивое единство, целостность и обладающих интегративными свойствами;

- понятия являются содержательной основой реализации концепции образования, создавая тем самым условия для формирования у школьников научного понимания процессов и явлений;

- рассматриваемые понятия должны способствовать формированию у учащихся мнений, оценочных суждений, личностных позиций, являться индикатором их отношения к проблеме, ориентировать на дальнейшее повышение уровня осведомленности и компетентности.

Система понятия «здоровый образ жизни» включает элементы: экологические (качество жизни), культурно-бытовые («стиль жизни»), анатомо-физиологические («стандарт жизни») и социально-экономические («уровень жизни») (рис.2). В качестве системообразующего понятия определено понятие «здоровый образ жизни». Данные понятия органично встраиваются в макросистему по линии: человек – природа - общество – культура. Выделение и формирование данных понятий позволяет приблизить учащихся к осознанию здорового образа жизни в качестве наиболее доступного и продуктивного пути укрепления здоровья человека, обеспечения его безопасной жизнедеятельности.

Элемент системы «качество жизни» раскрывается путем введения терминов: «качество природной среды», «качество социальной среды». «Качество социальной среды» определяется здоровыми отношениями в коллективе, семье. А качество природной среды характеризуется незагрязненными природными условиями, возможностью общения человека с природой, что важно для формирования ценностного отношения к себе как личности и к окружающей среде. «Стиль жизни» представляет «тип поведения личности, привычки, вкусы, наклонности» [120 с.30]. На основе анализа литературных источников было выделено 8 основных компонентов повседневной деятельности человека, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья. Следует учесть, что «стиль жизни» оказывает наибольшее влияние на формирование образа жизни. Развитие элементов этого понятия обеспечивается путем конкретизации материала об образе жизни, пагубном воздействии факторов риска на организм, раскрытия особенностей влияния повседневной деятельности на здоровье личности.

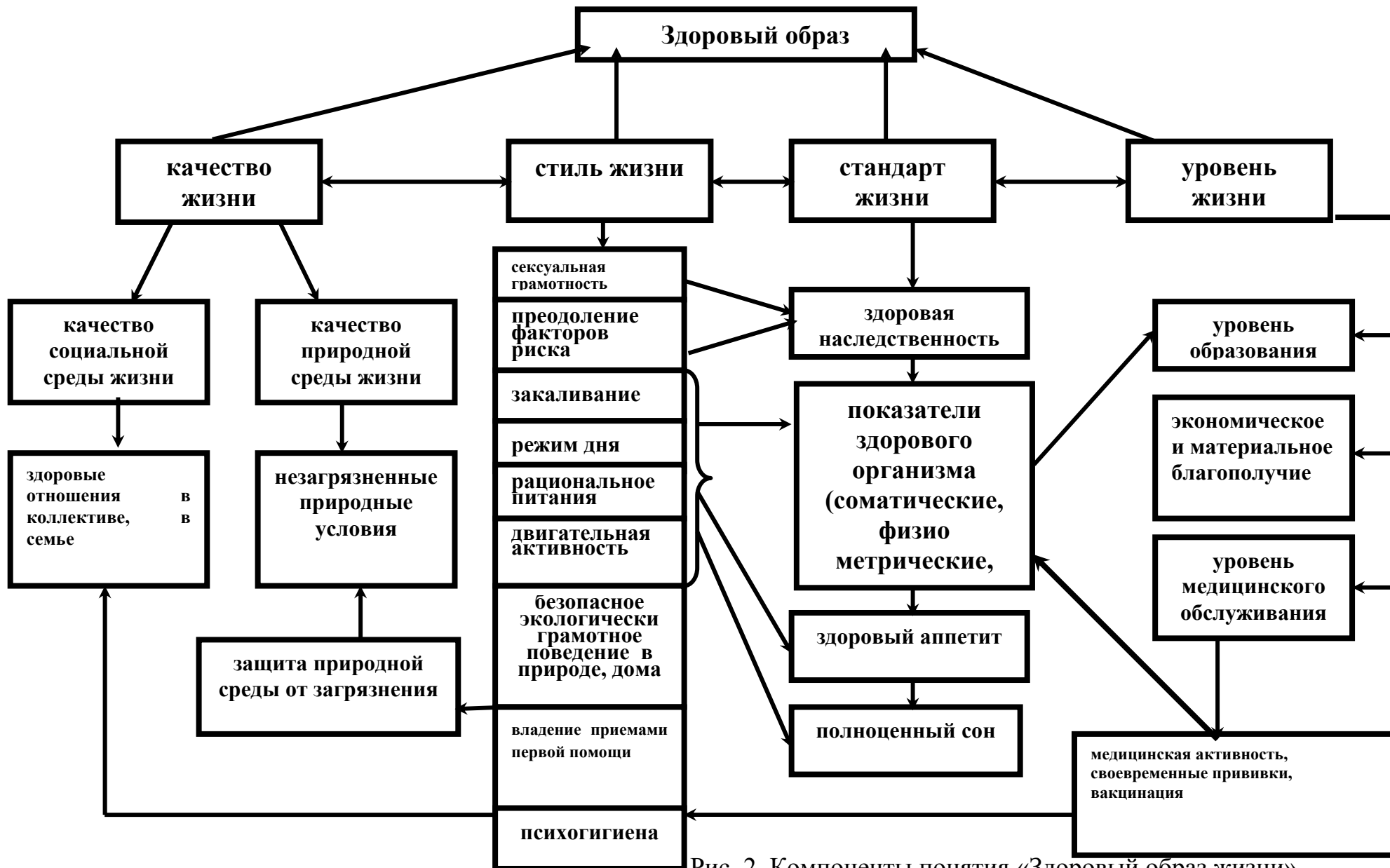


Рис. 2. Компоненты понятия «Здоровый образ жизни»

Под «стандартом жизни» понимаем генетические, физиологические, анатомо-морфологические показатели, характерные для здорового человека. Согласно такого определения «стандарт жизни» является результатом здорового образа жизни. Так, при несоблюдении основ здорового образа жизни происходит нарушение той или иной константы «стандарта жизни» (появление избыточной массы тела, снижение сопротивляемости организма и т.д.) и как следствие, развивается заболевание. Владение умениями по определению и контролю показателей «стандарта жизни» способствует сохранению, укреплению здоровья [6, 8, 10, 27, 102].

Немаловажное значение для ведения здорового образа жизни оказывает уровень образования, материальное благополучие, а также возможность свободного выбора будущей профессии [2, 14, 31, 74, 99]. Эти элементы объединены понятием «уровень жизни», характеризующимся «степенью удовлетворения потребностей».[120 с.21]

Все 4 вида понятий взаимосвязаны между собой. Для установления содержательно-логических связей между понятиями, а также последовательности их развития и формирования, мы использовали метод граф [11]. Это позволило определить взаимоотношения между элементами понятий, а затем и систему связи между рядами.

Граф 1 –й (рис.3) показывает, что в первом ряду основным является понятие «качество окружающей среды». Опираясь на него, вводятся термин «качество природной и социальной среды», раскрытию которого способствуют такие элементы, как «здоровые отношения в коллективе, семье», «незагрязненные природные условия», а также «экологически грамотное общение с природой», которые способствуют формированию ценностного отношения к окружающей среде. Понятие «качество жизни» находится в зависимости от «стиля жизни» Так, экологически грамотное поведение в природе способствует сохранению её в незагрязненном виде, в свою очередь, наслаждение красивыми пейзажами, общение с растениями, животными ведет к осознанной деятельности в плане сохранения и укрепления своего организма. Здоровые отношения в коллективе зависят от поведения каждой отдельной личности, а общество оказывает влияние на формирование характера, привычек, норм поведения людей, составляющих данную общественную формацию.

В графе 2 (рис.4) обозначены понятия второго ряда «стиль жизни». Они отражают повседневную деятельность человека, направленную на сохранение и оздоровление организма. «Стиль жизни» находится в прямой зависимости от «стандарта жизни». При рассмотрении элементов понятия «стиль жизни» (закаливания, достаточная двигательная нагрузка и т.д.) одним из условий правильного их выполнения является овладение умениями по определению физиометрических показателей организма (частоты сердечных сокращений (ЧСС), жизненной емкости легких (ЖЕЛ) и т.д.) [10]. В зависимости от величины соматических, антропометрических показателей отдельного индивида (рост, масса тела, окружность талии, грудной клетке, осанка, формы стопы) проводится корректировка в содержании тех или иных компонентов «стиля жизни» (усиление двигательной активности, определенное питание, щадящий закаливающий режим и т.д.).

Таким образом, граф 2 позволяет провести логическую связь содержания материала: генетические, морфолого-анатомические, физиологические показатели организма находятся в некоторой зависимости от повседневной деятельности человека. В связи с тем, что человек, в отличие от животных, «бисоциальное существо», помимо «качества жизни» большое значение для нормальной жизнедеятельности имеет и «уровень жизни» (уровень образования, экономическая и материальная независимость, свободный выбор профессии). Определение своего места в обществе, стремление к получению более высокого уровня образования и достижению в будущем материальной независимости является важным вопросом в профориентационной работе с учащимися. Однако в нашем исследовании эти элементы понятия не рассматриваются, а лишь определено, что «стиль жизни», т.е. привычки, наклонности личности,

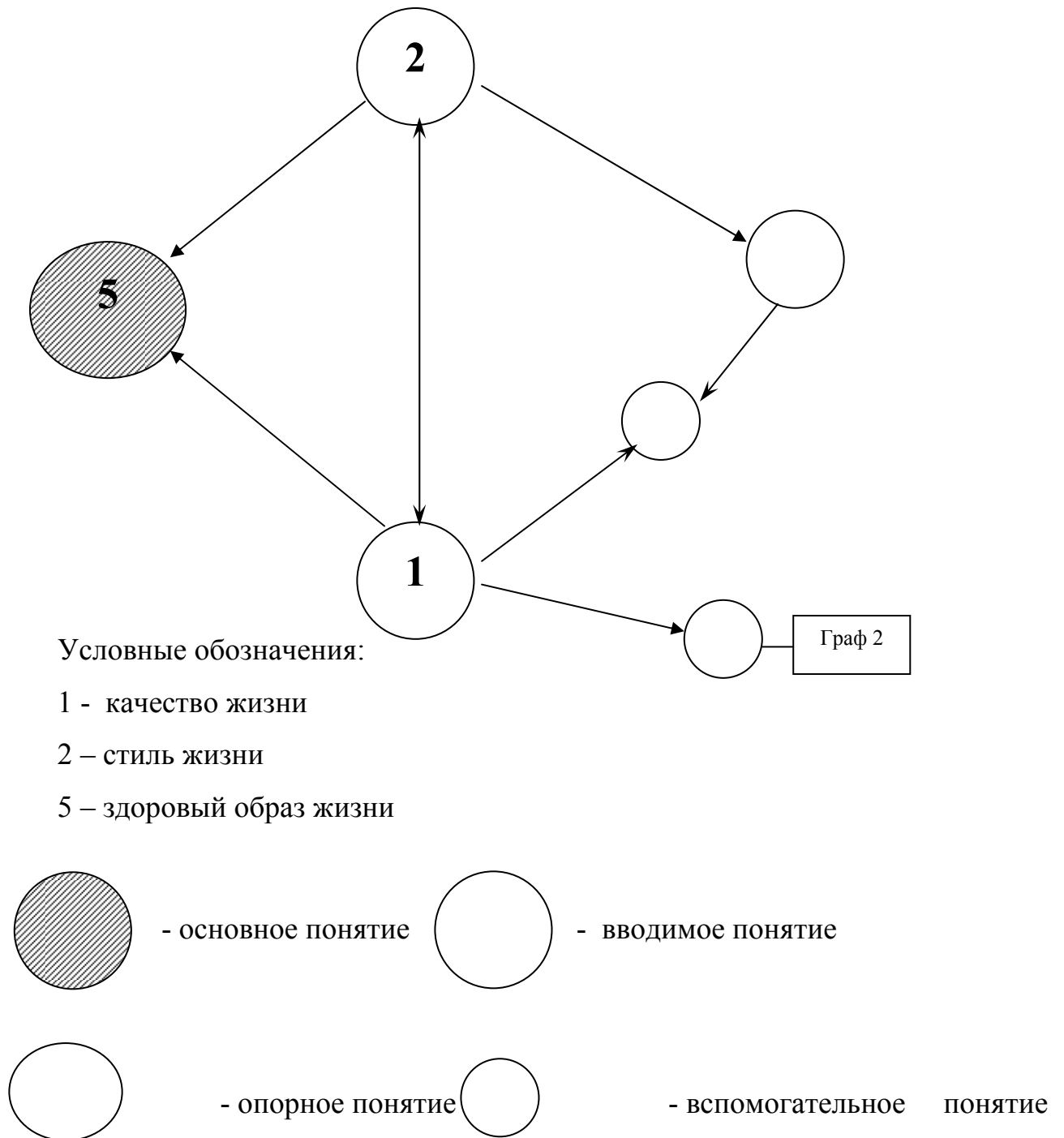
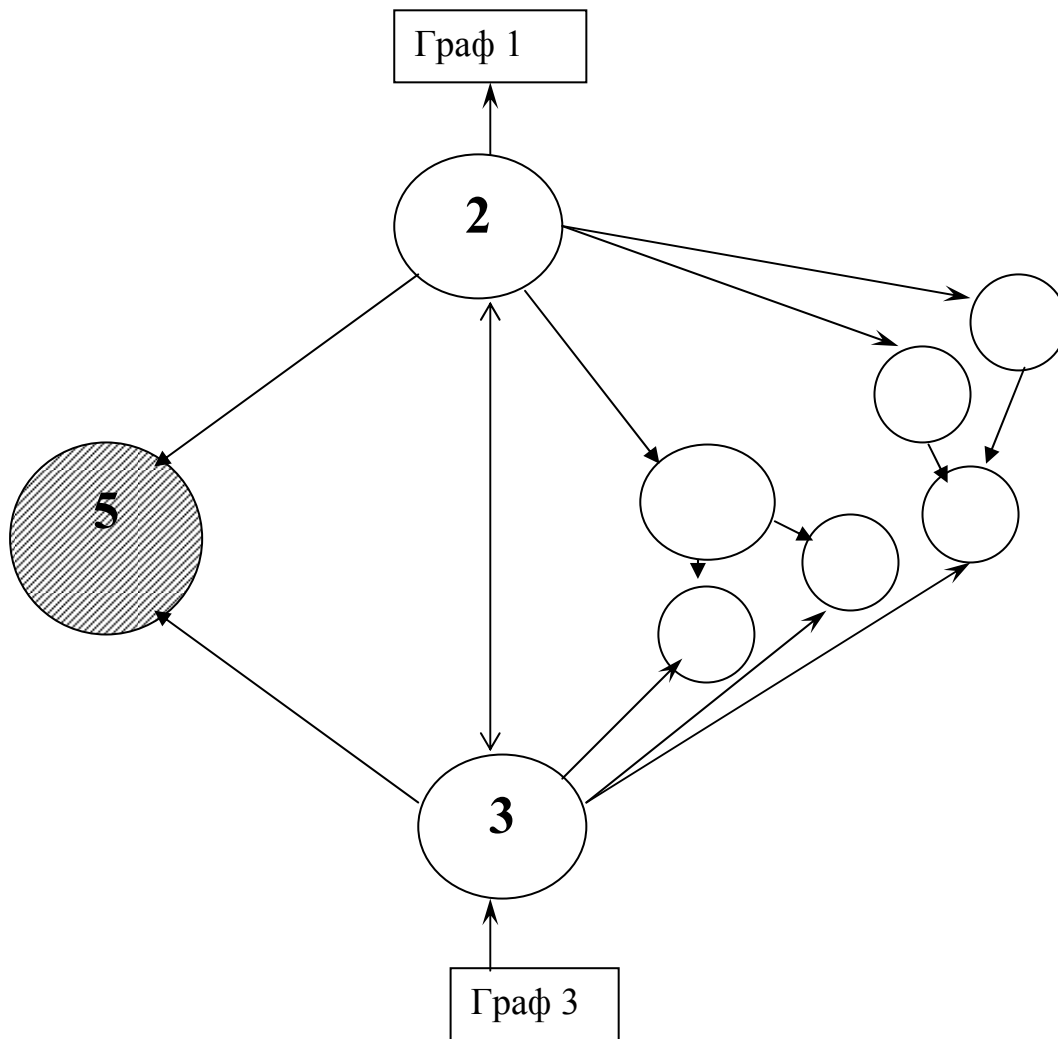


Рис. 3. Взаимосвязь элементов, характеризующих понятие «здоровый образ жизни» (граф 1).



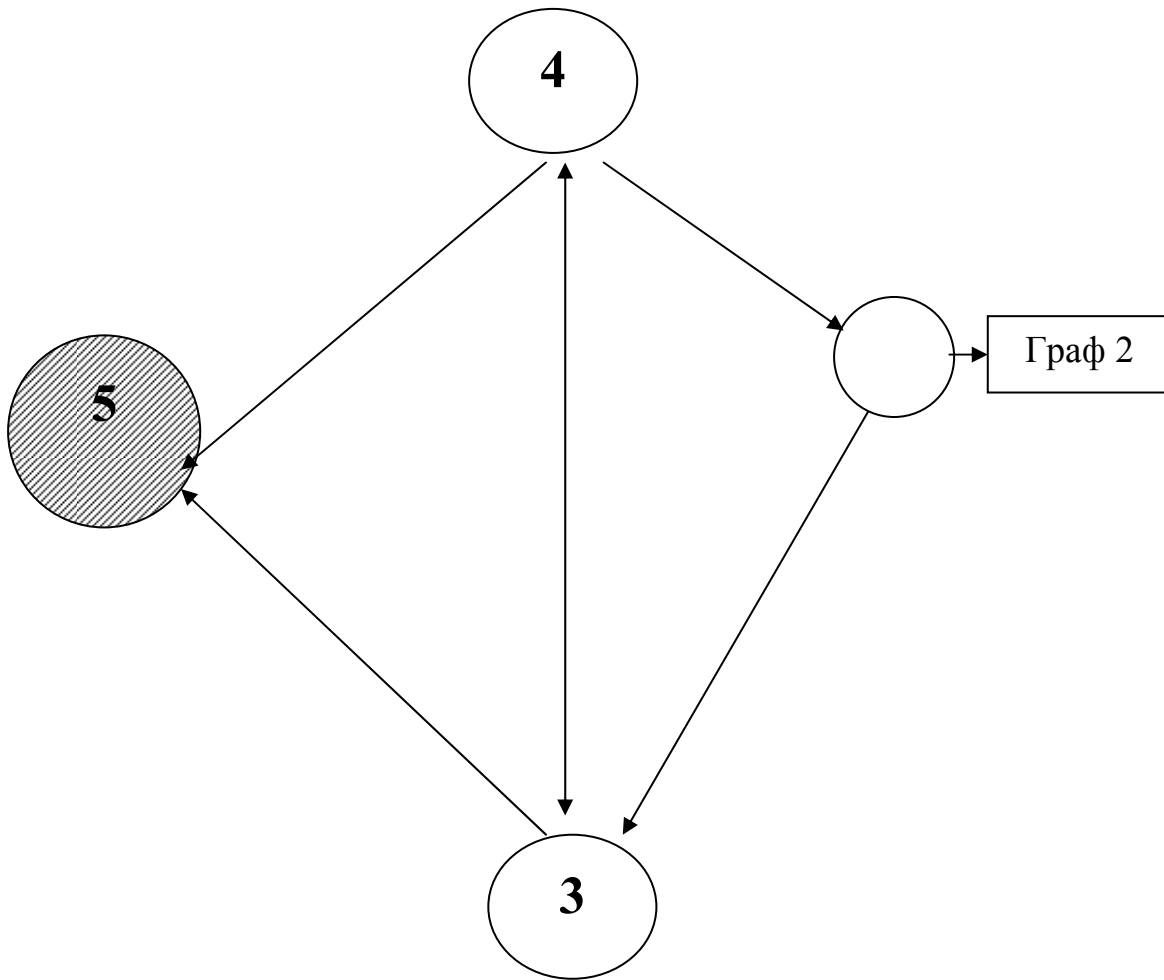
Условные обозначения

2 – «стиль жизни»

3 – «стандарт жизни»

5 – здоровый образ жизни

Рис. 4. Взаимосвязь элементов, характеризующих понятие «здоровый образ жизни» (граф 2).



Условные обозначения:

3 – стандарт жизни

4 – уровень жизни

5 – здоровый образ жизни

Рис. 5. Взаимосвязь элементов, характеризующих понятие «здоровый образ жизни» (граф 3).

вовремя выявленные и развитые, способствуют выбору профессии, приносящей наибольшее удовлетворение в будущем (связь с графом 3). Взаимосвязь уровня и стандарта жизни, отраженная в графе 3 (рис. 4) осуществляется через введение термина «медицинская активность». Которая в литературе представлена как «гигиеническое, медицинское обучение, воспитание, образование, медицинская информированность, психологически-позитивная установка в отношении здоровья» [120 с.40]. Своевременное посещение медицинских учреждений с профилактической целью, поведение при лечении, в том числе избегание самолечения, владение приемами оказания первой помощи, всё это важно для сохранения показателей «стандарта жизни» на уровне нормы и способствует формированию здорового образа жизни.

Таким образом, система понятия «здоровый образ жизни» является основой для разработки эффективной методики формирования здорового образа жизни у учащихся в курсе 9 - го класса. Взаимосвязь физической культуры, биологии и ОБЖ является одним из важных условий, направленных на обеспечение целостного представления о проблеме, поэтому считаем целесообразным построение системы интеграции содержания этих учебных предметов.

В школьной биологии материал о здоровом образе жизни представлен в виде детального рассмотрения функционирования систем органов, их строения в зависимости от воздействия факторов, укрепляющих или разрушающих организм человека. Понятие «здоровый образ жизни» отражено в содержании этого учебного предмета в виде гигиенических правил и профилактических процедур.

Предмет ОБЖ освещает вопросы охраны здоровья через жизнедеятельность людей, их быт, досуг, привычки. Особое внимание уделено индивидуальному подходу к рассмотрению компонентов здорового образа жизни, формированию ответственного отношения учащихся к вопросам личной безопасности.

На физической культуре вырабатываются умения самоконтроля за состоянием организма, развитие резервных возможностей с помощью физических упражнений, отработка приемов оказания экстренной помощи. При этом теоретическому изложению знаний, согласно анкетного опроса, отводится незначительное количество времени в начале или конце урока.

Таким образом, при интеграции данных учебных дисциплин происходит взаимодополняемость содержания, а также формируется целостное представление о здоровом образе жизни [40, 41]. Считаем целесообразным построить систему, отражающую формирование здорового образа жизни на основе интеграции содержания учебных предметов для воспитания у школьников ответственного отношения к своему здоровью и окружающей среде. При конструировании этой системы исходили из предложенной системы компонентов понятия «здоровый образ жизни» (рис.2). На рисунке 6 рассмотрены структурные особенности данных понятий и показаны области сходства их содержания. Следует отметить, что сопоставление понятий не простое дублирование и не подмена одного термина другим, а необходимость синтезировать имеющиеся в науках сведения.

В первом ряду раскрывается понятие «качество жизни», которое включает элементы: «качество природной среды» и «качество социальной среды». Биология «качество природной среды» раскрывает через показ как положительного, так и отрицательного значения деятельности человека в природе, а также пагубного влияния загрязненной окружающей среды на отдельные системы органов. Курс ОБЖ рассматривает взаимодействие человека с природной средой через изучение правил поведения в природе и общения с животным и растительным миром. Эти правила включают знание съедобных и ядовитых растений, грибов, опасных насекомых, правила общения с огнем в лесу, действия в случае стихийного бедствия, а также знания регионального комплекса опасных и вредных факторов окружающей среды и умения по обеспечению безопасности в условиях видоизмененной и зараженной природной среды (обеззараживание воды и продуктов питания). Раскрытие понятия «качество социальной среды» происходит с привлечением сведений из биологии и ОБЖ. На уроках биологии при изучении работы сердца можно сообщить учащимся, что такие последствия, как ускорение темпа жизни, перенапряжения нервной системы, возникающие в результате эмоциональных нагрузок, длительное нарушение нормального

биологического ритма вызывают явления сердечной недостаточности, что может привести к ряду осложнений: изменение ритма сердца, возникновению спазмов кровеносных сосудов. Если нарушенное кровообращение не восстановится, может развиваться инфаркт миокарда. Поэтому необходимы знания по психогигиене, помогающие снять психическое перенапряжение. В свою очередь, на уроках ОБЖ освещаются вопросы межличностных отношений (формы общения со взрослыми, старшеклассниками, сверстниками, правила «детского общежития», зрелость, зависть, жадность как предпосылки конфликтных и опасных ситуаций). Рассмотрение этих знаний помогает избежать некоторых стрессовых ситуаций или ослабить их пагубное влияние на организм.

Таким образом, интеграция биологии и ОБЖ способствует пониманию школьниками сложности взаимодействия человека и окружающей среды, основанного на его социальной природе, формирует ответственное отношение учащихся к своему здоровью, здоровью окружающих, к природной среде.

Для раскрытия понятия «стиль жизни» привлекаются знания из биологии, ОБЖ и физической культуры. При этом биология рассматривает элементы «стиля жизни» с позиции положительного влияния их на системы организма: физические тренировки, закаливание, соблюдение режима труда и отдыха, рациональное питание повышают устойчивость к заболеваниям, способствуют развитию компенсаторных, функциональных возможностей. На уроках ОБЖ взаимосвязь образа жизни и здоровья осуществляется через материал, доказывающий необходимость соблюдения составляющих здорового образа жизни с позиции обеспечения личной и общественной безопасности. Например, физкультура и спорт укрепляют не только здоровье, но и волю человека: делают его сильным, решительным, не теряющимся в минуты смертельной опасности.

Изучение на уроках по ОБЖ такого компонента «стиля жизни» как знания правил безопасного поведения в школе, на улице, при занятиях спортом помогает предотвратить детский травматизм, формирует ответственное отношение учащихся друг к другу.

Физическая культура обобщает теоретические знания, полученные на биологии и ОБЖ и обучает учащихся владению умениями составлять индивидуальный комплекс упражнений для утренней гимнастики на слабые группы мышц, проведению закаливающих процедур и приемов самоконтроля.

Синтез знаний и умений из трех областей наук способствует более полному раскрытию понятия «стиль жизни», а также привитию учащимся умений, навыков и привычек по сохранению здоровья, длительной трудоспособности и долголетия. Теоретический материал, раскрывающий понятие «стандарт жизни» рассматривается на уроках биологии и физической культуры. Он включает знания функционально-анатомических и физиологических констант, характеризующих здоровый организм, а также умений по определению своих показателей и сравнения их с нормой. На занятиях по биологии путем проведения лабораторного практикума учащиеся определяют свои соматические показатели (нарушенная или нормальная осанка, наличие или отсутствие плоскостопия, недостаточный или избыточный вес). А затем на уроках физической культуры проводится коррекция недостатков физического развития, осуществляется контроль и саморегуляция физических и психических состояний.

Понятие «уровень жизни» содержит социально-экономические понятия: «уровень образования», «материальное благополучие», «занимаемое место в обществе», которые по мнению ряда ученых [9, 15, 18, 33, 79], имеют определяющее значение в природе человека.

Изучению «уровня медицинского обслуживания», включающего «медицинскую информированность», «знания основ профилактики», «владение приемами оказания первой помощи» способствует материал из трех интегрирующих курсов. Биология рассматривает современные достижения медицины, использование профилактических оздоровительных средств, таких как лекарственные травы, лечебные продукты, витамины; при помощи сведений о положительном влиянии массажа, бани, сауны на системы организма доказываются эффективность этих процедур против целого ряда заболеваний, изучаются приемы первой помощи при кровотечениях, переломах, ушибах, ожогах, отравлениях. На уроках ОБЖ изучается профилактика возможных заболеваний в условиях автономного существования, рассматриваются приемы первой помощи при укусах ядовитых змей, насекомых, отравлениях и ожогах ядовитыми

растениями. Физическая культура способствует овладению учащихся умениями по проведению массажа, самомассажа и отработке навыков первой помощи: спасения утопающего, транспортировки пострадавшего.

Таким образом, при интеграции физической культуры, биологии и ОБЖ формирование знаний о здоровом образе жизни, выработка на их основе умений оказания первой помощи и проведение оздоровительных процедур позволяет учащимся осмыслить систему мероприятий, способствующих оздоровлению организма и сохранению здоровья. Установление взаимосвязи ряда ключевых понятий трех дисциплин позволило убедиться в обширных возможностях привлечения сведений из биологии, ОБЖ и физической культуры для формирования здорового образа жизни учащихся. Выявление подобной структуры взаимосвязи содержания биологии, ОБЖ и физической культуры облегчило разработку экспериментальной методики обучения, позволило наметить последовательность введения, формирования и развития понятий, составляющих здоровый образ жизни, и установить причинно-следственные связи между ними.

1.5. Использование интеграции содержания учебных предметов для формирования здорового образа жизни у учащихся

Для внедрения интеграции содержания учебных предметов в процесс обучения на занятиях по биологии, ОБЖ, физической культурой определены следующие условия:

- включение в учебные темы курса биологии материала о значении компонентов здорового образа жизни для здоровья, который был представлен в виде конкретных фактов и примеров, раскрывающих характер и степень влияния факторов риска (благоприятных факторов) на организм, терминов соподчиненных понятий;
- реализацию межпредметных связей, проявляющуюся в интеграции биологических, экологических, анатомо-физиологических, социально-экономических понятий, знаний по основам обеспечения безопасности;
- акцентирование внимания учащихся на современных проблемах, связанных со здоровьем и имеющих актуальность для родного города, края, страны или всей планеты - на уроках ОБЖ;
- практикование и отработка навыков, направленных на укрепление организма, развитие физических качеств (быстроты, силы, ловкости);
- проведение опытов, наблюдений, разучивание комплексов упражнений; обучение элементарным оздоровительным навыкам – на занятиях физической культурой.

Кроме того, для интеграции знаний умений, практических навыков рекомендуем проводить обобщающие интегрированные уроки в форме ролевых игр, диспутов, конференций, соревнований, бесед.

Тематику и основные понятия, раскрываемые на данных уроках можно представить в таблице:

Интегрированные уроки, способствующие формированию здорового образа жизни

Тема курса				Тема урока	Формирование понятий и умений здорового образа жизни
№	Физическая культура	Основы безопасности жизнедеятельности	Биология		
1.	Основы знаний	Основы здорового образа жизни	Введение, общий обзор организма	Здоровье человека и его составляющие (вводный урок)	Понятия здоровье, компоненты здоровья, резервы организма, защитно-приспособительные

					реакции, болезнь, предболезнь, умения объяснить необходимость ответственного отношения к здоровью.
2	Основы знаний	Основы здорового образа жизни	Введение, общий обзор организма	Факторы, влияющие на здоровье (вводный урок)	Понятие о компонентах здорового образа жизни, умения устанавливать связь между факторами, влияющими на здоровье и организмом человека.
3	Двигательные умения и навыки	Основы здорового образа жизни	Опорно-двигательная система	Значение физической активности для здоровья (урок изучения нового материала)	Понятие о достаточной физической активности как компоненте «стиля жизни», показателях здорового организма «стандарт жизни», умения осуществлять приемы самоконтроля за состоянием физического здоровья, проводить самоанализ физической формы, упражнения на укрепление осанки, предупреждения плоскостопия
4	Самостоятельные занятия		Пищеварение	Рациональное питание – компонент здорового образа жизни (урок изучения нового материала)	Понятие о рациональном питании как составляющем «стиля жизни» «качестве жизни», умение объяснять нормы и правила здорового образа жизни, проводить самоанализ явлений образа жизни по характеру влияния их на здоровье, разучивание комплекса упражнений для снижения избыточной массы тела.

5	Двигательные умения и навыки		Кожа	Закаливание – компонент здорового образа жизни (урок изучения нового материала)	Понятие о закаливании как компоненте «стиля жизни», умения выполнять простые, оздоровительные процедуры (закаливания), устанавливать взаимосвязь между образом жизни и здоровьем, обучением приемам закаливания.
6	Двигательные умения и навыки		Высшая нервная деятельность	Соблюдение режима дня – необходимое условие здорового образа жизни (урок изучения нового материала)	Понятие о соблюдении режима дня как компоненте «стиля жизни», умения устанавливать взаимосвязь между образом жизни и здоровьем; объяснять соответствующие нормы поведения, выполнять элементарные оздоровительные мероприятия, разучивание комплекса утренней гимнастики.
7	Самостоятельное занятие		Размножение и развитие	Половое просвещение подростков (урок изучения нового материала)	Понятие о сексуальной грамотности, половой, социальной зрелости, венерических болезнях, вреде аборта, алкоголя, курения для здоровья; умения объяснять необходимость ответственного отношения к здоровью; разучивание комплекса упражнений для девочек - будущих матерей.
8	Материал, связанный с региональными и национальными особенностями		Обобщение	Вредные привычки и связанные с ними чрезвычайные ситуаций (обобщающий урок)	Понятие о вредных привычках, их преодолении как компоненте «стиля жизни»; умения объяснять нормы поведения, формулировать рекомендации по преодолению факторов, разрушающих здоровье

9	Самостоятельное занятие		Введение, общий обзор организма	Фитотерапия – один из методов профилактики заболеваний (урок изучения нового материала)	Понятие о нетрадиционном методе лечения, развитие понятий «уровень жизни», прививать навыки оздоровления при помощи лекарственных растений.
10	Двигательные умения и навыки		Высшая нервная деятельность - ность	Психогигиена – компонент здорового образа жизни (урок изучения нового материала)	Понятия о психогигиене как составляющей «стиля жизни», стрессе; овладение приемами снятия эмоционального перенапряжения (аутотренинг, релаксация и т.д.), проведение самоанализа образа жизни по характеру его влияния на здоровье, обучение технике массажа, упражнениям для снятия напряжения с мышц глаз.
11	Материал, связанный с региональными особенностями	Меры по профилактике травм в старшем школьном возрасте		Основы экологически грамотного поведения в природе (урок изучения нового материала)	Понятия о правилах поведения в природе, развитие понятия «стиль жизни», «уровень жизни», овладение навыками оказания первой помощи при укусах ядовитых насекомых, змей, ожогах растениями.
12	Основы знаний «Легкая атлетика»	Основы здорового образа жизни		Оценка резервов организма	Понятие о резервах организма, «стандарте жизни», умения по определению резервов своего организма, знание норм здорового организма.
13	Основы знаний	Первая помощь при травмах	Обобщение	Ролевая игра «В поликлинике» (обобщающий урок)	Обобщение понятий «качество, стиль и стандарт жизни» отработка приемов первой помощи.

14	Основы знаний	Обобщение	Обобщение	Урок – семинар «Образ жизни в традициях моей семьи» (обобщающий урок)	Обобщение составляющих здорового образа жизни, умения объяснять необходимость ответственного отношения к здоровью.
----	---------------	-----------	-----------	---	--

Система проведения этих уроков планируется заранее. Проведение их по данному плану обеспечивает движение понятия «здоровый образ жизни» внутри разделов разных курсов и усвоения его школьниками.

В начале года рекомендуем проводить два вводных урока: «Здоровье человека и его составляющие», «Факторы, влияющие на здоровье» (табл. урок 1,2).

На этих уроках учащиеся знакомятся с определениями основных понятий здорового образа жизни: «физическое, психическое, социальное здоровье», «резервы организма», «факторы среды, риска, факторы, укрепляющие здоровье». Однако главная цель данных уроков - заинтересовать учащихся материалом о здоровом образе жизни, поэтому используется проблемное построение вводных уроков. На первом интегрированном вводном уроке привлекаются знания из курса физической культуры о развитии физических качеств (быстроты, силы, выносливости) в процессе тренировок, о связи занятий физической культурой и закаливанием с частотой заболеваемости в течение года; из биологии - о гиподинамии и её вреде для здоровья, об эволюционно сложившейся потребности для организма в движении: из курса ОБЖ - о физической нагрузке как одном из способов снятия стресса. На уроке ставится проблема о необходимости изучения компонентов здорового образа жизни для сохранения и укрепления не только личного здоровья, но и здоровья нации. На втором вводном уроке при знакомстве с факторами, влияющими на здоровье, школьникам задается вопрос: «Руководствуясь примерами из жизни, информацией из газет, телепередач, определите какие факторы влияют на здоровье?». Анализируя и обобщая ответы учеников, учителя постепенно подводят учащихся к основному выводу, что именно здоровый образ жизни помогает человеку укрепить свой организм, надолго сохранить работоспособность и жизнерадостность. После того, как учащиеся познакомятся с определениями компонентов здорового образа жизни, происходит развитие этих понятий в каждом, отдельно взятом курсе.

Считаем важным согласование учебного материала интегрируемых курсов, понимая под этим совместную деятельность учителей-предметников, которая дает возможность избежать дублирования в содержании тем, разделов и экономит учебное время. Отбираем такой теоретический материал, на примере которого можно формировать навыки ведения здорового образа жизни. На уроках биологии при изучении темы «Опорно-двигательная система» сообщаем учащимся, что «осанка – привычное положение тела человека; формируется с раннего детства; правильная осанка делает фигуру человека красивой и способствует нормальному функционированию двигательного аппарата и всего организма человека; нарушение осанки способно привести к изменению скелета, ухудшению деятельности органов кровообращения, дыхания, пищеварения; особо важна хорошая осанка для девочек: ее нарушения ведут к изменениям в развитии внутренних органов, а это опасно для будущей мамы». На уроке по ОБЖ проводим Лабораторную работу на выявление нарушения осанки:

1. Встаньте спиной к стене так, чтобы голова, плечи и ягодицы касались стены.
2. Попробуйте между поясницей и стеной просунуть кулак.
3. если это невозможно, просуньте туда ладонь.

Оценка результатов: в норме в данной позе между стеной и поясницей кулак проходить не должен. Если это имеет место, осанка нарушена. Осанку следует считать нормальной, если между поясницей и спиной проходит ладонь. [13]

На занятиях по физической культуре с учащимися разучиваем комплекс упражнений на восстановление и сохранение правильной осанки (табл., урок 3).

1-е упражнение. Встаньте спиной к стене на расстоянии 40-50 см и, отклонившись, обопритесь спиной. Напрягите мышцы спины и плечевого пояса так, чтобы спина выпрямилась, касаясь стены затылком, лопатками и поясницей, стоять 5 сек. Затем выпрямитесь и расслабитесь на 5 сек., повторить 5 раз.

2-е упражнение. Прижаться спиной к стене. Поднимать руки в стороны и опускать их, скользя ладонями по стене. 3-4 раза.

3-е упражнение. Стоя, руки на поясе напрячь мышцы спины, отвести плечи назад, свести лопатки, поднять голову. 3-4 раза.

4-е упражнение. И.п. – стоя, руки опущены, ноги на ширине плеч. Поднять руки вверх, прогибая спину. Возвратиться в и.п. Повторить 10 раз.

5-е упражнение. И.п. – то же. Приседая на носках, отвести руки назад до отказа. Старайтесь наклоняться вперед. Повторить 8-10 раз.

6-е упражнение. И.п. – то же. Поворачивать туловище вправо и влево до отказа, не отрывая ступни от пола. Повторить 15-20 раз.

7-е упражнение. И. п. – тоже. Наклоняясь, коснитесь правой рукой носка левой ноги, а затем выпрямитесь. Повторить 6-8 раз в обе стороны.

8-е упражнение. И. п. – тоже. Приседая на левой ноге и наклоняясь вправо, одновременно поднять руки вверх. Повторить 6-8 раз в обе стороны.

9-е упражнение. Стать спиной к стене так, чтобы ее касались затылок, лопатки, ягодицы и пятки. Сохранять это положение в течение 30 сек. Постараться запомнить его, отойти, не меняя положения тела, постоять 10-15 сек.

Занятия проводятся по такой схеме:

- формирование знаний на уроках биологии;
- определение индивидуального уровня состояния систем организма в курсе ОБЖ;
- коррекция с помощью физических упражнений физиологических отклонений показателей организма от нормы на занятиях физической культуры.

На уроке по биологии о рациональном питании учащиеся получают знания о вреде для организма употребления продуктов низкого качества, несоблюдения режима питания, несбалансированном составе пищевого рациона, злоупотребления диетами, а так же пользе физических упражнений, занятий спортом, закаливания для нормализации веса. На занятии по ОБЖ определяют фактическую и должную массу тела, выбрав для расчета, в соответствии со своими особенностями, формулу из таблицы:

P — вес тела в кг, L — рост в см.

Пол	Узкая грудная клетка	нормальная	широкая
мужской	$P=0,83*L-80$	$P=0,74*L-60$	$P=0,89*L-75$
женский	$P=0,72*L-65$	$P=0,73*L-62$	$P=0,69*L-48$

Оцените результаты.

Если учащиеся сталкиваются с проблемой избыточного веса, то рекомендации учителей физической культуры, проведенные в индивидуальном порядке, способствуют позитивному настрою школьников к ведению здорового образа жизни.

Рекомендации для тех, кто хочет похудеть [80]

«Чтобы избавиться от лишнего веса, необходимо соблюдать режим ограничений и нагрузок, т.е. снизить калорийность питания и увеличить расход энергии. Для борьбы с лишним весом эффективны продолжительные физические нагрузки при ЧСС 120 уд/мин, вызывающие расход жиров. Напряженные кратковременные упражнения неэффективны, поэтому начните с прогулок, ускоренной ходьбы, постепенно переходите к равномерному бегу не реже 3 раз в неделю. После нагрузочных тренировок пищу следует принимать не раньше чем через 2-3 часа отдыха».

Комплекс упражнений для школьников с избыточным весом, разработанный проф. В.И. Воробьевым [22]:

1-е упражнение. Сесть прямо, колени вместе, под прямым углом. Пятки и носки свести. Дыхание свободное. Подъем носков попеременно, не отрывая пяток от пола с напряжением икроножных, бедренных мышц.

2-е упражнение. Подъем пяток не отрывая носков от пола.

3-е упражнение. Легкий подъем ног. Сидя, попеременно.

4-е упражнение. Сокращение и расслабление седалищных мышц.

5-е упражнение. Втягивание передней брюшной стенки на вдохе и напряжение брюшных мышц при выдохе, 15 движений в минуту.

6-е упражнение. Легкое сведение и разведение лопаток с напряжением спинных мышц.

7-е упражнение. Попеременное сжатие в кулак и расслабление кистей рук.

Каждое упражнение нужно делать 30-40 раз в минуту, всего 7 мин. Комплекс повторять каждый час.

Говоря о закаливании на уроках биологии и ОБЖ, отмечаем, что максимальный положительный эффект от процедур следует ожидать лишь в том случае, если они будут проводиться в комплексе с физическими тренировками, рациональным питанием, соблюдением режима труда и отдыха. На занятиях по физической культуре учащихся обучаем основам проведения закалывающих процедур.

Таким образом, формируемое на данном этапе понятие «здоровый образ жизни» способствует воспитанию привычек к систематическим занятиям физическими упражнениями, направленными на укрепление организма. На этих уроках ответственное отношение к своему здоровью формируется в связи с развитием убежденности в том, что социальные установки личности, нравственная воспитанность, моральные мотивы могут изменить реакции, опосредованные состоянием нервной системы.

В курсе биологии при изучении темы «Нервная система, органы чувств» выделяем дополнительный урок из резервного времени «Психогигиена – компонент здорового образа жизни». (табл., урок 10). На этом уроке формируем понятие о стрессе, доказываем необходимость усвоения знаний о способах, помогающих избежать нервное перенапряжение, а также возросшей нагрузки, в связи с развитием науки, появлением телевидения, компьютеров на зрительный анализатор. На занятиях физической культуры учащихся обучаем технике массажа (см. рекомендации для учителей физической культуры) как одного из способов, оказывающих тонизирующее влияние на нервную систему, и комплексу упражнений, снимающих напряжение с мышц глаза, разработанным профессором Э.С. Аветисовым. [5]

И.п. – руки на поясе. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки. Вернуться в И.п. повторить с другой руки. 5-6 раз.

Смотреть прямо перед собой 2-3 сек, перевести взгляд вдаль 3-5 сек. 6-8 раз.

Закрывать глаза и пальцами, не надавливая на веки, сделать круговые движения 5 –6 раз в одну и в другую сторону.

Школьная программа по ОБЖ большое внимание уделяет овладению учащимися умений по оказанию первой медицинской помощи. Этот материал присутствует также в программах по физической культуре и биологии. Поэтому после его изучения в разных курсах считаем целесообразным провести обобщение этого междисциплинарного материала на интегрированном уроке, который проводится в форме ролевой игры (табл., урок 13).

В ходе исследования разработан целый ряд таких игр, где предусмотрены роли «врача», «больного», «медсестры», «фармацевта», «пострадавшего», «спасателя МЧС», а также различные задания для них.

Выполнение заданий требует глубоких знаний программного материала, умений по оказанию помощи, рекомендаций профилактики заболеваний.

На данных уроках производится не только контроль знаний, умений, навыков, но и формируется целостное представление о проблеме.

Обобщение понятия «здоровый образ жизни» проводится на интегрированном уроке – семинаре «Образ жизни в традициях твоей семьи». Одной из основных задач этого урока является формирование у учащихся уважения к различным национально - культурным традициям, обычаям, обрядам, развитие у школьников умений анализировать их с помощью современных научных знаний (табл., урок 14).

На обобщающем интегрированном уроке «Вредные привычки и связанные с ними чрезвычайные ситуации» (табл., урок 8) знания из курса биологии о токсическом действии отравляющих веществ на нервную систему человека выражается в нарушении психики, торможении рефлексов, снижении контроля за своими действиями доказываются сведениями из ОБЖ о несчастных случаях, дорожно-транспортных авариях, пожарах, отравлений, происшедших по вине людей, находящихся в состоянии алкогольного (наркотического) опьянения. А использование региональных данных о количестве преступлений, совершенных в нетрезвом состоянии (под влиянием наркотического опьянения) в родном городе (поселке, селе, ауле) усиливает значимость полученных знаний.

В ходе таких уроков учащиеся не только демонстрируют знания, умение соотносить их с реальной действительностью, но и приобретают важный опыт работы в группе, сотрудничества, взаимодействия, распределения функций и обязанностей, обобщения и выводов.

На уроках физической культуры при изучении раздела «Легкая атлетика» по мере выполнения соответствующих нормативов учащиеся заносят свои данные в таблицу (см. план-конспект урок 12), после заполнения которой на интегрированном уроке полученные результаты обобщаются, анализируются, обсуждаются в процессе беседы – консультации с учителями – предметниками.

Подобный подход к изучению содержания программ интегрирующих курсов позволяет усваивать физиологический материал более осмысленно, а организм человека воспринимать как целостную живую систему.

Для акцентирования внимания на материале о здоровом образе жизни предлагаем использовать разнообразные методы и приемы обучения:

- словесные: рассказ, беседа, дискуссия, лекция;
- наглядные: схематизация, демонстрационные опыты;
- практические: наблюдения, эксперимент, лабораторные работы, измерения;
- тренировочные упражнения: работа с литературой, таблицами, рентгенограммами, анализ фактов, взятых из жизни, решение логических и экспериментальных задач, задач на диагностику травм, обсуждение мер первой помощи.

Например, после изучения в курсе биологии темы «Опорно-двигательная система» и проведения интегрированного урока «Значение двигательной активности для здоровья» (табл., урок 3) предлагается задача: «У человека, ведущего малоподвижный образ жизни и не занимающегося физкультурой и спортом, используется не более 10% альвеол легких, в результате чего происходит их слабая вентиляция. Предположите, к каким изменениям в состоянии здоровья человека это может привести. Какие упражнения помогают увеличить жизненную ёмкость легких, предупреждают развитие заболеваний органов дыхания». Для её решения требуются знания из биологии о строении органов дыхания, физической культуры - об упражнениях, развивающих грудные мышцы, из курса ОБЖ - о вреде для здоровья малоподвижного образа жизни. На обобщающем интегрированном уроке по теме «Половое созревание подростков» также предлагается задание: «В Древнем Карфагене обычай запрещал мужу и жене в дни супружеского соединения употреблять алкогольные напитки. В Древнем Риме запрещалось пить вино мужчинам до 30 лет, а женщинам – любого возраста. В Спарте человека, уличенного в употреблении алкоголя, ожидало публичное наказание. Какие исследования современной медицины доказывают справедливость этих запретов в древние времена?» Подобные задачи направлены на формирование умений вычленять для анализа предложенных ситуаций познавательный элемент и с его помощью объяснять описанное явление, а также позволяют рассмотреть проблему с неожиданной точки зрения, развивают у учащихся неординарное мышление.

Демонстрацией опытов с подсчетом ЧСС, задержкой дыхания, умением сохранять равновесие с закрытыми глазами, тренированными учащимися, (занимающихся в спортивных секциях) и нетренированными (не занимающихся), до и после физической нагрузки, доказываем значение двигательной активности для повышения резервных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной систем, вестибулярного аппарата.

В качестве примера рассмотрим опыт, определяющий резерв дыхательной системы:

а) В положении сидя сделайте глубокий вдох и выдох, затем снова вдох (80% от максимального), закройте рот и одновременно зажмите пальцами нос, задержите дыхание.

б) В конце вдоха включите секундомер и зафиксируйте время, в течение которого вы можете задержать дыхание.

в) Определите физическое состояние своего организма, исходя из следующих данных.

У здорового нетренированного человека время задержки дыхания составляет 40-50 сек.

У тренированного человека 60-90 сек.

Сформулируйте вывод.

Предложите способы, увеличивающие резервные возможности дыхательной системы.

При помощи таких опытов, заданий школьников подводим к выводу, что адаптационные способности организма можно развивать систематическими тренировками и закаливанием. В то же время резервы организма не безграничны, и поэтому значительные нарушения экологического качества окружающей среды, умственные перегрузки, нездоровый образ жизни могут привести к их перенапряжению, вызвать заболевание.

Советуем уделить внимание обучению учащихся наблюдению за своим здоровьем. Для этого используем задание такого типа: «Обсудите в классе понятие здоровья, что бы вы добавили к определению исходя из оценки своего самочувствия. Проведите анализ своего самочувствия во время занятий физической культурой, на тренировке. Проанализируйте свой образ жизни и ответьте, какие черты поведения могут отрицательно сказаться на вашем здоровье в будущем». Такие умственные операции, во – первых, развивают логическое мышление, во-вторых, способствуют обобщению знаний о здоровом образе жизни, и, в третьих, помогают установить путем самонаблюдений степень развития своего организма, его функциональные возможности, а также предвидеть возникновение опасной ситуации для здоровья.

Активизации учащихся на самостоятельную работу с литературой способствуют задания реферативного, докладного характера (изучение и обобщение сведений из литературы, средств массовой информации). Их выполнение позволяет выработать полезные навыки поиска и конспектирования литературы, логичного изложения прочитанного.

Для развития пространственного воображения, мышления, а также демонстрации влияния вредных привычек на организм используем самостоятельную работу с рентгенограммами. Этот прием наиболее эффективен, если он сочетается с другими пособиями и становится определенным звеном в рассуждении. Например, на уроке биологии при изучении темы «Пищеварение в желудке» учителя рассказывают о строении и функциях желудка, демонстрируют рентгеновский снимок и дают задания: найти очертания желудка, отклонения от нормы.

В курсе ОБЖ при изучении раздела «Основы медицинских знаний» демонстрацией рентгенограммы с внутренними переломами конечностей, компрессионного перелома позвоночника доказываем необходимость соблюдения всех правил при оказании первой помощи. На уроках физической культуры при отработке навыков по транспортировке пострадавшего также обращаем внимание на это. Сопоставление таблиц, рентгенограммы и соотношение их с правилами здорового образа жизни способствуют осознанию школьниками необходимости соблюдения этих правил.

Таким образом, работа с рентгенограммами одновременно с решением образовательных задач формирует ещё и умения сопоставлять научные знания с реальной действительностью.

В процессе исследования были выделены задания, направленные на активизацию прогностической деятельности школьников.

Задания тестового характера: «Спрогнозируйте, чем грозит недостаток движения (гиподинамия) организму:

- 1) ожирением;
- 2) нарушением обмена веществ;
- 3) частыми головными болями».

Задания типа: «Что будет, если ...» Например: «Социологи подсчитали, что в объеме суточной информации, приходящейся на психику человека, отрицательная составляет 70-80 %. Что будет с его здоровьем, если человек отреагирует на данную информацию отрицательными эмоциями?».

Задания теоретико-практического характера: «Проанализируйте связь питания и здоровья».

Подобные упражнения способствуют более сознательному усвоению изучаемого материала, формированию ответственного отношения к своему здоровью. Таким образом,

учащиеся убеждаются в необходимости знаний о здоровом образе жизни при решении многих современных проблем.

Для наиболее глубокого изучения роли компонентов здорового образа жизни для здоровья человека рекомендуем проведение экскурсий в спортивные секции, станцию юннатов, психологический центр, где учащиеся не только знакомятся с работой этих учреждений, но и некоторые из них делают выбор рода деятельности для плодотворного проведения досуга, руководствуясь своими интересами, проблемами, возможностями.

ПЛАН-КОНСПЕКТ ПРОВЕДЕНИЯ ИНТЕГРИРОВАННЫХ УРОКОВ

Интегрированный вводный урок №1 «Здоровье человека и его составляющие»

Задачи: Заинтересовать учащихся на получение знаний о здоровом образе жизни для дальнейшей успешной жизнедеятельности и выбора профессии, дать понятие о здоровье, резервных возможностях организма, защитно-приспособительных реакциях.

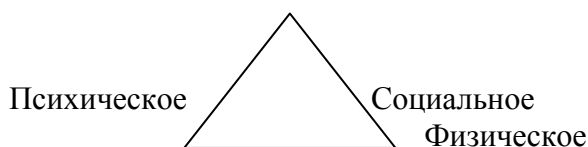
Методические рекомендации к уроку:

Первейшая потребность человека – сохранение его жизни и здоровья. Отсутствие болезней, физических дефектов – непереносимое условие человеческого счастья, всестороннего развития личности, ощущение полноты жизни. Одновременно здоровье населения – это народное достояние, важнейший показатель развития общества. Здоровье позволяет человеку учиться, служить в армии, заниматься спортом, своим любимым делом. Многие плохо представляют, что полезно, что вредно организму, как предупредить те или другие заболевания, охрану своего здоровья большинство возлагают на медицину. Но никакие достижения медицинских наук не помогут человеку, если он сам не научится беречь и сохранять здоровье.

Что такое здоровье? Ответить также сложно как на вопрос: «Что такое счастье, любовь, радость».

По определению ВОЗ (Всемирной Организации Здравоохранения), «здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней».

Это определение здоровья можно изобразить графически в виде равностороннего треугольника с тремя сторонами – физическим, психическим и социальным здоровьем.



Еще одно определение: здоровье – это состояние организма, которое развивается в процессе реализации генетического потенциала (то, что заложено природой) в условиях конкретной социальной, экологической среды и которое позволяет осуществлять биологические и социальные функции человека (способность к деторождению, физической, умственной работе, стремление к достижению цели и т.д.)

Здоровье определяется уровнем развития резервных возможностей организма, защитно-приспособительных реакций.

Резервы организма – это возможности систем организма противостоять различным отклонениям. Например, сердце в покое выбрасывает около 4 л/минуту. При нагрузке тренированное сердце способно выбрасывать до 18-20 л/минуту крови, а нетренированное – только 6-8 л/минуту. Если человек нетренированный будет выполнять тяжелую физическую нагрузку, то уже через несколько минут ткани организма не получат достаточно кислорода и наступит утомление.

У людей, занимающихся спортом, резервные возможности больше, они более выносливые. Опыт, подтверждающий этот факт.

Число сокращений сердца в 1 мин.

	В покое	При ходьбе	При беге
Спортсмен	50	70	170
Не спортсмен	70	90	200

Резервные возможности совместно с защитно –приспособительными реакциями определяют сопротивляемость организма болезням.

Если у человека тренированного максимально выброс крови в минуту составляет 20 литров, и он заболел, (температура поднялась до 40*С, потребление кислорода тоже увеличилось) сердце с такой нагрузкой справляется, т.к. запас его возможностей большой. А нетренированный человек, имеющий максимальный минутный объем крови 6 литров, не может вынести такую нагрузку, его ткани начнут задыхаться, сердце давать сбои. В результате болезнь будет протекать тяжело и с осложнениями на другие системы организма.

Работа с учебником А.М. Цузмер, О.Л. Петришина «Человек» стр. 227-230. Выписать: защитно-приспособительные реакции организма.

Задания для размышления:

1. Обсудите в классе понятие «здоровье», что бы вы добавили к определению здоровье, исходя из оценки своего самочувствия?

2. Почему при графическом изображении определения «здоровье» использовали геометрическую фигуру – равнобедренный треугольник? Почему данный треугольник опирается именно на сторону символизирующую «физическое здоровье»?

Интегрированный вводный урок № 2 «Факторы, влияющие на здоровье»

Задачи: дать представление о факторах, влияющих на здоровье, доказать необходимость ведения здорового образа жизни.

Методические рекомендации к уроку

Все факторы, влияющие на здоровье можно разделить на благоприятные для организма и ведущие к ухудшению здоровья (факторы риска)

Факторы риска – определённые неблагоприятные воздействия, которые способствуют возникновению и развитию болезней.

Влияние факторов на здоровье можно представить в таблице:

Факторы риска	Факторы, сохраняющие здоровье
1. Предрасположенность к наследственным заболеваниям – 20%	1. Наследственность неотягощена – 20%
2. Загрязнение окружающей среды: химическое, физической, шумовое, радиоактивное, бактериальное – 20%	2. Чистая окружающая среда – 20%
3. Нездоровый образ жизни: 50%	3. Здоровый образ жизни: 50%
- несбалансированное питание,	- рациональное питание,
- недостаточная двигательная активность,	- достаточная двигательная активность,
- вредные привычки,	- отказ от вредных привычек,
- переутомление, связанное со стрессом	- умение расслабляться, психогигиена.
4. Медицинское обслуживание на низком уровне 10%	4. Медицинское обслуживание высокого качества 10%

Наибольшее влияние на здоровье оказывает образ жизни.

Образ жизни – особенности повседневной деятельности человека, включающей труд, быт, досуг, поведение.

Образ жизни каждого человека определяют его представления о смысле жизни, дела, поступки, отношения к окружающему миру, к своему здоровью. Иногда бывает, что самые прекрасные условия лечения, но излечение наступает лишь в том случае, если человек сам будет ответственно относиться к своему здоровью.

Чтобы редко болеть, вести активную трудоспособную жизнь до самой старости необходимо соблюдать определенные правила образа жизни, направленные на сохранение и укрепление здоровья. Эти правила известны еще с глубокой древности: достаточная двигательная активность, рациональное питание, закаливание, соблюдение режима дня, экологически грамотное поведение в природе, знание приемов первой помощи, гигиена, отказ от вредных привычек. Каждый из компонентов здорового образа жизни должен стать привычным для человека и повторяться изо дня в день.

Прочно усвоенные навыки становятся как бы «второй натурой», и в определенный момент перестают контролироваться сознанием, переходят в подсознание. Человек не задумывается, как ему поступить, усвоенные навыки делают его поведение автоматическим.

Полезные для здоровья привычки - систематическое выполнение утренней зарядки, чистка зубов, мытьё рук перед едой и т.д. Значимость этих гигиенических навыков высока для профилактики многих инфекционных, грибковых, паразитарных заболеваний, заболеваний зубов. Закладка их происходит с раннего детства.

Вредные (их еще называют «дурные») привычки, часто приобретаются в возрасте, когда трудно принимать разумные решения. Эти привычки наносят вред организму и даже угрожают жизни. Они формируются быстрее позитивных привычек, быстро переходят в зависимость, а в конечном итоге в болезнь (курение, алкоголизм, наркомания, токсикомания, переедание). Легкость их формирования обусловлено простотой и краткостью пути достижения удовлетворения, удовольствия положительных эмоций. Преступность и несчастные случаи имеют прямую связь с алкоголизмом и наркоманией. Все перечисленные вредные привычки способствуют быстрому изнашиванию организма, делают его больным, мало трудоспособным, такие люди не способны к рождению здоровых детей.

Вопросы для контроля:

1. Какие факторы влияют на здоровье, докажите их значение руководствуясь примерами из жизни, информацией из газет, телепередач?
2. Перечислите компоненты здорового образа жизни, докажите их полезное значение для здоровья?
3. Перечислите компоненты здорового образа жизни, какие из них особенно важны именно для вас? Ответ обоснуйте
4. Проанализируйте свой образ жизни и ответьте, какие черты поведения могут отрицательно сказаться на вашем здоровье в будущем?

Интегрированный урок №3 «Значение физической активности для здоровья»

Задачи: доказать необходимость занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, научить учащихся определять свою физическую нагрузку, осуществлять приемы самоконтроля.

Методические рекомендации к уроку

Человек эволюционно создан для постоянной мышечной деятельности, но «современный человек» находится в противоречии с природой. Лишь за последние 100 лет физическая нагрузка уменьшилась более чем в 90 раз. Уменьшение двигательной активности стало фактором возникновения многих заболеваний сердца, органов дыхания, ожирение, снижения резервных возможностей, защитных сил организма, угнетения психики.). Уменьшение нагрузки особо опасно в возрасте, когда организм формируется, до 18 лет.

Значение физических упражнений для организма

Снижена физическая нагрузка	Достаточная физическая нагрузка
1 снижение работоспособности,	1 повышение работоспособности,
2 слабость скелетных мышц, сердечной мышцы,	2 улучшение координации и автоматизации мышечных движений,
3 перестройка костей,	3 быстрое восстановление после утомления.
4 накопление в организме жира,	4 предупреждение ожирения, нормализация веса.
5 развитие заболеваний (опорно-двигательной, сердечно-сосудистой и др. систем организма),	5 тренировка дыхательной, сердечно-сосудистой, опорно-двигательной и др. систем организма.
6 снижение устойчивости	к

7 инфекционным заболеваниям, угнетение психики – вялость, апатия.	6 повышение устойчивости к инфекционным заболеваниям, 7 снятие стресса.
--	---

Для каждой возрастной группы разработаны нормы суточной двигательной активности. В подростковом возрасте этот показатель у юношей выше, чем у девушек, и составляет в среднем 30-25 тыс. шагов в день, для девушек 20-25 тыс. шагов. Подросток должен находиться в движении от 3 до 4,5 часов, чтобы полностью покрыть суточную норму движений. Исходя из этих требований, можно составить свой двигательный режим на день, включив в него утреннюю гимнастику, дорогу в школу, занятия спортом. Чем разнообразнее будут занятия, связанные с движением, тем рациональнее будет двигательный режим.

Составление индивидуального режима двигательной активности.

С чего следует начинать рабочий день?

- с утренней зарядки.

А кто из вас начинает свое утро с нее?

- очень не многие.

Почему я не занимаюсь утренней зарядкой?	Какая польза от утренней зарядки?
Нет времени Лень.	помогает быстро отойти от сна, повышает работоспособность, улучшает кровоснабжение органов, прекрасный способ оставаться в хорошей физической форме, помогает нормализовать вес.

Но утренней зарядки недостаточно, чтобы реализовать потребность в двигательной активности за день. Необходимо, дорогу в школу (или хотя бы часть) проходить пешком, стараться не пользоваться лифтом, транспортом там, где это возможно. 2-3 раза в неделю тренироваться в какой-нибудь секции 1-1,5 часа.

Советуем вести дневник тренировок для более быстрой выработки привычки к занятиям в секции.

Дневник тренировок:

На эту неделю запланируйте 3 по 0,5 часа тренировки, наметьте время, возвращаясь домой – поставьте галочку (крестик), что тренировка состоялась.

День недели	Время	+
1.		
2.		

Необходимо придерживаться ряда принципов при занятиях физическими упражнениями и спортом:

1. постепенность – не перенапрягаться, особенно в первые тренировки. Не приступать сразу к интенсивным нагрузкам, вначале – разминка, затем основная часть, в конце тренировки необходимо снижение нагрузки – отдых;
2. систематичность – при систематических занятиях через месяц вырабатывается привычка, и занятия спортом начнут приносить удовольствие;
3. следите за самочувствием.

По частоте пульса легко узнать достаточно или интенсивно вы занимаетесь или нужно увеличить, уменьшить нагрузку.

Измерьте пульс: согните руку ладонью вверх. Пальцами другой руки нащупайте пульс на запястье, сосчитайте число ударов в течение 15 сек. умножьте на 4 и получите число ударов в мин.

Норма для подростков при физической нагрузке до 150 уд/мин., у людей постарше пульс должен быть реже. До 9 лет 154 уд/мин. от 10-19 – 148 уд/мин, 20-29 – 140 уд/мин, 30-39 – 132 уд/мин, 39 – 49 – 125 уд/мин, 50 – 59 – 115 уд/мин.

Дыхание во время тренировки должно быть равномерным, всегда должен оставаться запас сил в легких, чтобы можно было говорить не задыхаясь.

Рассказ – загадка «Почему погиб заяц».

Известный зоолог П.А. Мантейфель рассказывал такой случай. В Московском зоопарке несколько животных провели свою молодость в маленьких тесных клетках. Но вот животные подросли и их выпустили в просторные вольеры. Опыт начали с зайца. Зверек сделал несколько резких прыжков и умер, то же самое повторилось и с тетеревом, и с лисицей и даже с волком. В чем дело? Почему погибли животные?

Ответ: Животные, как потом выяснилось погибли от разрыва сердца или аорты. Без движений внутренние органы развивались ненормально, были нетренированными и слабыми. Большая нагрузка оказалась для них непосильной и привела животных к гибели. Пример ярко показывает, как необходима организму тренировка.

Вопросы для контроля:

1. Какие изменения происходят в организме при снижении физической нагрузки, при достаточной физической нагрузке на организм?
2. Какие принципы следует соблюдать при занятиях физическими упражнениями, спортом?
3. Значение утренней зарядки для здоровья?

Задания для размышления:

1. Почему для гармоничного развития организма необходимо движение?
2. Оцените свой двигательный режим в обычный учебный день, в выходные дни, на каникулах. Удовлетворяется ли потребность вашего организма в движениях?

Задания для самостоятельной работы:

1. Проведите оценку своего самочувствия во время занятий физическими упражнениями, на тренировке.

Интегрированный урок № 4 «Рациональное питание - компонент здорового образа жизни»

Задачи: дать понятие о рациональном питании, доказать необходимость правильного питания для здоровья, формировать умения самоанализа своего рациона питания.

Методические рекомендации к уроку

Питание населения - проблема не только каждого человека, но и страны в целом. Для каждой страны необходимо решить специфические вопросы, связанные с питанием (голод – в одной стране, сахарный диабет, ожирение, болезни сердца - в другой). Но существует много факторов, зависящих только от привычек самого человека. Вы можете подавить голод, ограничить прием различных продуктов по разным причинам: состоянию здоровья, желанию похудеть. Поэтому, разбирая питание как компонент здорового образа жизни, мы будем говорить о том, как сам человек может организовать рациональное питание.

Питание – это привычка, которой можно управлять. На формирование этой привычки влияют факторы:

1. Физиологические – рост, развитие организма, степень двигательной активности, необходимость соблюдения диеты по состоянию здоровья.
2. Психологические - личные пристрастия к той или иной пище, семейные пищевые традиции, влияние сверстников, жизненная философия (отношение к вегетарианству и т.д.)
3. Социально – экономические – уровень развития страны, регуляция поставок продуктов на государственный рынок, технология обработки продуктов, государственный и личный бюджет.
4. Культурно- исторические – питание и религия, национальная кухня, исторически сложившиеся часы приема пищи в стране.
5. Географо – экологические – производство продуктов питания и климат, традиционные сельскохозяйственные культуры.

Особое внимание следует уделить качеству потребляемых продуктов питания.

В результате попадания в организм веществ, ведущих к нарушению жизненных функций организма и создающих опасность для жизни развиваются отравления. При пищевых отравлениях возникают рвота, понос, появляются боли в животе и головные боли, слабость, озноб, иногда повышение температуры тела.

Первая помощь при отравлениях заключается в возможно более быстром удалении недоброкачественной пищи из пищеварительного тракта путем промывания желудка (обильное питье, искусственное вызывание рвоты). После промывания нужно дать больному горячий чай, укрыть больного, положить грелку к ногам, во всех случаях отравления необходимо вызвать скорую медицинскую помощь.

Отравление ядами бактерии палочки ботулизма может возникнуть при употреблении консервированных продуктов из овощей, грибов, мяса, рыбы, приготовленных в домашних условиях или с истекшим сроком годности. Яд бактерии ботулизма – самый сильный из природных ядов, его смертельная доза 0,0002 мг, а 200 гр. яда достаточно, чтобы истребить все население земли. Поэтому следует знать, что употребление консервов с истекшим сроком годности, бомбажных банок (с вздувшимися крышками), использование продуктов домашнего консервирования приготовленных небрежно, без соблюдения правил консервирования часто приводит к различным отравлениям, которые в наиболее серьезных случаях – при ботулизме – заканчиваются смертью.

Надо быть осторожным при употреблении пищи и напитков с различными искусственными добавками и красителями.

Если на упаковке вы видите обозначение E - это значит, что сами производители предупреждают об опасности пищевого продукта:

E220 – разрушает витамины группы B;

E221 – 226, 320-322, 338-341, 461-466 – нарушает деятельность желудочно – кишечного тракта;

E231, 230, 233 – способствуют появлению пигментных пятен на коже;

E240 – 271, 103,105,121, 125, 126, 130,213-217,477 – канцероген, накапливаются в организме и способствуют развитию онкологических заболеваний;

E250, 251 – противопоказаны при заболеваниях сердца;

E171-173,320-322 – являются аллергенами.

Аспартам – вызывает ряд трудно уловимых изменений в функциях мозга.

Кроме официально принятых добавок, в процессе переработки в пищу могут попасть случайные примеси, опасные для здоровья человека. Их типичными представителями являются: следовые количества пестицидов, которыми обрабатывают растения, антибиотики, которыми лечили животных, а также остатки упаковочных материалов.

В результате нерационального питания, употребления недоброкачественной пищи страдают все системы организма:

1. развиваются желудочно-кишечные заболевания (гастрит, язва, колит),
2. Возникают нарушения обмена веществ, ожирение, дистрофия,
3. При недостаточной обработке пищи высок % заражения паразитическими червями,
4. отравления.

Рациональное питание является неотъемлемым компонентом здорового образа жизни. Еще с древних времен отмечено, что характер и качество пищи, то, как часто и в каких объемах она принимается, во многом определяет состояние здоровья человека.

Пищевой рацион человека должен включать:

1. Необходимые питательные вещества, обеспечивающие строительные, энергетические, обменные процессы в организме. Специалистами определены основные группы пищевых продуктов, употребление которых удовлетворит потребность организма в необходимых питательных веществах. В эту группу входят: хлеб, злаки (крупы), картофель, фрукты, овощи, мясо, рыба, яйца, животный жир, растительное масло, молочные продукты. Организм подростка особенно чутко реагирует на изменения в питании, поэтому в подростковом возрасте не следует увлекаться модными диетами: исключение тех или иных продуктов, на данном этапе развития может привести к задержке развития и появлению ряда заболеваний. Диеты могут позволить себе лишь взрослые люди, у которых организм уже сформирован.

2. Правильное распределение пищи в течение дня. Пища должна поступать в организм небольшими порциями. В противном случае возникает существенное препятствие для ее обработки пищеварительными соками. Принимать пищу рекомендуется через каждые 3-4 часа, при этом завтрак должен составлять 25 % суточного рациона, обед – 35-40 %, полдник – 10 %, ужин 20-25 %. В первую половину дня основу рациона должны составлять блюда и продукты, богатые белками, а во второй половине дня – молочные и овощные.

3. Пища должна быть доброкачественной, чистой и разнообразной с учетом возрастных особенностей организма.

Стресс, курение, самолечение и другие факторы риска могут быть причинами нарушения функций пищеварительной системы.

Задания для контроля:

1. Что должен включать пищевой рацион человека согласно нормам здорового питания?
2. Какие меры помогут не заболеть ботулизмом? Какие заболевания нередко называют ещё болезнями грязных рук? (гельминтоз, аскаридоз, ж/к инфекции, холера, дизентерия).
3. Проанализируйте связь питания и здоровья человека?

Задания для самостоятельной работы:

1. Выражение «Все болезни приходят через рот с продуктами питания» имеет научную основу, т.к. установлена прямая связь заболеваний и неправильного питания. Объясните на примерах конкретных заболеваний правила и требования рационального питания, позволяющие их избежать?
2. Какие из полезных рекомендаций по рациональному питанию тебе удастся соблюдать в условиях домашнего питания? Как относятся твои родители к этой проблеме?

Интегрированный урок № 5 «Закаливание – компонент здорового образа жизни»

Задачи: сформировать представление о закаливании как компоненте здорового образа жизни, предложить конкретные рекомендации по выработке привычек к систематическому выполнению закаливающих процедур, доказать необходимость закаливающих процедур для укрепления здоровья.

Методические рекомендации к уроку

Закаливание – это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды (например: низкой или высокой температуры), путем систематического воздействия на организм этих факторов.

В основе закаливания лежит способность организма человека приспосабливаться к меняющимся условиям окружающей среды. Наиболее важной в наших условиях является выработка устойчивости организма к холоду, т.к. под влиянием охлаждения у незакаленных людей развиваются:

респираторные вирусные заболевания, уменьшается способность организма противостоять возбудителям болезней, снижается уровень обменных процессов, ослабевает деятельность ЦНС. У закаленных людей повышается устойчивость к низким температурам, теплообразование в организме происходит более интенсивно, а это уменьшает вероятность развития инфекционного заболевания, увеличивается активность защитных сил организма.

Использование закаливающих процедур было известно человеку еще в древние времена. В укреплении здоровья им отводили большую роль. Гиппократ (460 – 370 до н.э.) считал, что особой целительной силой обладают холодные закаливающие процедуры, «а те, кто держит тело в тепле, приобретают слабость нервов, обмороки, кровотечения».

Человек по мере развития цивилизации создал искусственную среду обитания (жилища, одежда, различные виды отопления и кондиционирования воздуха в помещении), в которой поддерживает микроклимат, значительно отличающийся от климата естественной природной среды. Создание таких благоприятных условий почти полностью исключает напряжение физиологических механизмов и ведет к их детренированности, ослаблению. Для восстановления и поддержания на должном уровне защитных свойств организма человека к нагрузкам необходимы специальные закаливающие процедуры.

Для проведения закаливающих процедур необходимо максимально использовать факторы окружающей среды (воду, солнце, воздух)

Наиболее эффективными являются водные процедуры. Это объясняется тем, что теплопроводность воды в 28 раз больше теплопроводности воздуха. При одной и той же температуре воды и воздуха организм теряет в воде почти в 30 раз больше тепла. Выбор способов закаливания весьма широк, начиная от обтирания, обливания, купаний и завершая моржеванием. Следует подчеркнуть, что время пребывания в холодной воде зависит от степени натренированности человека и от индивидуальных особенностей.

Под влиянием ультрафиолетовых лучей солнца в коже человека совершается ряд сложных процессов: расщепление сложных белковых соединений, образование витамина Д. Солнечные лучи обладают бактерицидным действием, закаленная загорелая кожа более устойчива к воспалениям и кожным заболеваниям. Под влиянием солнечных лучей стимулируется деятельность нервной системы, повышается общий тонус, улучшается настроение и работоспособность.

Воздух действует непосредственно на наше тело, кожу, приводит к ряду биохимических изменений в клетках, тканях, раздражает кожные рецепторы. Воздушные ванны повышают обменные функции организма, укрепляют сосуды и нервы, улучшают работу сердца, повышают общий тонус организма.

Характеристика закаливающих процедур

Водные:

Одной из самых простых процедур закаливания водой является обтирание.

Полотенце, губку смачивают в воде и слегка отжимают, затем последовательно проводят обтирание рук (в направлении от пальцев к плечам, шеи, груди, живота, спины и ног). После этого тело растирают сухим жестким полотенцем до покраснения и появления приятного ощущения теплоты.

Хорошим методом закаливания является обливание холодной водой.

Для этого берут 2-3- ведра холодной воды желаемой температуры и выливают на все тело. Обливание можно делать в ванне. Основную роль при обливании играет температурное раздражение кожи, которое рефлекторно оказывает тонизирующее и возбуждающее действие на нервную систему, кровообращение и дыхание. После обливания тело необходимо обтереть сухим полотенцем.

Наиболее эффективным средством закаливания является купание в открытых водоемах. Во время купания на организм одновременно воздействуют солнце, воздух и вода. Преимущество купания в открытых водоемах заключается в том, что оно предполагает овладение жизненно-важным умением плавать. Не во всех водоемах в наше время можно купаться, поэтому необходимо обратить внимание учащихся на водоемы, в которых купание по санитарно-гигиеническим причинам запрещено. Во время купания необходимо постоянно контролировать свое самочувствие и не допускать переохлаждения. При определении длительности купания необходимо учитывать свои физические возможности, температуру воды и воздуха. Особо важно выбрать место для купания, нельзя нырять в непроверенных местах, во избежания травм.

Солнечные:

Следует принимать разумно, иначе возможны ожоги кожи, перегрев тела, солнечный удар, перевозбуждение нервной системы. Избыток солнечной радиации влияет на частоту возникновения раковых заболеваний, ухудшает зрение. Мода на интенсивный загар стала постепенно проходить по мере накопления знаний о негативных сторонах солнечной радиации. Детей до года вообще не следует подвергать действию прямых солнечных лучей – достаточно рассеянного солнечного света в период воздушных ванн в тени. В основу дозирования солнечных ванн должен быть положен принцип постепенности увеличения дозировки. Прием солнечных ванн целесообразно сочетать с водными процедурами. После приема солнечной ванны рекомендуется 10-15 мин. побыть в тени. Правильность принятия солнечных ванн хорошо определяется по общему самочувствию (хороший сон, нормальный аппетит, высокая работоспособность).

Воздушные:

Воздушные процедуры лучше принимать на открытом воздухе, и полезно сочетать с различными физическими упражнениями: ходьбой, бегом, гимнастикой. После воздушных ванн рекомендуется принять душ или сделать обливание.

Закаливание землей (хождение босиком). При соприкосновении с землей на организм действует целый ряд благотворных факторов: массаж стопы, профилактика плоскостопия, тренировка иммунной системы.

Мощным комбинативным закаливающим и оздоровительным эффектом обладает баня. Закаливающий эффект банных процедур многообразен за счет мобилизации защитных систем организма (повышение температуры тела имитирует естественную температурную реакцию организма на внедрение вирусов и других патогенных микроорганизмов). В течении 2 часов после банных процедур кожа стерильна.

Занятия физическими упражнениями и выполнение закаливающих процедур должны иметь свое постоянное время в режиме дня, недели и года.

Вопросы для контроля:

1. Что такое закаливание?
2. Чем организм закаленного человека отличается от не закаленного?
3. Почему в настоящее время возросла частота простудных заболеваний у населения?
4. Назовите факторы среды, которые можно использовать для закаливания?
5. Какие водные закаливающие процедуры вы знаете? Какие из них наиболее эффективные и почему?
6. Почему опасно длительное применение солнечных ванн?
7. Чем полезно для организма закаливание землей (хождение босиком)?

Задание для размышления:

1. Разумное использование банных процедур благотворно влияет на здоровье и приравнивается к физическим упражнениям по силе действия, объясните почему?

Интегрированный урок № 6 «Соблюдение режима дня – необходимое условие здорового образа жизни»

Задачи: доказать необходимость соблюдения режима дня, научить планировать свою деятельность с учетом индивидуальных колебаний работоспособности.

Методические рекомендации к уроку

Суточный режим определяет весь уклад жизни человека, обеспечивает нормальное физическое и психическое развитие, способствует поддержанию высокой работоспособности, предупреждает развитие утомления, повышает общую сопротивляемость организма, играет важную роль в профилактике заболеваний.

В основе режима лежит биоритм - изменение функций и процессов в организме во времени. Суточная периодичность присуща более чем 400 процессам и функциям в организме. Например, температура тела ночью самая низкая, а с утра повышается и достигает максимальной к 18 часам. Значит, днем обмен веществ более интенсивен. Пульс, давление, гормональный фон - все эти функции изменяются циклически, поэтому необходимо знать свои биоритмальные возможности, чтобы приспособить жизнедеятельность к основным закономерностям функционирования организма, т.к. при нарушении естественного биоритма происходят сбои в организме, и он реагирует на это как на стресс.

Учеными установлено, что мозговая деятельность людей имеет 2 пика активности 10-12 часов и 16-18 ч. спад к 14 ч., ночью снижается. Кровообращение более интенсивно днем в головном мозге и мышцах, а ночью в сосудах кистей и стоп.

Интересно отметить, что существуют биоритмы для любой деятельности. Так час посещения зубного врача после 18 ч. боль менее интенсивна, час алкоголя 18-20 часов - наибольшая устойчивость, час рождений 24-4 часа, 4-5 утра, волосы и ногти растут интенсивнее в 16-18 часов.

Происхождение биоритмов связано с процессами в природе: сменой дня и ночи, времен года.

Можно выяснить свой индивидуальный биоритм.

Тест

1. Трудно ли вам вставать рано утром?

А) да. Почти всегда – 3

б) иногда – 2

- в) редко- 1
 г) крайне редко. – 0
2. Если бы у вас была возможность выбора, в какое время вы ложились бы спать?
 а) после часа ночи - 3
 б) с 23ч. 30 мин до 1 часа. - 2
 в) с 22 ч. до 23ч.30 мин. - 1
 г) до 22 ч. - 0
3. Какой завтрак вы предпочитаете в течение первого часа после пробуждения?
 а) плотный - 0
 б) менее плотный - 1
 в) можете ограничиться яйцом, бутербродом - 2
 г) достаточно чашки чая или кофе. - 3
4. Если вспомнить ваши последние ссоры в школе, дома, то преимущественно в какое время они происходили?
 а) в первой половине дня - 1
 б) во второй половине дня – 0
5. От чего вы могли отказаться с большей легкостью?
 а) от утреннего чая или кофе - 2
 б) от вечернего чая. - 0
6. Насколько легко нарушаются ваши привычки, связанные с приемом пищи, во время каникул или отпуска?
 а) очень легко - 0
 б) достаточно легко - 1
 в) трудно - 2
 г) остаются без изменений. - 3
7. Если рано утром предстоят важные дела, на сколько времени раньше вы ложитесь спать по сравнению с обычным распорядком?
 а) более чем на 2 часа - 3.
 б) на 1-2 часа - 2
 в) меньше чем на час. - 1
 г) как обычно. - 0
8. Насколько точно вы можете оценить промежуток времени, равный минуте? Попросите кого-нибудь помочь вам в этом испытании.
 а) меньше минуты - 0
 б) больше минуты. - 2

Теперь подведем итоги.

Если вы набрали 0-7 баллов, то вы «жаворонок», 8-13 баллов – аритмик, 14-20 баллов – «сова».

Жаворонки: просыпаются рано, чувствуют себя бодрыми, работоспособными в первой половине дня. Вечером рано ложатся спать.

У сов в утренние часы сонливость, низкая работоспособность, но 2-я половина дня более продуктивна. Совы засыпают поздно и просыпаются поздно.

Аритмик (или средний тип) не любит рано вставать и поздно ложится. У них 2 пика активности: 10-12 ч, и 15 – 18 часов.

Склонность к утреннему или вечернему типу формируется под влиянием жизненных условий, т.е. образа жизни. Однако более естественным для человека является режим жаворонка, именно к этому режиму приспособлены наши основные функции. Нарушая режим, мы искусственно вносим разлад в деятельность организма, что приводит к сбою его функций.

В зарубежных странах на это обращают особое внимание. Так, подросткам запрещают работать в ночные смены, потому что их биоритм еще не установлен. А при взятии на работу в ночную смену проводят тест на определение биоритма, т.к. у «сов» работоспособность ночью выше чем у «жаворонков» и «аритмиков».

Работоспособность – это способность выполнять определенный вид деятельности с максимальной продуктивностью.

После интенсивной работы следует утомление - снижение работоспособности. Это необходимо, т.к. происходит восстановление сил. Таким образом, работоспособность человека изменяется циклически. Но возможно и переутомление. В случае неполного восстановительного периода сохраняются остаточные явления утомления, которые накапливаются и приводят к хроническому переутомлению (снижение работоспособности, забывчивости, неадекватное мышление, бессонница ночью, сонливость днем).

Для сохранения высокой работоспособности и профилактики переутомления необходимо соблюдать ряд правил:

- планировать свой рабочий день, стараясь делать повседневные дела в одно и то же время (прием пищи – будет способствовать ее лучшему усвоению, работа над домашним заданием – более лучшей умственной работе и т.д.).
- правильно чередовать труд и отдых, что поможет предупредить утомление и будет способствовать более продолжительной работе.
- через каждые 40-45 мин, занятий нужно устраивать короткие, 10-15 мин, перерывы для отдыха с выполнением физических упражнений, которые быстро восстановят работоспособность.

Упражнения, помогающие восстановить работоспособность кисти при длительной письменной работе:

для пальцев:

упр 1 сжать пальцы и сделать круговые движения кистью влево и вправо.

упр 2 с силой сжимать и разжимать пальцы, пока они не устанут.

упр 3 выпрямлять пальцы одновременно сгибать и разгибать 2 первые фаланги.

упр 4 сжать пальцы в кулак, попробовать разгибать и сгибать отдельно каждый палец, стремясь к тому, чтобы все другие были собраны в кулак.

Каждое упражнение повторить 1-15 раз. Закончив гимнастику, следует потрясти расслабленными кистями и сделать массаж пальцев, поглаживая их от кончиков пальцев до запястий.

Особенно сильно при занятиях умственным трудом устают глаза, поэтому необходимо несколько раз в течение дня делать небольшую гимнастику для глаз.

Упражнения, направленные на укрепление глазных мышц и профилактику переутомления зрительного анализатора:

упр 1 зажмурьте глаза на 3-5 сек, (считайте до 7), затем откройте и повторить 6-8 раз.

упр 2 поднять глаза вверх, сделать круговые движения по часовой стрелке и затем против, 5-6 раз.

упр 3 посмотрите прямо перед собой 2-3 сек, переведите взор на кончик носа 3-5 сек. и вдаль на дерево во дворе, соседний дом. 6-8 раз.

Вопросы для контроля:

1. Что лежит в основе режима дня?

2. В чем заключается значение режима дня для здоровья человека?

Задание для самостоятельной работы:

1. В течение месяца постарайтесь ужинать в одно и то же время и наблюдайте за изменениями в настроении, самочувствии?

Интегрированный урок №7. «Половое созревание»

Задачи: познакомить учащихся с основными признаками полового созревания, разъяснить школьникам сущность понятий половая, физиологическая, психологическая, социальная зрелость как основное условие реализации биологической способности к продолжению рода.

Методические рекомендации к уроку

При изучении особенностей строения женской и мужской половой системы рекомендуем проводить беседу отдельно с девушками и отдельно с юношами.

Половое развитие юноши (мужчины)

Период развития половой системы у мальчиков до 9 лет называют бесполом (асексуальным), т.к. функциональное состояние половых гормонов у них не отличается от таковых у девочек. В этот

период у детей потребности в общении не зависят от пола. В 10-12 лет начинает продуцироваться гормон гипофиза (гонадотропный), в семенниках появляются сперматоциты – предшественники сперматозоидов. Ребята обособляются от девочек. В 13-16 лет происходит формирование половых органов, меняется форма гортани, происходит ломка голоса, рост мышц скелета. Возникает юношеская гинекомастопатия – болезненное увеличение грудных желез, но половые клетки еще незрелые. К 16 годам наблюдается рост усов, бороды; уже могут сформироваться сперматозоиды, появляются поллюции – ночные самопроизвольные семяизвержения.

Психика неустойчивая, ребята легко в этом возрасте поддаются влиянию; как правило, компании, которые нередко ведут к однообразному мышлению и поведению, т.е. юноши этого возраста легко идут на преступление, не осознавая всю ответственность. Повышенное половое влечение; половой акт уже может закончиться зачатием, однако, из-за анатомической, физиологической незавершенности развития юноши плод может быть неполноценным. В этот сложный период жизни человека нужно рекомендовать подросткам занятия в кружках по интересам, спортом. Занятия спортом тренируют, укрепляют тело, способствуют формированию ловкости, смелости, развивают быстроту реакции.

В 17-25 лет происходит окончательное формирование половой системы с устойчивым созреванием половых клеток. Как правило, в этот период половое влечение проявляется в виде влюбленности, оказания уважения в стремлении поухаживать за избранницей - это признаки половозрелого человека. Социальная зрелость определяется обществом и самим индивидом, и складывается из экономической самостоятельности, умения принимать ответственные решения, отвечать за свои поступки.

Гигиена мужчины (юноши):

Несоблюдение мужчинами, юношами гигиенических правил может привести к заболеваниям, т.к. половые органы обильно загрязняются потом, калом, мочой, выделениями половых органов. Все это служит питательной средой для микроорганизмов. В результате деятельности бактерий здесь образуются канцерогенные вещества, опрелости, воспаления, грибковые заболевания. Люди в странах с низким уровнем культуры решили эту проблему по своему - ввели ритуал обрезания. Особенно важно соблюдать гигиену с началом половой жизни, так как от чистоты половых органов зависит не только здоровье мужчины, но и женщины; несоблюдение гигиены мужчиной часто ведет к онкозаболеваниям обоих партнеров.

Особое внимание при беседе с ребятами следует уделить профилактики венерических болезней.

Венерические болезни (термин предложен Бетанкуром в 1527 году) все чаще описывают как болезни, передаваемые половым путем. Именно этот основной путь инфицирования и послужил основанием названия болезней - венерические – по имени древнегреческой богини любви и красоты – Венеры. Наиболее опасные среди них: СПИД, сифилис, гонорея, мягкий шанкр, трихомониаз, микоплазмоз. Большинство венерических заболеваний не фиксируется иммунной памятью, вылечившись, люди могут заразиться снова. Прививок против них – нет.

Половое развитие девушки (женщины):

До 8 лет полный покой половых желез. Психологически девочки, как и мальчики, стремятся к обществу независимо от пола. 9-11 лет - начинают продуцировать гормоны железы гипофиза, щитовидной железы, половых желез. В результате повышается жировой обмен, увеличиваются в объеме бедра, молочные железы набухают и пигментируются, появляется застенчивость в играх с мальчиками. 12-14 лет - дальнейший выброс гормонов, матка увеличивается, появляется менструация, наступает созревание яйцеклетки. Сроки появления менструации зависят от региона, от национальности. Но следует поговорить с мамой о наступлении ее менструаций, чтобы определить свою норму. С этого момента девочка уже не ребенок. Наступает половая зрелость. Организм вырабатывает зародышевые клетки, при оплодотворении которых может наступить беременность, хотя организм еще не окреп и недоразвился. К 18-20-22 годам девушки становятся зрелыми и физиологически и психологически, способными к выполнению сложной специфической функции – материнства. И в этот период наиболее сильно проявляется влечение, которое выражается в кокетстве, заигрывании.

Женщины по природе своей более влюбчивые, доверчивые, готовы изменить свою жизнь ради мужчины. И если согласие девушки на половую близость происходит в этом возрасте и вытекает

из выношенного чувства любви и уважения, то в будущем у такой женщины не будет сложных проблем, связанных с половой жизнью. Легкомысленное же согласие напору юноши (мужчины) выражается порой драмами и трагедиями, которые проявляются в ломке характера, переоценке устоев, правил приличия.

А если это насилие...

Насилие нередко совершается в доме у жертвы, нередко до момента преступления жертва и насильник дружат. Главная цель насильника не в сексуальном удовлетворении, а в болезненном стремлении к власти, контролю, порабощению другого человека. Состояние женщины после этого сравнимо с человеком, пережившим сверхстрессовое состояние, которое заканчивается часто самоубийством, шизофренией, меняется цель, образ жизни. Если такая ситуация возникла, то советуем вам, девушки, обязательно рассказать родителям, если это связано с ними, позвонить по телефону доверия.

Следует сказать о вреде начала ранних половых связей, которые ведут:

к рождению детей с дефектами развития из-за недоразвития половых систем родителей; безответственному отношению родителей-подростков к своим детям, проблема брошенных детей; раннему аборту и его последствиям.

Очень часто половые отношения подростков, не знающих о мерах предупреждения беременности, заканчиваются зачатием.

Дневник нерожденного ребенка

5 октября. Сегодня началась моя жизнь. Мои родители еще не знают, но я уже есть. Я девочка. У меня будут светлые волосы и голубые глаза. Уже все определено, даже то, что я буду любить цветы.

19 октября. Некоторые говорят, что я не настоящий человек, что только моя мама существует. Но настоящий человек и маленькая крошка хлеба - все же настоящий хлеб. Моя мама есть. И я есть.

23 октября. Мой рот уже открывается, только подумайте, где-то через год я буду смеяться, а потом говорить. Я знаю, что моим первым словом будет мама.

25 октября. Сегодня мое сердце начало биться. Совершенно самостоятельно. С этих пор оно будет спокойно биться всю мою жизнь, никогда не останавливаясь для отдыха. А через много лет оно устанет, оно остановится и тогда я умру.

2 ноября. Я вырастаю понемножку каждый день. Мои руки и ноги начинают принимать форму. Но мне придется еще долго ждать, прежде чем эти маленькие ножки поднимут меня, чтобы я смогла дотянуться до маминых рук, прежде чем эти маленькие ручки смогут собирать цветы и обнимать своего папу.

12 ноября. На моих руках начинают формироваться крошечные пальчики. Смешно – какие они маленькие! Я смогу гладить ими мамины волосы.

20 ноября. Только сегодня доктор сказал моей маме, что я живу здесь, под ее сердцем. Ах, как она, наверное, счастлива! Ты счастлива, мама?

23 ноября. Мои папа и мама, наверное, думают, как меня назвать. Но они даже не знают, что я маленькая девочка. Я хочу, чтобы меня назвали Катя. Я уже становлюсь такой большой.

10 декабря. У меня растут волосы. Гладкие, светлые и блестящие. Интересно, какие волосы у мамы?

13 декабря. Я уже немного могу видеть. Вокруг меня темно. Когда мама принесет меня в мир, он будет полон солнечного света и цветов. Но чего я хочу больше всего – это увидеть мою маму. Какая ты, мама?

24 декабря. Интересно, моя мама слышит тихий стук моего сердца? Некоторые дети приходят в мир больными. Но мое сердце сильное и здоровое. Оно бьется так ровно: тук-тук, тук-тук. У тебя здоровая маленькая дочка, мама!

28 декабря. Сегодня моя мама убила меня.

Аборт (лат. выкидыш) – прерывание беременности в сроки до 28 недель. (До момента, когда возможно рождение жизнеспособного плода.) Искусственный аборт проводится до 12 недель. Аборт вне лечебного учреждения называется криминальным. Аборт в подростковом возрасте, особенно первый, часто ведет к женскому бесплодию или возникновению тяжелого заболевания

у плода и новорожденного при последующих беременностях. Особенно опасны аборт вне больницы: серьезные осложнения могут возникнуть в результате попыток прервать беременность путем введения в область матки каких-либо химических веществ, которые могут вызвать тяжелое поражение мягких тканей брюшины, а иногда и заражение крови. Попытки прервать беременность с помощью приема внутрь лекарственных средств может закончиться тяжелым отравлением. В большинстве случаев при криминальных абортах не происходит полного опорожнения матки, что ведет к кровотечениям и даже к смерти.

Аборт влияет на психику женщины. Женщина, даже не допускавшая мысли ни о каких детях, забеременев, практически оказывается готовой к материнству. После аборта достаточно долго, порой несколько недель, продолжается вырабатываться вещества, которые были бы необходимы маленькому организму, но после удаления они угнетающе действуют на нервную систему женщины и вызывают у нее чувство депрессии, личной вины перед загубленной по ее воле ребенком. Это явление носит название «синдром переживания аборта». Его характерные признаки: периодические ночные кошмары, непереносимость эмоциональных нагрузок, трудности во взаимоотношениях с людьми, бессонница, обостренное чувство вины, пониженная самооценка, ухудшение памяти, припадки ярости, попытки покончить с собой.

Беседа по вопросам, а затем письменные ответы на них.

1. В древнем Карфагене обычай запрещал мужу и жене в дни супружеского соединения употреблять алкогольные напитки. В Древнем Риме запрещалось пить вино мужчинам до тридцати лет, а женщинам любого возраста. В Спарте человека впервые уличенного в употреблении алкоголя, ожидало публичное наказание, а при повторном уличении – казнь. На Руси, согласно древнему обычаю, молодоженам запрещалось пить хмельные напитки на свадебном пиру. Какие исследования современной науки доказывают справедливость этих запретов в древние времена?

1. В народе говорят «Водку пить – себя губить». Дайте научно обоснованные аргументы этой народной мудрости.
2. Почему так важно соблюдать личную гигиену мужчинам?
3. Какие венерические заболевания вы знаете и способы профилактики их? Возможны ли прививки от венерических заболеваний?
4. Какие способы предупреждения беременности вы можете назвать?

В чем заключается вред начала ранних половых связей?

Интегрированный обобщающий урок № 8 «Вредные привычки и связанные с ними чрезвычайные ситуации».

Задачи: сформировать у учащихся представление о влиянии на организм человека никотина, алкоголя, наркотиков; рассмотреть разные способы противостояния отрицательному давлению социальной среды; подготовить школьников к принятию взвешенных, разумных решений; показать связь злоупотребления вредными привычками с неблагоприятными ситуациями в жизни.

Методические рекомендации к уроку

Интегрированный урок проводится учителями физической культуры биологии и основ безопасности жизнедеятельности в IX классе и занимает 2 учебных часа. В его подготовке задействованы все учащиеся. Школьники объединяются в группы и готовят сообщения по темам, предложенным учителями.

Заслушивание сообщений учащихся по плану:

1. Краткий исторический очерк появления вредных привычек;
 1. Влияние вредных привычек на состояние систем организма;
 2. Чрезвычайные ситуации, возникающие из-за злоупотребления вредными привычками;
 3. Занятия физическими упражнениями как средство борьбы с вредными привычками.

Урок заканчивается обобщающей беседой, в ходе которой школьники предлагают способы противостояния пагубным привычкам.

Вопросы для размышления:

1. Почему наркомания проникает в молодежную среду?
2. Зачастую попытки желающих бросить курить заканчиваются неудачно в силу неспособности курящего преодолеть зависимость от курения, незнания им четкой

программы действия. Предложите вариант программы по избавлению от курения с указанием доводов, убеждающих в полезности для здоровья данного поступка?

3. Продумайте и предложите свои методы борьбы с алкоголем и курением среди подростков. Почему вы считаете их эффективными?

Интегрированный урок № 9 «Фитотерапия – один из методов профилактики заболеваний»

Задачи: дать представление о лекарственных растениях и их пользе для организма при грамотном применении.

Методические рекомендации к уроку

Лекция с демонстрацией гербариев, таблиц, справочников по лекарственным травам.

Одним из нетрадиционных методов лечения заболеваний является фитотерапия - лечение при помощи лекарственных трав.

История этого метода идет с древних времен. Еще в XVI веке при царе Иване IV лечение травами становится на Руси государственным делом. Открывается первая аптека для царского двора, появляется аптекарская изба, в обязанности которой входит сбор лекарственных растений. При Петре I этот метод получает широкое распространение. На крестьян даже была наложена «травяная» повинность, которая включала сбор и сдачу казне лекарственных трав. Эффективность лекарственных трав при различных болезнях проверяли народные лекари веками.

Обоснование пользы лекарственных трав для сохранения здоровья: действуют мягче, чем синтетические, миллионы лет шло приспособление организма к химическим веществам растений; мало побочных эффектов, реже вызывают аллергические реакции; в травах содержится комплекс естественных витаминов микроэлементов, в оптимальном для организма сочетании, при употреблении лекарственных трав нет опасности передозировки.

Траволечение при заболеваниях (грипп, ОРЗ, ангина) - калина, малина, цвет липы – как потогонное и жаропонижающее; корень солодки, чабрец, мать – и – мачеха, подорожник – отхаркивающее; колонхое, сок свежей свеклы, чеснок – от насморка; ромашка, колендула, эвкалипт – для полоскания горла как дезинфицирующее.

. Адаптогены – повышают тонус организма при интенсивной умственной нагрузке элютероккок, женьшень, лимонник китайский, родиола розовая, зверобой.

Растения, действующие на сердечно сосудистую систему: корень валериана, пустырник, - как успокаивающие; хмель, боярышник, ландыш майский, мята перичная – улучшают кровообращение сердца.

Повышают секрецию желудка: тысячелистник, полынь, можжевельник, череда, чеснок. На кишечник действуют как закрепляющее – черника обыкновенная, черемуха обыкновенная, как слабительное – крушина.

Обладают мочегонным действием, применяются при заболеваниях почек и мочевыводящих путей: арбуз, петрушка, хрен, девясил, репешок, фенхель, цикорий, шиповник, листья толокнянки.

Содержат органические кислоты (аскорбиновую, лимонную, яблочную) черемуха, шиповник, клюква, цитрусовые; салициловую, коричную - кора ивы, хвоя сосны. Чай из этих трав лучше аспирин снимает боль, воспаление, понижает температуру.

Многие растения содержат фитонциды, открытые в 1928 году Б.П. Токиным. Фитонциды – биологически активные вещества, обладающие бактерицидным действием. Наибольшей фитонцидной активностью обладает лук, чеснок, зверобой, подорожник, можжевельник, сосна. Фитонциды улучшают процессы заживления, очищают раны от налетов. Под влиянием фитонцидов активируются мерцательные реснички слизистой оболочки дыхательных путей, что способствует их очищению. Во время войны операции проводили в сосновых борах, воздух в них чист и стерилен., благодаря фитонцидам. Люди издавна использовали противомикробные свойства ряда растений: для предупреждения инфекционных заболеваний кавказцы носили на шее луковички чеснока, на Украине использовали чабрец, который рассыпали в домах, набивали матрасы. В средней Азии при простуде, туберкулезе больным назначали ингаляции паров лаванды, мать – и – мачехи. В Тибете при насморке окуривали помещение смолами и корнями деревьев.

Вопросы для повторения:

1. Какие травы повышают иммунитет?
2. Что называют адаптогенами?
3. Какие травы влияют на желудочно-кишечный тракт?
4. Чай, из каких трав снимает боль, воспаление, понижает температуру?

Интегрированный урок № 10 «Психогигиена – компонент здорового образа жизни»

Задачи: дать понятие о кризисах развития в период взросления; стрессе, его психологических и физиологических проявлениях, способах совладения со стрессом. Обучить учащихся умениям контролировать собственные эмоциональные и поведенческие реакции.

Методические рекомендации к уроку

Стресс - это совокупность изменений, которые возникают в организме под влиянием чрезмерных воздействий.

Впервые определение дал Ганс Селье.

Выделяют 3 стадии развития стресса:

1. стадия тревоги – полезная для человека, мобилизуются защитные системы организма. Если человек находился в состоянии предболезни, то на этой стадии стресса возможно улучшение в сторону здоровья.
2. стадия устойчивости – повышается сопротивляемость организма, используются резервы. На этой стадии организму нужна поддержка, тренировка (закаливание, физические упражнения), которые помогают довольно долго противостоять действию неблагоприятных факторов.
3. стадия истощения – истощаются резервы, защитные силы, организм ослабевает и развиваются заболевания.

Утверждение: «Все болезни от нервов» не лишено смысла.

Признаки стресса: вспотевшие ладони, частое сердцебиение, сухость во рту, повышенное кровяное давление, напряжение в мышцах; возникает ощущение подавленности; могут быть нарушения сна. Эти внешние проявления - результат более сложных процессов, происходящих внутри организма: возбуждается одна из глубинных структур мозга – гипоталамус, который заставляет близлежащую особую железу (гипофиз) – выделить в кровь большую порцию адренорегулирующего гормона (АКТГ). Под влияние АКТГ надпочечники выделяют адреналин и другие физиологически активные вещества (гормоны стресса), вызывающие многосторонний эффект: сердце начинает сокращаться сильнее, кровяное давление повышается. Во время этой фазы подготавливаются условия для интенсивной мышечной нагрузки. Но современный человек, в отличие от первобытного, вслед за стрессом обычно не пускает в ход скопившуюся мышечную энергию. Поэтому у него в крови еще долго циркулируют биологически активные вещества, которые не дают успокоиться ни нервной системе, ни внутренним органам.

Некоторые люди после эмоциональных стрессов часто пытаются решить свои проблемы с помощью успокоительных средств или алкоголя. Медикаментозные средства снижают активность очага возбуждения в коре головного мозга, тормозят деятельность гипоталамуса, подавляют выброс в кровь физиологически активных веществ, препятствуют их влиянию на сердечно-сосудистую систему. Но при систематическом употреблении некоторых из них возникает болезненное пристрастие, наркомания. Наиболее безопасные в этом плане успокоительные настои валерьяны, пустырника. Что касается алкоголя, то его успокаивающее действие сопровождается целым рядом негативных последствий (отравляющее действие на деятельность мозга, нервной системы, сердечно-сосудистой системы, печени, половой и детородной функции).

Первая помощь в острой стрессовой ситуации:

1. Не следует принимать никаких решений, (исключение составляют стихийные бедствия, когда речь идет о спасении самой жизни).
2. Медленно вдохните воздух и на некоторое время задержите дыхание. Выдох делайте постепенно, через нос, сосредоточившись на ощущениях, связанных с вашим дыханием.
3. Воспользуйтесь любым шансом, чтобы смочить лоб, виски и артерии на руках холодной водой.

4. Набрав в стакан или ладони, медленно выпейте ее. Сконцентрируйте свое внимание на ощущениях, когда вода будет течь по горлу.
5. Выпрямитесь. Поставьте ноги на ширину плеч и на выдохе наклонитесь, расслабив шею и плечи, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Продолжайте делать это в течение одной – двух минут.

При длительном стрессе нужно изменить ситуацию или своё отношение к ней, а если конфликт нарастает, необходима разрядка - слёзы, гнев. Лучшая разрядка – спорт и физический труд на свежем воздухе.

Существуют методы, позволяющие максимально быстро восстановиться после стресса и ослабить его пагубное влияние на организм:

- Аутотренинг – особая методика самовнушения на фоне максимального мышечного расслабления. Предложил термин и детально разработал методику аутотренинга (АТ) немецкий профессор Шульц. АТ помогает быстро снять излишнюю нервно-мышечную напряженность, волнение, проявление неврозов, головные боли, вялость, раздражительность, неприятные ощущения, позволяет управлять настроением, мобилизовать все душевные и физические силы на достижение поставленной цели, помогает уснуть в любое время суток для кратковременного эффективного отдыха, уменьшить потребность в ночном сне. Основа АТ – упражнения для достижения состояния погружения, в котором открывается возможность влиять с помощью образных представлений на вегетативную нервную систему и через неё - на функционирование внутренних органов.
- Релаксация основана на сознательном расслаблении мышц. Человек – единое целое и психическое напряжение ведет к повышенному мышечному напряжению. Если удастся понизить мускульное напряжение, вместе с ним понижается и нервное, так что состояние расслабленности уже само по себе обладает психогенным эффектом. Методика расслабления призвана добиться полного расслабления той или иной группы мышц, «отключив» от нее сознательное внимание.
- Медитация – в переводе с латинского означает «размышление». Это умственное действие, цель которого – приведение психики человека в состояние углубленности и сосредоточенности. Сопровождается телесной расслабленностью, отсутствием эмоциональных проявлений, отрешенностью от внешних объектов. Методы медитации многообразны. Медитативная практика на Востоке существует практически во всех религиях: медитация играет важную роль в индийской философии и йоге. Регулярные занятия медитацией позволяют человеку познать себя, понять смысл своей жизни, отрешиться от бытовых проблем и негативных эмоций, развить скрытые способности. Благодаря медитации перед человеком открываются неограниченные возможности внутреннего роста, духовной эволюции. Но следует предупредить: прежде чем заняться медитацией, следует в полном объеме изучить историю, философскую базу и методы медитации. В противном случае даже долгие годы занятий медитацией не принесут ощутимых результатов.

Вопросы для контроля

1. Перечислите стадии стресса. На какой из них стресс полезен?
2. Какие физиологические изменения происходят в организме при стрессе?
3. Как можно преодолеть негативные последствия стресса?
4. Какие методы саморегуляции своего психического состояния, поведения, достижения уверенности в себе вы можете назвать?

Задания для размышления:

1. Почему мысль называют «архитектором» здоровья?
2. Поведение людей в стрессовых ситуациях зависит от присущего им типа реагирования на них. Одни отказываются от борьбы и опускают руки, другие ведут активные поиски разрешения сложившейся ситуации и при отсутствии таковой возможности изменяют своё отношение к ней. Оцените поступки этих людей по характеру их влияния на организм?

Интегрированный урок № 12 «Основы экологически – грамотного поведения в природе»

Задачи: дать понятие о правилах поведения в природе, ядовитых и лекарственных растениях произрастающих в данной местности, формировать навыки бережного отношения к природе,

активной жизненной позиции в решении экологических вопросов, овладение приемами первой помощи при поражении ядовитыми насекомыми, змеями.

Методические рекомендации к уроку

В основе жизнедеятельности человека лежит постоянное взаимодействие с природной средой. Наибольшую близость с природой мы ощущаем, когда попадаем в места, не обжитые человеком. В данном случае необходимо соблюдать правила, которые помогут избежать опасностей и нежелательных последствий, связанных с посещением природы:

- незнакомые ягоды, грибы, травы нельзя употреблять в пищу, а некоторые из них - даже трогать руками (демонстрация гербариев растений: яснец кавказский, борщевик, осока, примула и др. опасных для человека).

Краткая характеристика некоторых растений:

- Белена – цветет желтовато- белыми цветками, одновременно с цветением растение дает зеленые коробочки с крышечками – плоды, которые часто по незнанию люди путают с коробочками мака, и в результате употребления происходит отравление. Следует знать, что мак не цветет желтыми цветами.
- Ландыш майский – после цветения на месте цветков образуются ярко-красные ягоды. Есть их крайне опасно, т.к. неминуемо отравление. Наиболее характерные признаки отравления – головная боль, тошнота, неравномерный редкий пульс, сужение зрачков, в тяжелых случаях развиваются судороги.
- Волчье лыко – одно из самых ядовитых растений. Плоды ярко- красные, овальной формы. При употреблении ягод возникает резкое жжение во рту. Вслед за этим - отек слизистой оболочки языка, губ, гортани, что ведет к затруднению дыхания и смерти. Ядовита и кора: достаточно прикоснуться к влажной коре, чтобы получить сильные ожоги кожи.
- В семенах горького миндаля, персиков, абрикос, вишни имеется гликозид амигдалин, содержащий синильную кислоту – очень сильный яд. При приготовлении и длительном хранении настоек из косточковых яд переходит в спирт. Употребление такого напитка приводит к тяжелому отравлению синильной кислотой.

Есть растения, которые оказывают помощь: крапиву используют как кровоостанавливающее средство. Для этого листья промывают, хорошо перетирают и прикладывают к ране. В качестве перевязочного средства, обладающего дезинфицирующим свойством часто применяют белый мох (сфагнум). Листья подорожника прикладывают к ранам в виде свежестолченной массы при сильных ушибах, кровоподтеках и растяжении связок.

Звериные тропы небезопасны для человека.

Оставленный в лесу огонь может явиться причиной пожара.

Не советуем трогать диких животных, птиц и брать их с собой. В домашних условиях они погибают. При встрече с детенышами помните, что где-то рядом находятся их родители.

При возникновении чрезвычайной ситуации или при невозможности в условленное время прибыть в назначенный пункт для облегчения поиска обозначайте хорошо видимыми знаками места ваших стоянок, а при уходе – направление вашего движения.

Необходимо знать ядовитых насекомых, змей вашего региона и приемы оказания первой помощи при укусах.

На территории России обитает около 500 видов кровососущих насекомых: комаров, клещей, слепней, блох, вшей. Многие из них являются переносчиками возбудителей малярии, клещевого энцефалита, чумы, бруцеллеза. Чтобы избежать заражения этими трансмиссивными болезнями, необходимо при посещении лесов, лугов соблюдать меры предосторожности:

1. в лесу следует находиться в одежде, максимально закрывающей кожные покровы, заправлять брюки, застегивать ворот, надевать головной убор.
2. применять средства, отпугивающие кровососущих насекомых.
3. при устройстве на ночлег и окончательном выходе из леса необходимо проводить взаимоосмотры на предмет обнаружения клещей.
4. важно соблюдение правил устройства палаточных лагерей, когда на территории, а так же под полом палаток уничтожается растительность.

Если клещ присосался недавно, удалить его можно, сделав петлю из нитки и, накинув ее на основание хоботка, натягивать попеременно в противоположные стороны. Если таким образом клеща полностью удалить не удастся, то его вынимают иголкой, как занозу. Можно смазать присосавшегося клеща маслом, после чего через 5-10 мин. он отпадет. После удаления клеща место присасывания следует обработать йодом или спиртом. Люди, подвергшиеся укусу клеща, предупреждаются о необходимости обращения к врачу при малейшем повышении температуры, появлении сыпи.

Серьезными неприятностями может закончиться неосторожная встреча со змеей. Самый опасный укус в верхнюю часть туловища, особенно в шею или голову, что может случиться во время ночевки у костра. В этом случае лучшая мера помощи - введение противоядной сыворотки «антигюрза».

Из мер доврачебной помощи необходимо использовать следующие: быстро отсосать жидкость из ранки, постоянно ее сплевывая (если здорова слизистая рта). Наложить шину на укушенную конечность, если это нога - прибинтовать ее к здоровой, если рука - зафиксировать в согнутом положении. Давать пострадавшему как можно больше пить. Ограничить его подвижность. Лучше в лежачем положении, тепло укутав, срочно доставить в стационар. Категорически не следует накладывать жгут на укушенную конечность. Нельзя употреблять алкоголь, не следует делать прижигания укушенного места спичками, раскаленными предметами.

Во избежания укусов змей надо быть особо осторожным во влажных местах, быть обутом в сапоги. Змеи могут ползти на тепло и свет костра. Важно не растеряться - достаточным орудием может быть палка.

Малейший укус животного должен заставить обратиться к медработнику для проведения профилактических прививок против бешенства. Без проведения прививки болезнь смертельна. Основными переносчиками являются лисы, волки, домашние собаки.

Разумеется, человек никогда полностью не отделится от природы, но свести риск заболевания к минимуму возможно при выполнении ряда правил, что обеспечит гармоничное существование в природной среде, защитит от заболеваний, передающихся от животных к человеку.

Вопросы для контроля:

1. Назовите основные правила поведения в природе, дайте им обоснование
2. Какие ядовитые растения растут в вашей местности? (яснец кавказский, борщевик)
3. Какие растения могут помочь при травмах?
4. Первая помощь при поражении клещами?
5. Расскажите правила оказания первой помощи при укусе ядовитой змеи?

Задания для размышления:

1. На лесной тропе вы встретили греющуюся на солнце гадюку. Что будете делать?
2. Во время прогулки по лесу внимание туриста привлек невысокий кустарник с ярко-красными овальными ягодами. Подумав, что это красная смородина, он сорвал несколько ягод и съел их. Через некоторое время вслед за этим произошел отек слизистой оболочки языка, губ, гортани, стало трудно дышать. Что произошло? Что послужило причиной такого состояния? Перечислите мероприятия первой медицинской помощи?

Интегрированный урок № 12 «Оценка резервов организма»

Задачи: определить с учащимися состояние резервных возможностей организма.

Методические рекомендации к уроку

Состояние резервных возможностей организма учащиеся выявляют исходя из таблицы. Уровень физической подготовленности учащихся, получаемых основное общее образование (комплексная программа физического воспитания учащихся V –IX классов общеобразовательной школы 1993) [52].

Определение функционального состояния дыхательной системы организма.

Тест с задержкой дыхания:

вдохните (неглубоко), выдохните до конца и задержите дыхание насколько возможно, отметьте время задержки дыхания в секундах секундомером или часами.

Менее 16 сек. – очень низкий уровень резервных возможностей.
 От 16 до 20 сек. – низкий уровень
 От 21 до 25 сек. – средний.
 От 26 до 30 сек. – выше среднего
 Более 30 сек. – высокий.

Уровень физической подготовки учащихся, получаемых основное общее образование

Способности	Контрольное упражнение	уровень					
		мальчики			девочки		
		Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	высокий
Скоростные	Бег на 30 метров сек	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	175	190-205	220	155	165-185	205
Выносливость	6-минутный бег, метров	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
Силовые	Подтягивание на перекладине из виса, количество раз	3	7-8	10	-	-	-
	На низкой перекладине из виса лежа, количество раз	-	-	-	5	12-13	16

Задания на выявление функционального состояния вестибулярного анализатора.

Задание 1. Проба Яроцкого заключается в выполнении кружения головой в одну сторону (вправо или влево в темпе два кружения в секунду). Фиксируется время равновесия. У нетренированных оно составляет в среднем 28 сек. у подготовленных физкультурников – до 50 сек.

Задание 2. Встаньте с закрытыми глазами на правую или левую ногу. Руки держите по швам, плотно прижатыми к туловищу, иначе будет неправильный результат. Закройте глаза и с помощью секундомера или часов отметьте, сколько времени в секундах смогли простоять в такой позе. Повторите попытку 3 раза и возьмите лучший результат.

Менее 5 сек. – очень низкий уровень резервных возможностей.

От 6 до 10 сек. – низкий уровень

От 11 до 20 сек. – средний.

От 21 до 40 сек. – выше среднего

Более 40 сек. – высокий.

Определение функционального состояния опорно-двигательной системы.

Встаньте с выпрямленными коленями, наклонитесь вперед и попытайтесь положить ладони на пол. Если вам удастся целиком и параллельно положить обе ладони – высокий уровень резервов мышц нижних конечностей.

Если только кончики пальцев касаются пола – средний.

Если руки опускаются ниже голени – низкий

А если они только на уровне колен – очень низкий.

Определение функционального состояния нервной системы по кожно-сосудистой реакции (дермографизм)

По коже проведите тупым концом карандаша и по цвету появившейся на этом месте полосы оцените состояние своей нервной системы: розовая – в норме, белая – повышенная возбудимость симпатической иннервации кожных сосудов, красная – повышенная возбудимость парасимпатической иннервации кожных сосудов.

Вопросы для размышления:

1. У человека, ведущего малоподвижный образ жизни и не занимающегося физкультурой и спортом, используется не более 10 % альвеол легких, в результате чего происходит их слабая вентиляция. Предположите, к каким изменениям в состоянии здоровья человека это может привести? Какие упражнения помогают увеличить ЖЕЛ, предупреждают развитие заболеваний органов дыхания?

Интегрированный обобщающий урок №14 «В поликлинике»

Задачи: обобщить и углубить знания школьников о здоровом образе жизни; совершенствовать навыки приемов оказания первой помощи, транспортировки пострадавшего; развивать умения логически мыслить, делать самостоятельные выводы и обобщения.

Методические рекомендации к уроку

Урок готовится и проводится под руководством учителей физической культуры, биологии и основ безопасности жизнедеятельности. Класс заранее разбит на группы, в каждой есть «врач», «больной», «медсестра», «фармацевт». Роль для игроков выбирает учитель в начале урока.

Кабинет – поликлиника.

Опрос проводят сами учащиеся в форме игры, с демонстрацией практических и теоретических знаний, по заранее подготовленным заданиям:

«Для больного»:

1. Составить симптомы болезни гриппа, ангины, туберкулеза, описать признаки кровотечений, перелома.

«Для врача»:

2. Поставить диагноз согласно жалобам больного, измерить давление, подсчитать пульс, сделать вывод о самочувствии «пациента».

«Для медицинской сестры»:

3. Умение оказать помощь при переломах, кровотечении, остановке дыхания.

«Для фармацевта»:

4. Рекомендовать больному траволечение, согласно его заболеванию (серечно-сосудистой системы, дыхательной, болях в мышцах).

В результате игры идет проверка не только знаний учащихся по предмету, но и совершенствование умений.

Вторую часть урока рекомендуем провести в «ординаторской» и заслушать сообщения врачей по темам:

1) Болезни цивилизации, связанные с нездоровым образом жизни.

2) Загрязнение окружающей среды и ее влияние на здоровье.

3) Здоровый образ жизни как основной путь сохранения и укрепления здоровья.

Игра заканчивается подведением итогов и выставлением оценок

№	Работа врача	Медсестры	Фармацевта	Оценка больного	Сообщение врача	итога
1						
2						

3					
---	--	--	--	--	--

Интегрированный обобщающий урок – семинар № 15 «Образ жизни в традициях семьи»

Задачи: познакомить школьников с многообразием национальных традиций, обрядов; воспитывать уважительное отношение, терпимость друг к другу.

Методические рекомендации к уроку

Подготовка к уроку - семинару проводится заранее.

В каждом классе выбираются ученики, в семьях которых сложились традиции здорового образа жизни (трудовой режим, туризм, спорт – из поколения в поколение). Эти учащиеся готовят сообщения. После выступления каждого ученика проводится беседа по темам докладов, с анализом компонентов здорового образа жизни.

Небольшие сочинения о знаменитых родственниках (спортсменах, художниках, ученых), долгожителях семьи, просто хороших людях учащиеся пишут дома. Наиболее интересные и познавательные, по мнению учителя, сочинения зачитываются в классе. При этом демонстрируются фотографии, документы из семейного архива.

Девочки готовят сообщения об особенностях русской, адыгейской, армянской кухни и предлагают на пробу национальные блюда.

С точки зрения знаний о здоровье и здоровом образе жизни анализируются обычаи, традиции (байрам, пост т.д.) прослеживающиеся в культуре нации нормы морали, нравы, которые не подверглись существенным переменам в течение длительного исторического времени.

В ходе урока рекомендуется проводить закрепление, где в образной, легко запоминающейся форме, пропагандируются компоненты здорового образа жизни.

« Ступи, мой товарищ, попробуй
и ты в холодок росы,
сорви надоевшую обувь,
пройдись по земле босым.»

(Александр Яшин)

«Пищевые вещества должны быть лечебными средствами, а наши лечебные средства должны быть пищевыми веществами»

(Гиппократ).

«Пошли мне бури и ненастья,
даруй мучительные дни,
но от преступного бесстрастья
и от покоя сохрани.»

(И. С. Аксаков).

Одна из задач, которую учитель решает в процессе проведения семинара, заключается в формировании и развитии у школьников уважения к родителям, своим предкам.

На уроке могут выступать члены семей учащихся и поделиться своим опытом реализации идей здорового образа жизни.

Методические рекомендации для учителей физической культуры:

Комплекс оздоровительной гимнастики:

1. Ходьба обычная, на наружной стороне стопы, перекатываясь с пяток на носки (профилактика плоскостопия); высоко поднимая колени. Дыхание произвольное.

Ходьба – самое простое и полезное средство физической тренировки. Тренирует сердце, дыхание, нервную систему, улучшает обмен веществ, предупреждает развитие ожирения. Особенно полезны прогулки перед сном:

По следующей методике: 3-4 шага вдох, 3-4 шага выдох, затем 3-4 шага не дышать (на выдохе) и все сначала. Постепенно можно увеличить число шагов на каждые «вдох – выдох – не дышать». В

дальнейшем прогулки усложняют дыханием только грудью или животом, чередуя их через 2-3 мин.

2. Упражнения укрепляют плечевые мышцы, освобождают от скованности шейные позвонки. Потянуться через стороны руками вверх – вдох, принять и.п. – ноги врозь, руки к плечам. 5-7 раз.

И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. Круговые движения руками вперед, затем назад. Дыхание произвольное 8-12 раз.

3. Упражнения увеличивают силу рук, укрепляют спину, помогают избавиться от сутулости.

И.п. – встаньте прямо. Ноги на ширине плеч. Вытяните обе руки перед собой на уровне плеч. Поднимите кисти вверх, пальцы держите вместе. Ладони обращены вперед, как опираются на невидимую стену. Сильно напрягите кисти и не меняя положения рук и не уменьшая напряжения, очень медленно поворачивайте правую кисть насколько возможно по часовой стрелке, потом наоборот. Ладони все время обращены вперед. 3-5 раз.

4. Эти упражнения повышают гибкость позвоночника в разных направлениях, увеличивают силу мышц живота и спины, развивают вестибулярный аппарат, регулируют равновесие тела, укрепляют внутренние органы.

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поднимите прямые руки над головой ладонями вперед, с выдохом нагнитесь вперед, сгибаясь в поясе. Наклонившись, постарайтесь пронести прямые руки как можно дальше между ногами. Сразу выпрямитесь и прогнитесь подальше назад. Следите, чтобы голова во время движений оставалась между руками. Повторите 10 раз.

И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклонитесь вправо, не смещая туловища вперед. Правая рука опускается вдоль ноги. Левая поднимается к подмышке. Голову одновременно наклоняйте вправо. То же в другую сторону, наклоны делать как можно глубже 10-15 раз.

5. Упражнения, укрепляющие мышцы бедра и голени, предупреждающие развитие плоскостопия.

И.п. – ноги вместе, руки на поясе. Отвести правую ногу назад на носок и, сгибая левую ногу, выполнить, 4-5 пружинящих движений, руки на коленях. Дыхание произвольное. 3-4 раза каждой ногой.

Это упражнение рекомендуется также при повышенном АД.

И.п. – руки вперед. Поднимая ногу назад – «ласточка», держать 4-6 сек. Дыхание произвольное, 3-4 раза каждой ногой.

6. Для увеличения ЖЕЛ, укрепления дыхательной мускулатуры, расширению грудной клетки при вдохе и предупреждения заболеваний органов дыхания.

И.п. – ноги вместе, руки свободны, полное дыхание. При вдохе сначала выпячивается живот, затем поднимается и расширяется грудная клетка; при выдохе сначала втягивается живот, затем сжимается грудная клетка. 8-10 раз.

7. Упражнения для профилактики возникновения заболеваний органов зрения.

И.п. – руки на поясе. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки. Вернуться в И.п. повторить с другой руки. 5-6 раз.

Смотреть прямо перед собой 2-3 сек, перевести взгляд вдаль 3-5 сек. 6-8 раз.

Закрывать глаза и пальцами, не надавливая на веки, сделать круговые движения 5 –6 раз в одну и в другую сторону.

8. Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса.

И.п. – лежа на спине, поднять ноги и постараться достать пол с противоположной стороны. 10 раз.

И.п. – то же, ноги согнуты вдоль туловища. Опустить ноги то влево, то вправо. 8-12 раз.

И.п. – то же, ноги вытянуты. Медленно поднимаете и опускаете ноги, не касаясь, пола. 8-10 раз.

9. Упражнения, усиливающие перистальтику желудка и кишечника, улучшают секреторную функцию желудочно-кишечного тракта, усиливают выделение содержимого желчного пузыря в двенадцатиперстную кишку, нормализуют положение органов брюшной полости.

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно сгибать и разгибать ноги, скользя пятками по полу.

И.п. – то же. Согнуть ногу, колено прижать руками к груди – выдох, вернуться в И.п. – вдох. То же с другой ноги.

И.п. – то же. Согнуть обе ноги и без помощи рук постараться подтянуть их к груди – выдох; вернуться в И.п. – вдох. 5-7 раз.

10. Упражнения, наиболее эффективные при избыточной массе тела.

И.п. – лежа на спине, поднять согнутые в коленях ноги, выполнить круговые движения, как при езде на велосипеде.

И.п. – лежа на спине, руки вдоль тела. Сесть - лечь. Дыхание произвольное.

И.п. – стоя, руки на поясе. Присесть, не отрывая пяток от пола – выдох, вернуться в и.п. – вдох; все упражнения 10-15 раз.

Физическая нагрузка не должна вызывать боли в области сердца, головокружения, головные боли, значительного утомления. После физических упражнений рекомендуется делать массаж в течение 5-15 мин.

Значение массажа

Утром самомассаж целесообразнее проводить перед занятием утренней гимнастикой; массажные приемы помогут подготовить мышцы к физическим упражнениям и будут способствовать пробуждению организма после ночного сна. Проводя тренировки днем или вечером, массаж целесообразнее проводить после занятий : это поможет снять усталость и восстановить силы.

Под влиянием массажа в организме происходят разнообразные положительные изменения. Прежде всего, улучшается состояние кожи: она становится упругой, эластичной, более стойкой к механическим и термическим воздействиям. Активизируется ток крови и лимфы, что способствует ликвидации застойных явлений и повышению обмена веществ. Особое влияние оказывает массаж на работоспособность мышц, поэтому его целесообразно использовать перед напряженной мышечной работой и после нее. Кроме того, массаж способствует повышению эластичности суставно-связочного аппарата, снижая, таким образом, вероятность травм.

Техника массажа

Поглаживание производится ладонной поверхностью пальцев, всей ладонью, тыльной поверхностью кисти, сложенной в кулак («гребнеобразный» прием для более глубокого проникновения в ткани). Этот прием выполняется медленно, ритмично, одной или двумя руками, поступательно – от периферии к центру, т.е. по направлению тока лимфы. Поглаживанием начинают и заканчивают массаж отдельных частей тела.

При поверхностном скольжении рук воздействие оказывается преимущественно на кожу; при более глубоком надавливании рук воздействию подвергается подкожная клетчатка, мышцы, сухожилия, связки.

Растирание выполняется кругообразными движениями концев пальцев, ладонной поверхностью или тыльной поверхностью сложенных пальцев кисти. Приемы растирания вызывают заметный приток артериальной крови к массируемому месту.

Разминание осуществляется путем захвата и выжимания мышц между большим и четырьмя остальными пальцами кисти. Как и поглаживание, этот прием выполняется от периферии к центру, медленно и ритмично.

Поколачивание производится концами пальцев, ребром ладони с широко расставленными пальцами («рубление»), всей ладонью («пошлепывание»), ладонью, сложенной сводом, ладонной поверхностью неплотно сжатых кулаков («похлопывание»). Такие повторные сотрясающие удары выполняются не резко и не болезненно, а легко по полностью расслабленным мышцам.

Встряхивание мышц, захваченных между большим и четырьмя остальными пальцами кисти, производится ритмично.

Правильная техника приемов массажа изучается лучше всего «из рук в руки», т.е. при помощи учителя, уже овладевшего ею.

Чтобы массаж оказывал благоприятное воздействие, нужно соблюдать определенные его правила, а именно:

- 1) массирующие руки и массируемая поверхность тела должны быть чистыми, сухими и теплыми;
- 2) приемы массажа должны проводиться ритмично, безболезненно, легко и плавно;
- 3) массируемые мышцы должны быть совершенно ненапряженными;
- 4) движение рук при массаже должно быть направлено по ходу лимфатических путей: руки массируются к подмышечным впадинам через локтевые суставы, ноги – к паховой области через коленные суставы, грудные мышцы – от грудины к подмышечным впадинам, спина – от позвоночника к подмышечным впадинам и от поясницы к паху, шея – сверху к ключицам;
- 5) не следует проводить массаж при местных воспалениях кожи, при сильном утомлении или слабости, при лихорадочных состояниях, общих и местных заболеваниях.

Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии и оценки, дневник самоконтроля

При регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом очень важно систематически следить за своим самочувствием и общим состоянием здоровья. Наиболее удобная форма самоконтроля - это ведение специального дневника. Показатели самоконтроля условно можно разделить на две группы: субъективные и объективные. К субъективным показателям можно отнести самочувствие, сон, аппетит, умственную и физическую работоспособность, положительные и отрицательные эмоции. Самочувствие после занятий физическими упражнениями должно быть бодрым, настроение хорошим, занимающийся не должен чувствовать головной боли, разбитости и ощущения переутомления. При наличии сильного дискомфорта следует прекратить занятия и обратиться за консультацией к специалистам. Как правило, при систематических занятиях физкультурой сон хороший, с быстрым засыпанием и бодрым самочувствием после сна. Применяемые нагрузки должны соответствовать физической подготовленности и возрасту.

Аппетит после умеренных физических нагрузок также должен быть хорошим. Есть сразу после занятий не рекомендуется, лучше подождать 30-60 минут. Для утоления жажды следует выпить стакан минеральной воды или чая. При ухудшении самочувствия, сна, аппетита необходимо снизить нагрузки, а при повторных нарушениях обратиться к врачу. Дневник самоконтроля служит для учёта самостоятельных занятий физкультурой и спортом, а также регистрации антропометрических изменений, показателей, функциональных проб и контрольных испытаний физической подготовленности, контроля выполнения недельного двигательного режима. Регулярное ведение дневника даёт возможность определить эффективность занятий, средства и методы, оптимальное планирование величины и интенсивности физической нагрузки и отдыха в отдельном занятии. В дневнике также следует отмечать случаи нарушения режима и то, как они отражаются на занятиях и общей работоспособности. Объективными показателями самоконтроля являются: частота сердечных сокращений (пульс), артериальное давление, дыхание, жизненная ёмкость лёгких, вес, мышечная сила, спортивные результаты.

Общепризнанно, что достоверным показателем тренированности является пульс. Оценку реакции пульса на физическую нагрузку можно провести методом сопоставления данных частоты сердечных сокращений в покое (до нагрузки) и после нагрузки, т.е. определить процент учащения пульса. Частоту пульса в покое принимают за 100%, разницу в частоте до и после нагрузки - за X. Например, пульс до начала нагрузки был равен 12 ударам за 10 секунд, а после - 20 ударов. После нехитрых вычислений выясняем, что пульс участился на 67%.

Но не только пульсу следует уделять внимание. Желательно, если есть возможность, измерять также артериальное давление до и после нагрузки. В начале нагрузок максимальное давление повышается, потом стабилизируется на определённом уровне. После прекращения работы (первые 10-15 минут) снижается ниже исходного уровня, а потом приходит в начальное состояние. Минимальное же давление при лёгкой или умеренной нагрузке не изменяется, а при напряжённой тяжёлой работе немного повышается. Известно, что величины пульса и минимального артериального давления в норме численно совпадают. Кердо предложил высчитывать индекс по формуле $ИК = Д/П$, где Д - минимальное давление, а П - пульс. У здоровых людей этот индекс близок к единице. При нарушении нервной регуляции сердечно-сосудистой системы он становится больше или меньше единицы.

Также очень важно произвести оценку функций органов дыхания. Нужно помнить, что при выполнении физических нагрузок резко возрастает потребление кислорода работающими мышцами и мозгом, в связи с чем возрастает функция органов дыхания. По частоте дыхания можно судить о величине физической нагрузки. В норме частота дыхания взрослого человека составляет 16-18 раз в минуту. Важным показателем функции дыхания является жизненная ёмкость лёгких (ЖЗЛ) - объём воздуха, полученный при максимальном выдохе, сделанном после максимального вдоха. Его величина, измеряемая в литрах, зависит от пола, возраста, размера тела и физической подготовленности. В среднем у мужчин он составляет 3,5-5 литров, у женщин - 2,5-4 литра.

Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, упражнений-тестов для оценки физического состояния организма и физической подготовленности.

Для оценки физического состояния организма человека и его физической подготовленности используют антропометрические индексы, упражнения-тесты и т.д. К примеру, о состоянии нормальной функции сердечно-сосудистой системы

можно судить по коэффициенту экономизации кровообращения, который отражает выброс крови за 1 минуту. Он вычисляется по формуле

$$(АД_{\text{макс.}} - АД_{\text{мин.}}) * П,$$

где АД - артериальное давление,

П - частота пульса.

У здорового человека его значение приближается к 2600. Увеличение этого коэффициента указывает на затруднения в работе сердечно-сосудистой системы.

Существуют пробы для определения состояния органов дыхания. Ортостатическая проба: физкультурник лежит на кушетке в течение 5 минут, затем подсчитывает частоту сердечных сокращений. В норме при переходе из положения лёжа в положение стоя отмечается учащение пульса на 10-12 ударов в минуту. Считается, что учащение его до 18 ударов в минуту - удовлетворительная реакция, более 20 - неудовлетворительная. Такое увеличение пульса указывает на недостаточную нервную регуляцию сердечно-сосудистой системы.

Проба Штанге (по имени русского медика, представившего этот способ в 1913 году). Сделать вдох, затем глубокий выдох, снова вдох, задержать дыхание, по секундомеру фиксируя время задержки дыхания. По мере увеличения тренированности время задержки дыхания увеличивается. Хорошо натренированные люди могут задержать дыхание на 60-120 секунд.

Большое значение в повышении работоспособности вообще и при физической нагрузке в частности имеет уровень физического развития, масса тела, физическая сила, координация движений и т.д. При занятиях физической культурой важно следить за весом тела. Это так же необходимо, как следить за пульсом или артериальным давлением. Показатели веса тела являются одним из признаков тренированности. Для определения нормального веса тела используются различные способы, так называемые росто-весовые индексы. На практике широко применяется индекс Брока. Нормальный вес тела для людей ростом 155-156 сантиметров равен длине тела в см., из которой вычитают цифру 100 и составляет 54-55 кг; а при росте 175 см - около 75 кг. Можно также пользоваться индексом Кетля. Вес тела в граммах делят на рост в сантиметрах. Нормальным считается такой вес, когда на 1 см роста приходится 350-400 единиц у мужчин, 325-375 у женщин. Изменение веса до 10% регулируется физическими упражнениями, ограничениями в потреблении углеводов. При избытке веса свыше 10% следует создать строгий рацион питания в дополнение к физическим нагрузкам.

Можно также проводить исследование статической устойчивости в позе Ромберга. Проба на устойчивость тела производится следующим образом: физкультурник становится в основную стойку - стопы сдвинуты, глаза закрыты, руки вперёд, пальцы разведены (усложнённый вариант - стопы находятся на одной линии, носок к пятке). Определяют время устойчивости и наличие дрожания кистей. У тренированных людей время устойчивости возрастает по мере улучшения функционального состояния нервно-мышечной системы.

Необходимо систематически определять гибкость позвоночника. Физические упражнения, особенно с нагрузкой на позвоночник, улучшают кровообращение, питание межпозвоночных дисков, что приводит к подвижности позвоночника и профилактике остеохондрозов. Гибкость зависит от состояния суставов, растяжимости связок и мышц, возраста, температуры окружающей среды и времени дня. Для измерения гибкости позвоночника используют простое устройство с перемещающейся планкой.

Регулярные занятия физической культурой не только улучшают здоровье и функциональное состояние, но и повышают работоспособность и эмоциональный тонус. Однако следует помнить, что самостоятельные занятия физической культурой нельзя проводить без врачебного контроля, и, что ещё более важно, самоконтроля.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подводя итог всему вышеизложенному следует выделить ключевые моменты, на которые следует обратить внимание учителям-предметникам при реализации предложенной методики.

1. Интерес к занятиям физическими упражнениями развивают:

- системный подход к формированию знаний о здоровом образе жизни на основе интеграции содержания учебных предметов: «Физическая культура», «Биология», «Основы безопасности жизнедеятельности»;
- включение и объяснение материала о значимости физической культуры для сохранения здоровья в содержание интегрируемых курсов;
- мотивированное раскрытие глобальных и региональных проблем здоровья в современном обществе.

2. Потребность к здоровому образу жизни будет реализована, при соблюдении следующих условий:

- в качестве теоретической основы развития знаний о здоровом образе жизни использовать предлагаемую систему понятий;
- проводить поэтапное изложение содержания материала на занятиях физической культуры, основ безопасности жизнедеятельности, биологии и практически реализовывать теоретические знания на уроках физической культуры;
- формировать знания и умения здорового образа жизни на основе интеграции содержания учебных предметов: «Физической культуры», «Биологии» и «Основ безопасности жизнедеятельности».

3. В состав средств физического воспитания, применяемых на уроках физической культуры, следует включить комплексы физических упражнений, противодействующие появлению и развитию так называемых «школьных патологий». Эти же упражнения должны составить основу домашних заданий. К проверке домашних заданий целесообразно подключение родителей, что требует соответствующей разъяснительной работы.

4. Для обеспечения мотивированного и деятельностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих следует обратить особое внимание на следующие моменты:

- проведение обобщающих интегрированных уроков в форме ролевых игр, диспутов, конференций, соревнований;
- создание условий и ситуаций, воздействующих на сознание и эмоциональную сферу учащихся;

- актуализацию значимых для школьников мотивов;
- систематический контроль за ходом выполнения домашних заданий как на уроках, так и вне школы;
- введение в практику ситуаций самоконтроля и самоанализа учащимися своего поведения и самочувствия, в первую очередь, за счет «дневника самоконтроля».

ЛИТЕРАТУРА

1. Айзман Р.И., Абаскалова Н.П. Медико-социальные и психологические аспекты формирования здоровья // Валеологическое образование (проблемы, поиски, решения). Сборник научных трудов. – Липецк: ЛГПУ, 1996. – С.3-12.
2. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. М.: Физкультура и спорт, 1987. - 63с.
3. Андреева Н.Д., Понаморева И.Н., Соломин В.П. Развитие понятий экологии человека в разделе «Человек и его здоровье». Программа спецкурса. С – Петербург «Образование». 1993.
4. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. – М.: Медицина, 1975. – 402с.
5. Аветисов Э.С. и др. Физкультура при близорукости. – М.: Знание, 1985. – 64с.
6. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков. Киев. Здоровья. 1985. - 79с.
7. Афанасьев В.Г. Общество: системность, познание и управление. М.: Политиздат, 1981. – С. 67.
8. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. – М.: ФиС, 1988. - С.43
9. Бажуков С.М. Здоровье детей – общая забота (организация физического воспитания школьников по месту жительства). – М.: Физкультура и спорт, 1987. - 127с.
10. Баршай В.М., Бондин В.Н., Каплиев В.А., Лысенко А.В. Валеодиагностика. Учебное пособие по валеологии для студентов всех специальностей педвузов. – Ростов н/Д: Издательство Ростовского педагогического университета, 1999.- 100с.
11. Березина Л.Ю. Графы и их применение // Пособие для учителей. – М.: Просвещение, 1979. – 143с.
12. Бестужев - Лада И.В. Прогнозирование образа жизни // Проблемы социалистического образа жизни. М.,1997. –С. 221.
13. Биология: Человек, Учебник для 9 класса общеобразовательных учебных заведений / Под ред. А.С. Батуева. – М.: Просвещение, 1994. – 240с.
14. Богданов Г.П. Школьникам – здоровый образ жизни (Внеурочные занятия с учащимися по физической культуре). – М.: Физкультура и спорт, 1998.- 192с.
15. Богорад И.В. Труд, возраст,здоровье (Как достигнуть активного долголетия). – М.: Знание, 1985. – 96с.
16. Брейхман И.И. Введение в валеологию – науку о здоровье. Л.: Наука.1987
17. Бутенко С.М. Новое в понимании здоровья // Теория и практика физической культуры. - 1998. - №7. - С.19-22.
18. Вайнер Э.Н. К вопросу об основополагающих признаках валеологии// Валеология. - 1997. - №4 –С.5-7.
19. Валеология: Учебное пособие / Под общей редакцией В.П. Соломина, Ю.Л. Варшамова. – СПб.: Образование, 1995. – 205с.
20. Васильева.В Е Демин Д.Ф. Врачебный контроль лечебная физкультура. –М. ФИС. - 1968.

21. Виленский.М.Я. Социально- психологические детерминанты формирования здорового образа жизни // Теория и практика физической культуры.- 1997. - №9. - С.9-11.
22. Воробьев В.И. Здоровье в твоих руках // Биология в школе. – 1995. - №2. - С. 9-13.
23. Воронин Л.Г., Маш Р.Д. Опыты и наблюдения в курсе анатомии, физиологии и гигиены человека // Биология в школе. - 1980.- №6.-С.39.
24. Воскресенский Б.А. Здоровый образ жизни и гигиеническое воспитание подростков и молодежи: В помощь лектору. – М.: О-во «Знание» РСФСР, 1987. – 40с.
25. Воспитание гражданина в советской школе. (Под ред. Филонова Г.Н.). – М.: Педагогика, 1990. – 176с.
26. Гальперин П.Я. Психология мышления и учение о поэтапном формировании умственных действий // Исследование мышления в советской психологии / Под. ред. Е.В. Шороховой. – М.: Наука, 1966. – 476с.
27. Герд А.Я. Строение и жизнь человеческого тела. Руководство для школ второй ступени рабфаков, педтехникумов и самообразования. Изд.5-е. – Л.: Госуд изд-во, 1928. – 224с.
28. Горячев В.В. Здоровье детей – категория педагогическая //Воспитание школьников. - 1999. - № 1. - С.8-13.
29. Государственный образовательный стандарт Высшего профессионального образования. Специальность 033300 Безопасность жизнедеятельности. Квалификация учитель безопасности жизнедеятельности. Москва. 2000.
30. Давиденко Д.Н. Основы здорового образа жизни человека //Вестник Балтийской академии. – 1996. – Вып.9. – С.15-23.
31. Донской Д.Д. Ходить и бегать для здоровья. – М.: Знаний. 1985. – 64с. – (Новое в жизни, науке, технике. Сер. «Физкультура и спорт»; №6).
32. Дятлова В.И. Валеология в школе // Валеология. - 1997. - №2. - С58-66.
33. Еременко В.Л. Образ жизни и здоровье человека // Философские вопросы медицины и биологии. Киев. - 1985. - Вып.17. - С.54.
34. Занков Л.Г. О предмете и методах дидактических исследований. – М.: Изд. АПН РСФСР, 1962. – 148 с.
35. Зверев И.Д., Калашникова Н.И. Взаимосвязь курсов анатомии и физиологии человека и физической культуры. – М.: Изд – во Академии пед.наук РСФСР, 1959. – 35с.
36. Иванюшкин А.Я. «Здоровье и болезнь» в системе ценностных ориентаций человека // Вестник АМН СССР. 1982. - Т.45. - №4. - С.29-33.
37. Информационно-методическое письмо Министерства общего и профессионального образования РФ «Об организации преподавания основ безопасности жизнедеятельности в общеобразовательных учреждениях России // Физкультура в школе. - 1999. - №2. - С.72.
38. Исхаков В.И. Этюды о здоровье: Ибн Сина и его античные предшественники. Ташкент 1987. - С 26-27.
39. Кабанова – Меллер Е.Н. Психология формирования знаний и навыков у школьников. – М.: Изд-во АПН РСФСР,1962.-376с.
40. Кабаян О.С. К вопросу о формировании знаний о здоровом образе жизни на основе интеграции учебных предметов // Образование города на пути к XXI веку. Проблемы, исследования, опыт, перспективы. Выпуск 1. Майкоп – 2000. – С.227 – 231.
41. Кабаян О.С. Формирование валеологических знаний через интеграцию уроков биологии и основ безопасности жизнедеятельности // Методика обучения биологии и экологии в XXI веке: Тезисы докладов научно-практической конференции. Санкт – Петербург, 3-4 февраля 2000 года. – СПб. Изд –во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. – С.72 – 73.
42. Казначеев В.П. Некоторые проблемы хронических заболеваний //Вестн. АМН. СССР. 1975. - № 10. - С.6-16.
43. Каптерев П.Ф. Избранные педагогические сочинения/ под ред. А.М. Арсеньева. – М.: Педагогика, 1982. – 704с.
44. Качашкин В.М. Методика физического воспитания: Учеб. пособие для учащихся школьных пед. училищ. - 5-е изд. – М.: Просвещение, 1980. – 304с.

45. Келле В.Ж. Ковальзон М.Я Теория и история проблемы теории исторического процесса. М., - 1981. - с 94.
46. Кирой В.Н., Войнов В.Б. Критерии оценки уровня здоровья // Валеология. – 1998. - № 3. - С.43-47.
47. Коротенко М. Основы здорового образа жизни // Основы безопасности жизни. – 1998. - № 10. – С.46.
48. Колбанов В.В, Зайцев Г.К. Валеология в школе Методическое пособие. – СПб.: СПбГУПМ,1992-52с.
49. Колбанов В.В. Методологические и организонные основы педагогической валеологии //Валеологическое образование (проблемы, поиски, решения): Сборник научных трудов. – Липецк.: ЛГПУ, 1996. – С.55-61.
50. Колесникова И.А. Педагогические цивилизации и их парадигмы // Педагогика. – 1995. - № 6. - С.84-89.
51. Колесов Д.В. Здоровье через образование // Биология в школе. - 2000. - №2. - С.21.
52. Комплексная программа физического воспитания уч-ся I – XI классов общеобразовательной школы. М.: Просвещение. 1985.
53. Концепция (проект) образовательной области «основы безопасности жизнедеятельности» для 12-летнего общего среднего образования. // Основы безопасности жизни. – 2000. - № 1. – С.6-14.
54. Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николаенко И.Г. Физическое воспитание: Учеб. Пособие для ср. спец. учеб. Заведений. – М.: Высш.шк., 1984. – 336с.
55. Костюк Н.Т. Интеграция современного научного знания. Киев. «Вища школа». 1984. - С.183.
56. Крысько В.Г., Саракуева Э.А. Введение в этнопсихологию: Учебно-метод. Пособие для студентов. – М: Институт психологии,1996. – 343 с.
57. Кузьмин В.П. Гносеологические проблемы системного знания. – М., 1983. – 196 с.
58. Кулагин П.Г. Идея межпредметных связей в истории педагогики // Советская педагогика. - 1964. - № 12. - С.87.
59. Лернер И.Я. Вопросы экологии в разделе «Человек и его здоровье» // Биология в школе. - 1987. - №3. - С.41.
60. Лесгафт П.Ф. Собрание педагогических сочинений. Т.1. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. – М.:Физкультура и спорт, 1951. - 444с.
61. Лисицин Ю.П. Социальная гигиена и организация здравоохранения: Проблемные лекции.- М.: Медицина, 1992. - 512с.
62. Лисицин Ю.П., Сахно А.В. Здоровье человека – социальная ценность. – М.:Мысль, 1989. - 270с.
63. Лубышева Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью // Теория и практика физической культуры, 1997, №6, С.26-37.
64. Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека. Новосибирск: Наука, 1992. –120с.
65. Максимова В.Н. Межпредметные связи в процессе обучения. – М.: Просвещение, 1988. – 192с.
66. Малая медицинская энциклопедия. Т. 3., м., 1966. - 1183с.
67. Малеваный Ю.И., Рымаленко В.Е. Об интегральном уроке в школе //Новые исследования в педагогических науках. – 1990. – № 2. - С.50-52.
68. Малышева М.Ф. Валеология и безопасность жизнедеятельности: Курс лекций. – М.: МГЭИ, 1997, - 216с.
69. Мамбетов К.Ю., Попова С.А. Здоровье населения Республики Адыгея // Медико-социальные проблемы здоровья населения Северного Кавказа. – Майкоп, 2000. – С.36-48.
70. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: Физкультура и спорт.1991.- 543с.
71. Маш Р.Д., Л.М. Сойбельман Л.М. О путях совершенствования преподавания раздела «Человек и его здоровье» // Биология в школе. - 1988. - №1. – С.19.

72. Менькова С.В. Интеграция двигательной и познавательной деятельности детей школьного возраста.: Монография/СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта.1997.
73. Мирский Э.М. Междисциплинарные исследования и дисциплинарная организация науки. Изд-во «наука».М.: 1980. – 288с.
74. Муравов И.В. Возможности организма человека. – М.: Знание, 1988. – 96с. – (Новое в жизни, науке, технике. Серия «Физкультура и спорт»; №9).
75. Николаев В.Р. Физкультура как фактор укрепления здоровья // Биология в школе. - 1985. - №5. - С.53.
76. Николов П. Интегральный подход в педагогическом процессе. София,1985. - С.116-170.
77. Ожеван Н.А. Здоровье как предмет теоретико-медицинского и философского исследования //Философские вопросы медицины и биологии. Киев. - 1984. - Вып. 16. - С.16.
78. Осик В.И. Валеология. – Краснодар: Советская Кубань, 1997. – 288с.
79. Остроумов А.А. Избранные труды. М., 1950. - 331с.
80. Отвечаем на ваши вопросы: Сборник – М.: Знание, 1987. – 96с. – (Новое в жизни, науке, технике. Серия «Физкультура и спорт»; №9).
81. Отношение населения к здоровью / Под ред. И.В. Журавлевой. – М.: ИСРАН, 1993. – 178с.
82. Петленко В.П. Валеология человека. Валеологический семинар в 5-ти томах. – СПб.: Петроградский и К°, 1996.
83. Петленко В.П., Царегородцев Г.И., Философия медицины. – Киев: Здоровье, 1979.-230 с.
84. Пирогов Н.И. Об учреждении гимнастического института. Избранные педагогические сочинения./ Сост. А.Н.Алексюк, Г.Г.Савенок. – М.: Педагогика, 1985. - 496с.
85. Плетников Ю.К., Шевченко В.Н. Исследования в области исторического материализма // Вопросы философии. - 1981. - № 1. –С. 34-35.
86. Полесов Д.В. Методические рекомендации к антиалкогольному воспитанию школьников // Биология в школе. - 1988. - №2. - С.50.
87. Пономарева И.Н. Общая экология. Книга для учителей и студентов педагогических вузов. Пермь, 1994. – 177с.
88. Пономарев Н.И. Физкультура и спорт. Малая энциклопедия. Москва. Радуга:-1982. – 372 с.
89. Проект социальной программы формирования государственной политики воспитания здоровых поколений детей и подростков на базе здравоохранительных образовательных технологий «Сенсорной свободы и психомоторного раскрепощения» доктора мед. Наук., проф. В.Ф. Базарного.
90. Рашкова С. Межпредметные связи. София, 1977. - С.7.
91. Райков Б.Е. Половое просвещение в школе. Л.: Изд-во «Ленинградская правда», 1927. – 79с.
92. Сантулов Х. Интегративный подход к формированию коммунистического мировоззрения: Пер. с болг. – М.: Педагогика, 1990. – 176с.
93. Сапронов А.В. Некоторые аспекты глобальной безопасности человека // Основы безопасности жизнедеятельности. 1999. - Июнь.- С.4.
94. Саулина О.П. Межпредметные связи на уроках в IX – VIII классах// Физкультура в школе. 1984. - № 5. - С.15.
95. Сахно А.В. Теоретико-методологические и медико-социальные проблемы общественного здоровья. Автореф. дисс. ..док. мед. наук.-М, 1992. – 25 с.
96. Смирнов И.Н. Здоровье человека как философская проблема // Вопросы философии. – 1985. - №7. - С.81-83.
97. Смирнов А.П., Вишневецкая Е.Л., Волошинов А.М. и др. программа Основы безопасности жизнедеятельности для учащихся 1-11 кл. общеобразовательной школы. – М., 1997.
98. Смирнов А., Жиллов Ю. Поурочное планирование программы ОБЖ. Методические рекомендации по проведению уроков с учащимися по курсу ОБЖ // Основы безопасности жизни. – 1998.
99. Симашко Н.А. Русская фауна или описание и изображение животных, водящихся в Империи Российской. – Спб.: тип. К. Вингебера, 1980. – 623с.

100. Столяров В.И., Быховская И.Н., Лубышева Л.И. Концепция физической культуры и физкультурного воспитания (инновационный подход) // Теория и практика физической культуры. – 1998. - № 5. – С.11
101. Суравегина И.Т. Три урока о здоровом образе жизни // Биология в школе. - 1998. - №3. –С. 32-35.
102. Тагдиси Д.Г., Мамедов Я.Д. Механизм выздоровления. – М.: Знаний, 1984. – 64с.
103. Талызина Н.Ф. Формирование познавательной деятельности учащихся. – М.: Знание, 1983. – 95с.
104. Татарникова Л.Г. Педагогическая валеология: Генезис. Тенденции развития. – СПб.: Петроградский и К°, 1995. – 352с.
105. Топоров И.К. Авторская программа основы безопасности жизнедеятельности, учащихся 1-11 кл. общеобразовательной школы. – М., 1997.
106. Требования к знаниям и умениям школьников. Дидактико-методический анализ. под. Ред. А.А. Кузнецова. – М.: Педагогика, 1987. – 176с.
107. Тюмасева З.И., Мошевич В.А. Умножить личность на время и время на личность (Учителю – о современных проблемах школьного образования). – Челябинск: ЧИПКРО, 1994. – С.88-90.
108. Урсул А.Д. Взаимодействие естественных, общественных и технических наук (философско- методические проблемы). София, 1985. - С.113.
109. Усова А.В., Бобров А.А. Формирование у учащихся учебных умений. – М.: Знание, 1987. – 79с.
110. Ушинский К.Д. Собрание сочинений. Т. 8. Человек как предмет воспитания. Опыт педагогической антропологии. – М-Л.: Изд-во Академии пед. наук РСФСР, 1950. – 776с.
111. Физическая культура в школе. Методика уроков в IV – VIII классах. Под. Ред. З.И. Кузнецовой. М., «Просвещение», 1972. – 352с.
112. Физическая активность человека / Бальсевич В.К., Запорожанов В.К., - К.Здоров'я, 1987. – 224 с.
113. Формирование здорового образа жизни детей: комплексный межотраслевой подход/ Под ред. К.А. Тулебаева, Э.М. Курлеутовы.-Алма-Ата: Б.и.,1991. – С.21.
114. Хакунов Н.Х. Физическая культура в системе образования М.: Советский спорт, 1994.
115. Холодов Ж.К. Азбука движений. – М.: Знание, 1990. – (Новое в жизни, науке, технике. Серия «Физкультура и спорт»; №1.)
116. Хрипкова А.Г., Колесов Д.В. Гигиена и здоровье: Пособие для учащихся. – М.: Просвещение, 1984. – 47с.
117. Цузмер А.М., Петришина О.Л. Человек. Анатомия, физиология, гигиена: Учебник для 9 класса средней школы. – М., 1991.
118. Чебышев Н., Коган В. Основа развития современной высшей школы. // Высшее образование в России. –1998. - № 2. - С.17-22.
119. Чермит К.Д. Здравосберегающая система обучения (состояние и проблемы формирования) // Вестник Адыгейского государственного университета, Майкоп. - 1998. - №1. - С.97-98.
120. Чепиков М.Г. Интеграция науки (философский очерк) 2-е изд. М.: Мысль, 1981. - 276с.
121. Щедрина А.Г. Онтогенез и теория здоровья: Методологические аспекты. Новосибирск: Наука,1989.-136с.
122. Эдокова Г.М. Методические пособия по экологии человека. Горно – Алтайск. 1994. - 105с.
123. Bennett. J.P., Mastad. D. Interdisciplinary Teaching // Journal of Physical Education and Recreation (YOPER), Febr. Vol 52, 1981. - № 2. - p.23.
124. Noack. H. Concepts of health and health promotion \ \ Measurements in Health Promotion and Protection. – Copenhagen, 1987. – p. 7-14.

