Во **втором разделе** рассматриваются элементы здорового образа жизни: *режим учебы, труда и отдыха, закаливание, отсутствие вредных привычек, рациональное питание, личная гигиена, межличностное общение, психическая саморегуляция*, двигательная *активность*. При изучении элементов здорового образа жизни используется решение валеозадач, проведение валеоупражнений, а также составление индивидуального плана оздоровительного занятия, суточного рациона и др. Элементы здорового образа жизни оказывают комплексное положительное влияние на укрепление и сохранение здоровья через влияние на основные системы организма, способствует наращиванию резервов здоровья, которые не включаются и не сохраняются сами по себе, а только на основе собственных усилий. Об этом каждый студент должен позаботиться только сам через применение в повседневной жизнедеятельности элементов здорового образа жизни. В учебно-методическом пособии использованы современные научные знания из различных наук (педагогики, психологии, валеологии, медицины, гигиены, биоритмологии и др.) и учебных дисциплин (истории, химии, биологии, физического воспитания и др.), позволяющие рассмотреть положительное комплексное влияние элементов здорового образа жизни на здоровье студентов на основе системного подхода.

В **третьем разделе** рассматриваются *индивидуальная диагностическая карта самоконтроля здорового образа жизни, характеристики ее компонентов, составление и ее ведение.*

Учебно-методическое пособие включает словарь основных терминов и определений и именой указатель авторов валеоафоризмов. Учебное пособие включает 245 страниц.

Учебно-методическое пособие «Культура здоровья студентов» предназначено для студентов всех специальностей и позволяет целенаправленно осуществлять формирование культуры здоровья студентов как специалистов, «инженеров» собственного здоровья для его укрепления и сохранения, что является основой успешности различных видов деятельности обучающихся, в т.ч. учебной, фундаментом эффективности их будущей трудовой деятельности и всей жизнедеятельности в целом.

Учебное пособие входит в авторскую трилогию И.В. Меньшова по формированию культуры здоровья подрастающего поколения, которая включает учебные пособия: «Восемь правил и восемь друзей здоровья» для дошкольников, «Валеомаршрут школьника» для школьников, «Культура здоровья студентов» для студенческой молодежи.

Рецензенты учебно-методического пособия «Культура здоровья студентов»: Н.П. Абаскалова, доктор педагогических наук, профессор ФГБОУ ВПО «Новосибирский государственный педагогический университет», заслуженный работник высшей школы РФ; Т.К. Клименко, доктор педагогических наук, профессор ФГБОУ ВПО «Забайкальский государственный университет»; Т.И. Ефименко, заместитель директора по учебной работе ГПОУ «Забайкальский горный колледж имени М.И. Агошкова».

ВАЛЕОМАРШРУТ ШКОЛЬНИКА (учебное пособие)

Меньшов И.В.

Чита, e-mail: men2472@mail.ru

В современных условиях образования значительно увеличился объем знаний, которые осваивают школьники. Вместе с тем, освоению норм и правил здорового образа жизни не уделяется должного внимания, что на фоне подтверждаемого статистикой факта массового нездоровья школьников является тревожным и опасным для здоровья подрастающего поколения фактом. Так, по окончанию школы только лишь 20% школьников может считаться полностью здоровыми, а остальные обучающиеся имеют различные отклонения в состоянии здоровья, причем у многих диагностируется одновременно несколько заболеваний. Одним из главных фактором ухудшения здоровья является низкий уровень культуры здоровья школьников, стержень которой – здоровый образ жизни. Школьный возраст охватывает детей от 6–7 до 16–18 лет. Каждый возраст имеет свои особенности в процессе формирования, укрепления и сохранения здоровья, но в целом состояние здоровья школьников связано, прежде всего, с их образом жизни. Образ жизни, который ведут большинство школьников, нельзя назвать здоровым. Основные его проблемы связаны с недостатком двигательной активности, несбалансированностью питания, неумением и неготовностью противостоять стрессам, нерационально организованным досугом, который часто сводится к длительному проведению времени у телевизора или за компьютером, распространением вредных привычек в школьной среде (курение, употребление алкоголя, наркотиков) и др. И если у нездоровья множество путей, то к здоровью ведет единственный маршрут – здоровый образ жизни. Только здоровый образ жизни школьников способствует формированию, сохранению и укреплению здоровья. Здоровый образ жизни школьников – это форма жизнедеятельности, направленная на формирование, укрепление и сохранение здоровья.

Формирование, укрепление и сохранение здоровья в школьные годы является определяющим для здоровья личности в целом для всей жизнедеятельности, ведь более 70% болезней у взрослых заложено в детские годы. Поэтому школьный возраст от 6–7 до 16–18 лет по значению для здоровья намного важнее

и значительнее, чем от 18 лет и старше. Опасность оказаться на пути нездоровья, ведущего к болезням, тем меньше, чем выше у школьника знания и готовность к усилиям по укреплению и сохранению здоровья через соблюдение его элементов.

Учитывая проблемы состояния здоровья современных школьников, формирование у них культуры здоровья является жизненной необходимостью как для здоровья самих школьников, так и для государства и общества, ведь воспитание здорового подрастающего поколения – залог здоровья нации в будущем.

Для формирования культуры здоровья школьников автором разработано учебное пособие «Валеомаршрут школьника» (с учетом их возрастных особенностей) для укрепления и сохранения целостного здоровья (физического, психического, социального) на основе современных научных знаний о здоровом образе жизни и его элементах (Н.П. Абаскалова, Л.Б. Дыхан, Э.С. Вайнер, М.Я. Виленский, В.В. Колбанов, А.В. Лейфа, А.М. Митяева, Е.Н. Назарова и др.). Важным показателем здорового образа жизни школьников является реализуемое им на практике самоуправление своим здоровьем. Термин валеомаршрут (от лат. valeo – быть здоровым, от нем. marschroute– заранее намеченный путь следования с указанием основных пунктов) обозначает маршрут движения личности по пути укрепления и сохранения здоровья на основе соблюдения элементов здорового образа жизни. Валеомаршрут школьника – это формирование, укрепление и сохранение школьником своего здоровья на основе самоуправления с помощью элементов здорового образа жизни.

Главная задача учебного пособия «Валеомаршрут школьника» – помочь учащимся в освоении и применении на практике элементов здорового образа жизни для повышения уровня здорового образа жизни обучающихся с целью формирования, укрепления и сохранения здоровья.

В учебном пособии «Валеомаршрут школьника» рассматриваются восемь элементов здорового образа жизни: распорядок дня, закаливание, отказ от вредных привычек, личная гигиена, межличностное общение, психическая саморегуляция, рациональное питание, двигательная активность. Все восемь элементов здорового образа жизни важны и только их комплексное воздействие (через взаимодействие и взаимовлияние) оказывает положительное влияние на целостное здоровье школьника (отдельное влияние каждого или нескольких элементов является для этого недостаточным). Каждому элементу здорового образа жизни в книге посвящена отдельная глава, в которой представлена его характеристика, практические советы, валеоафоризмы и рубрика «Это интересно». Автором введен в научный и литературный оборот термин «валеоафоризмы». Валеоафоризмы (valeo от лат. «быть здоровым», от греч. aphorismos – краткое выразительное изречение) – это афоризмы, максимы, изречения, пословицы, поговорки о здоровом образе жизни и его основных элементах, о здоровье, способах и средствах его укрепления, сохранения, восстановления для полноценной жизнедеятельности, высокой работоспособности, хорошего самочувствия, творческого, трудового и жизненного долголетия, а также о причинах ухудшающих здоровье. Валеоафоризмы представлены в учебном пособии по каждому элементу здорового образа жизни.

Кроме этого, в учебном пособии представлен дневник валеомаршрута, тест для определения уровня здорового образа жизни, именной указатель авторов валеоафоризмов и список рекомендуемой литературы.

Характеристика элементов здорового образа жизни включает рассмотрение основ и причин их положительного влияния на укрепление и сохранение здоровья (с указанием основных средств, способов, приемов применения), а также последствий их несоблюдения и негативного влияния на здоровье. Практические советы содержат рекомендации по наиболее рациональному и эффективному применению элементов здорового образа жизни. Рубрика «Это интересно» содержит интересную информацию, различные факты, связанные с применением элементов здорового образа жизни, особенностями самих элементов и т.д. Осуществлять самоконтроль за соблюдением валеомаршрута, а также определить уровень здорового образа жизни, школьники смогут на основе дневника валеомаршрута и теста, указанных в приложениях к учебному пособию. Именной указатель включает краткую информацию об авторах валеоафоризмов, содержащихся в учебном пособии. Рекомендуемая литература включает список источников, использованных при подготовке учебного пособия и рекомендованных для изучения школьниками, а также родителям, педагогам.

Учебное пособие «Валеомаршрут школьника» красочно оформлено и по каждому элементу здоровго образа жизни сопровождается цетными рисунками.

Учебное пособие «Валеомаршрут школьника» разработано в сосответствии с федерельным государственным стандартом по формированию у обучающихся универсальных учебных действий (УУД).

Учебное пособие входит в авторскую трилогию И.В. Меньшова по формированию культуры здоровья подрастающего поколения, которая включает учебные пособия: «Восемь правил и восемь друзей здоровья» для дошкольников, «Валеомаршрут школьника» для школьников, «Культура здоровья студентов» для студенческой молодежи.

Учебное пособие «Валеомаршрут школьника» предназначено для формирования культуры здоровья обучающихся и рекомендовано родителям, учителям, преподавателям вузов, специалистам, занимающимся формированием культуры здоровья школьников, а таже для самостоятельного изучения учащимися.

На учебное пособие «Валеомаршрут школьника» имеется положительная рецензия Н.П. Абаскаловой – доктора педагогических наук, профессора ФГБОУ ВПО «Новосибирский государственный педагогический университет».

Учебное пособие «Валеомаршрут школьника» призвано помочь школьникам в освоении и применению на практике элементов здорового образа жизни как основы личного валеомаршрута.

Ежедневное соблюдение валеомаршрута – залог защиты школьника от болезней, путеводная нить на жизненном пути к укреплению и сохранению физического, психического и социального здоровья. Изучение и освоение учебного пособия «Валеомаршрут школьника» способствует приобщению учащихся к здоровому образу жизни и возможностью стать не только «потребителями», но и «производителями» своего здоровья.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ

Подоляка А.Е., Подоляка О.Б.

Череповецкий государственный университет, Череповец, e-mail: podol@inbox.ru

Учебное пособие «Физическая реабилитация» разработано в соответствии с Государственным образовательным стандартом. Структура и содержание пособия рассчитаны на студентов факультетов физического воспитания по следующим направлениям подготовки: 034300.62 (49.03.01) – «Физическая культура»; 034400.62 (49.03.02) – «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»; 034600.62 (49.03.03) – «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм». Кроме того, учебное пособие может быть полезно инструкторам лечебной физической культуры, врачам и больным.

Качество обучения напрямую зависит от наличия современных учебных пособий. Основная цель предлагаемого учебного пособия – получение студентами теоретических знаний в области применения методов и средств в системе реабилитации при различных заболеваниях человека с учётом новейших исследований.

Реабилитация – многогранный процесс восстановления здоровья человека и реинтеграции его в трудовую и социальную жизнь. Учебное пособие рассматривает виды реабилитации в единстве и взаимосвязи.

Ведущая роль в реабилитации принадлежит методам физического воздействия и чем дальше от этапа к этапу она продвигается, тем большее значение они имеют, составляя ветвь, или вид, под названием «физическая реабилитация».

Физическую реабилитацию следует рассматривать как лечебно-педагогический и воспитательный процесс или, правильнее сказать, образовательный процесс. Основным средством физической реабилитации являются физические упражнения и элементы спорта, а применение их – всегда педагогический, образовательный процесс. Качество его зависит от того, насколько специалист овладел педагогическим мастерством и знаниями.

Среди основных задач, которые ставили перед собой авторы при подготовке пособия, можно отметить систематизацию имеющейся по реабилитации информации, знакомство студентов с основными методами, принципами и средствами реабилитации, обучение составлению индивидуальных программ реабилитации с учетом реакции на использование реабилитационных мероприятий.

Средства физической реабилитации подразделены на активные, пассивные и психорегулирующие. К активным средствам относятся все формы лечебной физической культуры: разнообразные физические упражнения, элементы спорта и спортивной подготовки, ходьба, бег и другие циклические упражнения и виды спорта, работа на тренажерах, хореотерапия, трудотерапия и др.; к пассивным – массаж, мануальная терапия, физиотерапия, естественные и переформированные природные факторы; к психорегулирующим – аутогенная тренировка, мышечная релаксация и др.

В первой главе пособия даны организационно-методические основы реабилитации и подробно рассмотрены средства физической реабилитации. Вторая глава посвящена физической реабилитации в педиатрии. В приложении пособия, в таблично-конспективной форме, изложены основные принципы физической реабилитации: в травматологии и ортопедии, заболеваниях внутренних органов, обмена веществ, повреждениях и заболеваниях нервной системы.

В данной работе, в отличие от действующих учебников и учебных пособий в области физической реабилитации, общие методологические положения и рекомендации конкретизируются по некоторым заболеваниям, помимо основных, даны дополнительные противопоказания и ограничения.

Специалист реабилитолог обязан уметь определять, какие методы и средства окажут общее воздействие на организм, а какие – местное, локальное или, лучше сказать, специфическое, дифференцировать нагрузку в зависимости от вида патологии и состояния больного. С этой целью в пособии даны организационно-методические основы реабилитации и подробно рассмотрены средства физической реабилитации, представлены не только методики применения