

Федеральное агентство по образованию
Филиал государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования
Вятского государственного гуманитарного университета в г. Ижевске

«СОВРЕМЕННАЯ СЕМЬЯ – ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

**Всероссийская
научно-практическая конференция**

4 декабря 2008 г.

Сборник материалов

**Ижевск
2008**

Составители:

- Ю. И. Мансуров – директор филиала Вятского государственного гуманитарного университета в г. Ижевске
И. Н. Кулемин – к.п.н., доцент, зав. кафедрой гуманитарных естественнонаучных дисциплин и информационных технологий филиала ВятГТУ в г. Ижевске

С 23 Современная семья – здоровый образ жизни: сб. материалов всероссийской научно-практической конференции.
Редакционно-издательский отдел НОУ «Политехникум», 2008. – 244 с.

В статьях сборника материалов конференции рассматриваются вопросы и проблемы физической культуры, питания, наркомании, алкоголизма, курения, а также влияние стресса на состояние организма человека, режим труда и отдыха, экологические основы культуры здоровья.

Материалы сборника адресованы руководителям и специалистам общеобразовательных учреждений и профессионального образования, научным работникам, педагогическим работникам центров, занимающихся пропагандой здорового образа жизни, учащимся и студентам.

ББК 51.204.0

принимать большую дозу наркотического вещества. Так развивается физическая (химическая) зависимость от наркотических веществ.

Пятая фаза – психосоциальная деградация личности. Эта фаза наступает при систематическом и длительном приеме наркотических веществ. Она включает эмоциональную, волевую и интеллектуальную деградацию.

Эмоциональная деградация заключается в ослаблении, а затем полном исчезновении наиболее сложных и тонких эмоций, в эмоциональной неустойчивости, проявляющейся в резких и беспричинных колебаниях настроения, а одновременно с этим и в нарастании дисфории – устойчивых нарушений настроения. К ним относятся: постоянная озлобленность, подавленность, угнетенность. Волевая деградация проявляется в неспособности сделать над собой усилие, начатое дело довести до конца, в быстрой истощаемости намерений и побуждений. Все у этих больных мимолетно: верить их обещаниям нельзя, даже если они клянутся (обязательно подведут). Этот больной способен проявить настойчивость только в стремлении раздобыть наркотическое вещество. Это состояние у него носит навязчивый характер.

Интеллектуальная деградация проявляется в снижении сообразительности, неспособности сосредоточиться, в забывчивости, в неспособности выделить главное и существенное в разговоре, в повторении одних и тех же банальных или глупых мыслей и т.д.

Васюра С. А.

ОБЩЕНИЕ В СЕМЬЕ КАК УСЛОВИЕ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА

В психическом развитии ребенка, как отмечала Л. И. Божович, определяющей является не только ведущая деятельность, но и характер системы взаимоотношений с окружающими людьми, в которую он вступает на разных этапах своего развития. Поэтому общение в семье с родителями, дедушками и бабушками, братьями и сестрами можно считать важнейшим условием личностного развития ребенка. Кроме того, его можно рассматривать как условие психического здоровья растущего человека. Нарушения общения, конфликты в семье приводят к повышенной тревожности, к формированию чувства неуверенности в себе, к внутреннему дискомфорту ребенка. Этот дискомфорт в полной мере не могут компенсировать никакие высокие показатели в других сферах жизни и деятельности детей. У неуверенного в себе ребенка могут возникать сложности в установлении межличностных контактов со сверстниками.

По мнению известных отечественных психологов Л. С. Выготского, М. И. Лисиной, Д. Б. Эльконина, общение является «сквозным механизмом» смены ведущей деятельности детей, реализации

потенциальных возможностей и развития всей психической сферы ребенка. Несомненно, общение представляет собой способ и условие социального развития личности, ее эффективного функционирования. В качестве доказательства этого тезиса психологи приводят многочисленные исследования явления госпитализма у детей, воспитывающихся в домах ребенка. Эти исследования показали роль семьи, матери на ранних этапах онтогенеза. Отсутствие полноценного общения в домах ребенка приводит к отставанию в когнитивном и речевом развитии.

Для младенческого возраста характерно формирование генетически ранней формы доречевого общения и возникновение на этой основе вербальной коммуникации. М. И. Лисина, Д. Б. Эльконин (1969) отмечают: «Широкие возможности новорожденного и младенца необходимы ему для жизненно важного для него налаживания контакта со взрослым, опосредующим его отношения с остальным миром. Именно поэтому младенец, поражающий наблюдателя крайней беспомощностью и видимой неприспособленностью во всем, что касается сферы самостоятельного удовлетворения своих нужд, оказывается удивительно хорошо вооруженным в другой сфере – в сфере взаимоотношений со взрослыми».

Необходимость связи с родителями приводит к появлению разных перечевых видов общения в виде голосовых, двигательных и мимических реакций. Контакты ребенка этого возраста со взрослыми условно делят на две группы: рекреативную и активную. Рекреативная группа: ребенок реагирует на воздействия взрослого, выступая в качестве объекта общения. Активная группа: ребенок воздействует на взрослого, являясь субъектом общения. Ребенок может подражать движениям рта, вокализациям.

Среди разнообразных воздействий родителей именно речевые стимулы, по данным М. И. Лисиной, вызывают у ребенка особенно интенсивные эмоциональные реакции, наблюдаемые уже в полтора месяца жизни. Чувствительность младенца к речевым раздражителям оказывается более высокой по сравнению с тактильно-кинестетическими, эмоциональными воздействиями (прикосновение, улыбка). Подтверждением этого является исследование Д. Б. Годовиковой, в котором было показано, что звуки голоса оказывают более сильное воздействие, чем звуки музыкального инструмента той же частоты и интенсивности.

Повышенную избирательную реактивность вызывают у ребенка не только действия и голос взрослого, но и он сам. В первом полугодии жизни дети начинают выделять взрослого, прежде всего мать, из других объектов.

Активность ребенка в общении возрастает во втором полугодии жизни. Она проявляется в голосовых, эмоциональных реакциях и жестах. В 7-12 месяцев жизни усиливается жестикуляция, направленная на других людей. Ее активность увеличивается в 4 раза по сравнению с первым полугодием жизни.

Используя показатель голосовой активности (ПГА), выражающий

число звуков за 10 минут И. М. Кононова в ходе лонгитюдного исследования определила возрастные изменения активности у детей от 2 месяцев до года жизни. Она выявила увеличение ПГА в рассматриваемый период примерно в 2 раза, но оно носило колебательный характер с периодами задержки, спада и подъема. В 2-4 месяца жизни наблюдается резкое увеличение голосовой активности, в 4-7 месяцев – ее задержка и спад, что соответствует периоду формирования хватательных движений и локомоторных структур. Последующий подъем ПГА снова сменяется некоторым спадом в 9-10 месяцев. В это время у детей формируются специфические действия с предметами. Возникают отношения между голосовой и двигательной формами активности, которые объясняются отрицательной взаимной индукцией за счет возникновения двигательной или речевой доминанты. На важное значение ПГА как формы коммуникативной активности ребенка указывают сравнительные исследования И. М. Кононовой, установившей значительное возрастание ПГА у ребенка при общении с родителями и другими людьми и его уменьшение при самостоятельной игровой деятельности.

Установление контакта с родителями и другими членами семьи осуществляется у ребенка эмоциональным путем. В конце 1-го и начале 2-го месяца жизни появляется «комплекс оживления», который исчезает в 7-8 месяцев. Его своевременное исчезновение является одним из критериев нормального развития ребенка.

Роль общения ребенка младенческого возраста с матерью иллюстрирует «Эксперимент с каменным лицом» Троника. Согласно идее Троника основная детерминанта развития детей связана с функционированием двусторонней системы эмоционального общения между ребенком и ухаживающим за ним взрослым. В ходе поставленного эксперимента родителя просили прекратить на время общение с ребенком (3 мес.), но, продолжая смотреть на малыша, придать своему лицу застывшее или отсутствующее выражение. У младенца это вызвало сначала удивление, затем он попытался повлиять на родителя улыбкой, гулением и двигательной активностью. Через несколько минут поведение младенцев начинало меняться. Они отворачивались в сторону, начинали сосать палец и выглядели страдающими. Некоторые из детей реагировали на безучастность родителей хныканьем, переходящим в непрерывный плач, у кого-то текли слюни и развивалась икота. Этот эксперимент продемонстрировал весомость и важность эмоционального общения между родителями и детьми.

Исследования Дж. Брунера показали, что у детей в доречевой период формируется ряд способов общения. Младенец первоначально пользуется «требующим» способом коммуникации (врожденные реакции дискомфорта – крики с характером требования, в течение которых отсутствуют паузы, предполагающие ответ). Затем возникает «просящий» способ – крики менее настоятельны, появляются ожидания ответа. С 5-6 месяцев вокализация ребенка включается в новую структуру – первые

появляется «обменивающий» способ общения. Младенец использует свои вокализации прежде всего для того, чтобы привлечь внимание матери на объект и на свое намерение участвовать в общении. «Обменивающий» способ постепенно переходит в четвертый – «взаимодействующий». В совместной активности со взрослым наблюдается разделение позиций говорящего и слушающего в структуре общения.

К концу первого года жизни возникают разнообразные эмоциональные формы общения детей не только со взрослыми, но и между собой. К генетически ранним формам общения М. И. Лисина относит ситуативно-личностную, где проявляется потребность в доброжелательном внимании (2-6 мес.) и ситуативно-деловую (6 мес.-3 года), где реализуется потребность в сотрудничестве. В целом в младенческом возрасте начинает складываться первичная коммуникативная активность с ее определенной структурой потребностной сферы и способами реализации, этот возраст можно рассматривать как период начального развития коммуникативной активности.

Социальные контакты, прежде всего контакты с матерью, способствуют формированию дошкольника как субъекта коммуникативной активности, становлению его коммуникативных качеств. В исследовании Е. Ф. Рыбалко и Д. Х. Гизатуллиной были выявлены индивидуальные различия по показателям коммуникативной активности у детей от 1 года до 2 лет. Наблюдалось опережающее развитие памяти, внимания, прежде всего их произвольных видов, а также речи в группах детей с высокой коммуникативной активностью. Это свидетельствует о раннем появлении в процессе общения и сотрудничества со взрослыми коммуникативных особенностей в индивидуальном развитии ребенка, что в свою очередь оказывает влияние на становление его познавательных функций.

В раннем возрасте ребенок с большой легкостью заражается чувствами окружающих его людей. По наблюдениям В. С. Мухиной (1998 г.), уже с середины второго года жизни у наиболее общительных детей может возникать чувство симпатии по отношению к сверстникам. Малыши начинают сочувствовать, помогать друг другу.

В дошкольном возрасте создаются предпосылки для развития личности. Личность берет начало из комплекса социальных связей, в которые включается ребенок. В первую очередь начинают складываться коммуникативные качества личности – интерес к людям, легкость контактов.

В нашем исследовании (Васюра С. А.) изучалась коммуникативная активность детей 5-6 лет с помощью экспертной оценки воспитателей и специалистов, работающих в детском саду. Нескольким экспертам предлагалось в баллах оценить коммуникативную активность дошкольников по ряду критериев, в том числе 'операциональным и личностным трудностям ее реализации. По данным экспертов, 3% дошкольников испытывают как личностные, так и операциональные

трудности реализации коммуникативной активности.

Современный ребенок, обучающийся в школе, имеет возможность реализовать свою потребность в общении в разных сферах с людьми разного возраста. Процесс удовлетворения потребности общения со взрослыми влияет на развитие личностных качеств подростка. В подростковый период происходят изменения самосознания, в частности его такого показателя, как самооценка. Устойчивость и адекватность самооценки определяют степень самостоятельности, независимости личности во взаимоотношениях с людьми.

А. И. Донцовым установлено, что потребность в общении со взрослыми, в частности мотив самостоятельности, независимости, выраженный у несовершеннолетних нарушителей, не получая удовлетворения, препятствует развитию способности к анализу и самоанализу психических качеств, тормозит процесс становления личности. От опыта общения со сверстниками и взрослыми зависит содержание представлений о себе, поскольку познание себя идет через познание других.

Общение детей и родителей становится, с одной стороны, все более вариативным, а с другой стороны, возникает «конкурент» непосредственных контактов – опосредованное общение с помощью Интернета. Тем не менее, в непосредственные контакты ребенка с родителями невозможно ничем заменить. В контактах с членами семьи можно проследить феномен «субъективной значимости другого человека». Последний формируется и проявляется в общении, предполагает осознание и переживание ребенком ценности для него другой личности. При субъективной важности для человека сферы межличностного общения позитивно значимые другие воспринимаются и оцениваются через призму свойств, способствующих общению. С помощью этих свойств происходит отождествление себя с другими, например, родителями, учителями, сверстниками. Негативно значимые другие воспринимаются с точки зрения свойств, затрудняющих общение. В целом субъективно значимые другие сильнее, чем субъективно нейтральные, влияют на отношение ребенка к различным событиям жизни, на потребности в общении. В связи с этим важно, чтобы родители хорошо представляли себе роль общения в семье в развитии личности ребенка.

Библиографический список

1. Божович, Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. М., 1968.
2. Выготский Л.С. Мышление и речь. М., 1932.
3. Кононова, И. М. Голосовые реакции детей первого года жизни и их связь с разнообразными формами поведения// Вопросы психологии. 1968. № 5.
4. Лисина, М. И. Общение, личность и психика ребенка. М.;

Воронеж, 1997.

5. Эльконин, Д. Б. К проблеме периодизации психического развития в детском возрасте//Вопросы психологии. 1971. № 4. С.6-20.

Гараева Д. Г.

ВЛИЯНИЕ ФИЗКУЛЬТУРЫ НА РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ

Физическая культура и спорт являются не только эффективным средством физического развития человека, укрепления и охраны его здоровья, сферой общения и проявления социальной активности людей, разумной формой организации и проведения их досуга, но бесспорно влияют и на другие стороны человеческой жизни: авторитет и положение в обществе, трудовую деятельность, на структуру нравственно-интеллектуальных характеристик, эстетических идеалов и ценностных ориентаций. Причём это касается не только самих спортсменов, но и тренеров, судей, зрителей. Одновременно физкультура и спорт сами подвержены «обратной» связи со стороны других социальных институтов и явлений общественной жизни. Физкультура и спорт предоставляют каждому члену общества широчайшие возможности для развития, утверждения и выражения собственного «я», для соперничества и сопротивления спортивному действию как процессу творчества, заставляют радоваться победе, огорчаться поражением, отражая всю гамму человеческих эмоций, и вызывают чувство гордости за беспредельность потенциальных возможностей человека.

В России физическая культура и спорт рассматриваются как одно из важнейших средств воспитания человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Спорт, вне всякого сомнения - одно из главных средств воспитания движений, совершенствования их тонкой и точной координации, развития необходимых человеку двигательных физических качеств. Но не только. В процессе занятий спортом закаляется его воля, характер, совершенствуется умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно принимать решения, разумно рисковать или воздерживаться от риска. Спортсмен тренируется рядом с товарищами, соревнуется с соперниками и обязательно обогащается опытом человеческого общения, учится понимать других.

Как, благодаря чему приходит к людям смелость, сила, быстрота и осмотрительность, умение не сдаваться и радоваться победе других – все те лучшие волевые и физические качества, которыми спорт венчает пропорционально, конечно, личному вкладу каждого, кто к нему прибегает.

Спорт наряду с живописью, ваянием, музыкой и балетом постепенно убеждает людей, что человеческое совершенство - одна из прекраснейших