

# РОЛЬ САМОРЕГУЛЯЦИИ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОЙ ЛИЧНОСТИ С ПОЗИЦИИ КОМПЛЕКСНОГО ПОДХОДА

*ФГБОУ ВПО Красноярский государственный педагогический университет  
им.В.П.Астафьева*

Охрана здоровья является важным направлением деятельности любого образовательного учреждения. Сегодня она связывается уже не только с прогрессом гигиены и здравоохранения, но и модернизацией образовательного процесса. Внедрение нового Федерального государственного стандарта (ФГОС ВПО), предлагающего переоценку основ образования, делает актуальным исследование возможностей здоровьесберегающей работы вуза, которая сводится к владению средствами самостоятельного, методически грамотного использования методов воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, обеспечивающих успешную деятельность. Ключевой момент в подготовке студента к работе в контексте сохранения и укрепления здоровья - это идея формирования личного ценностного отношения к собственному здоровью и как результат осознание важности этой идеи в воспитании подрастающего поколения. Важным этапом на этом пути развития личности является процесс саморегуляции.

В современной науке накоплен большой пласт знаний о саморегуляции человека. Большое количество исследований посвящено вопросу физиологической регуляции (П.К.Анохин, Б.Г.Ананьев, И.М.Сеченов), саморегуляции поведения, деятельности и произвольной активности (К.А.Абульханова-Славская, Л.Г.Дикая, О.А.Конопкин), саморегуляция психических состояний, психической устойчивости (М.Ф.Секач, Д.Г.Бадмаева).

Саморегуляция определяет высший уровень регуляции поведенческой активности биологических систем, отражающих качественную специфику, реализующих ее психических средств отражения и моделирования действительности и самого себя, своей активности и деятельности, поступков,

их оснований [2]. Феномен саморегуляция характеризуется сложностью, многозначностью и множеством аспектов исследования.

Таким образом, в изучении этого феномена можно выделить следующие подходы:

Физиологический подход, согласно которому объектом исследования являются биологические и физиологические показатели, а регулирование осуществляется на основе обратной связи. Особый вклад в теорию психической регуляции внес И.М.Сеченов. Он считал, что саморегуляция связана с сознанием и осуществляется через работу определенных нервных центров, связанных с сознательным отражением. Позднее были сформированы основные принципы регулирования живых систем (П.К.Анохин, Б.Г.Ананьев, Н.А.Берштейн и др.) По мнению П.К.Анохина, процессы саморегуляции представляют собой необходимое условие функционирования любой системы, от социальной до биологической. В.М.Бехтерев рассматривает процесс саморегуляции как сознательное воздействие человека на собственную сферу психических явлений с целью поддержания или изменения характера их функционирования [1].

Субъектный подход, в котором объектом являются осознанные виды и формы произвольной активности личности, при этом человек инициирует собственную активность в соответствии с осознаваемой целью. О.А.Конопкин, выделяет саморегуляцию как «системно организованный психический процесс по инициации, построению, поддержанию и управлению всеми видами и формами внешней и внутренней активности, которые направлены на достижение субъектом целей» [3]. Таким образом, этот регуляторный процесс включает в себя: планирование целей, моделирование значимых условий, программирование действий, оценивание результатов и коррекция действий.

Деятельностный подход, согласно которому объектом является деятельность и активность личности. Этот подход трактует саморегуляцию как основной методологический принцип исследования поведения, деятельности, в целом развитие людей. Л.Г.Дикая определяет саморегуляцию как деятельность с