

ОПЕРЕЖАЮЩИЙ ПОДХОД К ОРГАНИЗАЦИИ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА

В статье раскрыты инновационные подходы в обеспечении валеологического образования студентов педагогических вузов. Представлены инновационные специальные курсы оздоровительной направленности, которые улучшают качество обучения культуре здоровья студентов.

Современное общество, в котором знания и здоровье становятся капиталом и главным ресурсом экономики, формирует устойчивый и долговременный запрос на личность активную и неординарную, яркую и свободную, здоровую и самобытную, инициативную, интеллектуально и физически развитую, творческую и высокопрофессиональную [5].

Специалистам в области классической медицины оказалось не под силу решение проблемы формирования, сохранения и укрепления здоровья учащихся, так как это комплексная проблема, отражающая взаимосвязь физического, психического, социального и духовного в человеке. Социальный заказ на поиск путей сохранения и развитие здоровья нации, обеспечения трудовой эффективности и репродуктивной достаточности должен быть адресован субъектам образовательного процесса. В современном обществе все больше осознается ответственность за свое социальное, психологическое, экологическое благополучие и новых поколений. Поэтому здоровье нации – в первую очередь социальная и педагогическая проблема. Однако в ее решении, связанном с разработками повышения качества здоровья населения, должны участвовать не только педагоги, но и врачи, психологи, социологи и практические работники в сфере физической культуры.

В настоящее время остро стоит вопрос о состоянии физического, психического и нравственного здоровья подрастающего поколения. Ухудшение соматического и психического здоровья детей и подростков, резкое возрастание случаев девиантного поведения среди них – это проблемы не столько медицинские, сколько социальные и педагогические, и большое значение в их решении отводится физической культуре. В заявлении Всемирной организации здравоохранения сказа-

но, что на современном этапе цивилизации нет альтернативы физической культуре в деле профилактики психических и соматических заболеваний и основным объектом внимания должны быть дети школьного возраста, так как в этом возрасте формируются привычки, здоровье и школа является тем социальным институтом, через который проходят все дети вне зависимости от материального положения и социального статуса их родителей [2].

Необходима новая, адекватная сложившимся социально-экономическим условиям стратегия охраны и улучшения здоровья населения. Начинать осуществлять эту стратегию необходимо в системе подготовки педагогических кадров.

В условиях модернизации современного образования возникла потребность в воспитании культуры здоровья у детей дошкольного и школьного возраста, студентов и взрослого населения. Значительная роль в формировании культуры здоровья может быть отведена выпускникам физкультурных вузов и факультетов физической культуры. Поэтому усовершенствование системы подготовки педагогов физической культуры должно быть направлено на получение валеологического образования и формирование культуры здоровья студентов как лично и профессионально значимого качества.

В связи с этим, на наш взгляд, актуальны и целесообразны разработка и внедрение в образовательный процесс инновационной системы подготовки педагогов физической культуры к валеологической деятельности, включающей специальные интегративные курсы оздоровительной направленности, акмеолого-валеологическое сопровождение и практику, направленные на формирование культуры здоровья студентов.

Образовательная политика России учитывает рост значения человеческого капитала, который в развитых странах составляет 70% – 80% национального богатства, что обуславливает интенсивное, непрерывное, опережающее развитие образования молодежи и взрослого населения [1].

Идея разработанной нами концепции опережающего непрерывного валеологического образования заключается в том, что именно непрерывное образование на всех уровнях (дошкольное, школьное, среднее и высшее специальное, постдипломное) помогает сформировать культуру здоровья человека, устойчивую мотивацию здорового образа жизни, широко применять здоровьесформирующие технологии, направленные на моделирование и периодическую коррекцию индивидуальных программ здорового образа жизни пропедевтического и реабилитационного характера, активно пропагандировать физическую культуру и спорт как факторы не только физического, но и духовно-нравственного и психического развития человека [3].

Интегративная антропологическая парадигма в педагогике призвана объединить различные аспекты философского и педагогического человекознания в единую предметную область [1]. Она исходит из принципа целостности человека – как единства физического и психического, телесного и духовного, социального и индивидуального, фиксирует направленность, ориентацию исследования и построения современной антропологической модели образования, что соответствует идеям акмеологического подхода.

Социальное здоровье определяется прежде всего образом жизни человека, объединяющим не только материальную и социальную среду, но главным образом, систему ценностей, характер мыслительных процессов и поведенческих реакций, в том числе двигательную активность и способность к профилактике отклонений в здоровье, моделирование и коррекцию индивидуальных программ здорового образа жизни.

Значительное воздействие на формирование опережающих валеологических знаний оказывают процессы дифференциации и интеграции, включающие следующие принципы:

– опережающую гуманизацию, направленную на человека и все сферы его жизнедеятельности, утверждающую ценности общече-

ловеческого, общекультурного достояния и рассматривающую в первую очередь жизнь людей и их общественные отношения;

– вероятностную социологизацию, заключающуюся в повышении внимания к социальным аспектам развития (социальная экология, социальная инфраструктура и др.);

– ноосферную экологизацию, предполагающую рассмотрение человека в неразрывной связи со средой его обитания, условиями жизни. Экологизация процесса обучения характерна для всего междисциплинарного комплекса наук, который исследует взаимодействие общества, производства и окружающей среды или «экоразвитие»;

– прогностическую валеологизацию – интегративное направление, которое формирует и улучшает здоровье населения.

Инновационная подготовка педагогов к валеологической деятельности базируется на принципе акмеологической валеологизации, объединяющем исследования по психологии, психосоматической медицине, педагогике здоровья, синергетике и акмеологии, которые раскрывают взаимосвязь между социальной адаптацией, успешностью и здоровьем человека, показывают механизмы самоорганизации в области здорового образа жизни.

Опережающее образование усиливает роль сознательной потребности человека в сохранении здоровья, жизни, в результате чего рождаются мотивы укрепления здоровья, физического развития собственного тела, развития силы, ловкости и выносливости. Человека следует специально обучать учебной и жизненной самоорганизации, самообразованию и самоусовершенствованию.

В первую очередь валеологическая деятельность индивида связана с валеологически целесообразным поведением, что включает в себя здоровый образ жизни (ЗОЖ) – концентрированное выражение взаимосвязи образа жизни и здоровья человека. ЗОЖ объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в наиболее оптимальных для здоровья и развития человека условиях. Он выражает определенную ориентированность деятельности личности в направлении укрепления и развития личного (индивидуального) и общественного здоровья, важнейшую роль воспитания у каждого человека отношения к здоровью как к главной человеческой ценности [4].

Интегративная теоретико-методологическая основа системы валеологического воспитания вытекает из междисциплинарной сущности не только категории здоровья, но и категории здорового образа жизни. Наиболее полное определение междисциплинарной категории «Здоровый образ жизни» включает в понимание его как совокупности разумных способов жизнедеятельности, которые удовлетворяют естественные (витальные), материальные и духовно-культурные потребности человека реализуют его ценностное отношение к своему здоровью и оздоравливают социокультурные условия жизни человека.

ЗОЖ связан с личностно-мотивационным воплощением индивидами своих социальных, психологических, физических возможностей и способностей. В связи с этим мы выделяем три основных мотива ЗОЖ: 1) здоровье как личностное средство построения карьеры, достижения успеха в жизни, материального благосостояния и т.д. (социальное благополучие); 2) здоровье как необходимое условие для личностного роста, личного счастья, ощущения своего духовного совершенства, самодостаточности и др. (духовное и душевное благополучие); 3) здоровье как важное условие физического совершенства, создания полноценных сексуальных отношений, семьи и т.д. (физическое благополучие). Мотивы исходят из потребностей человека.

Валеологическое воспитание – это новое направление в системе воспитания, обеспечивающее формирование культуры здоровья на основе валеологического сознания, валеологической компетентности, валеологической деятельности и духовно-нравственных ценностей.

Исходя из сказанного в качестве личностного компонента, как составные элементы культуры здоровья мы выделяем валеологическое сознание, его направленность на здоровый образ жизни (ЗОЖ), готовность к деятельности по сохранению и укреплению своего здоровья и индивидуальное здоровье. Применительно к учителю в качестве когнитивного компонента мы будем рассматривать валеологические знания, а в качестве аксиологического компонента – устойчивую мотивацию к личностно и профессионально значимой здоровьесформирующей деятельности и творческую валеологическую деятельность в условиях образовательного учреждения.

Валеологическое сознание проявляется через систему взглядов, представлений и убеждений относительно сохранения и формирования здоровья и ЗОЖ.

Валеологические знания, позволяющие выработать компетентность учителя физического воспитания в вопросах сохранения, укрепления и формирования здоровья, представлены в медико-биологическом блоке профессиональной подготовки педагогов физического воспитания. На основе валеологических знаний также вырабатываются ценностные ориентации в отношении к здоровью и формируется положительная мотивация ЗОЖ. Валеологические знания постепенно приобретают личностную направленность и через включение на практике студентов в валеологическую деятельность становятся умениями, навыками, способствующими оздоровлению организма и раскрытию резервных возможностей человека.

Валеологическая культура учителя включает в себя валеологическую компетентность, методологическую основу которой составляют культуруфилософские знания. Сюда также входит психолого-педагогическая компетентность, основу которой составляют знания о психологических особенностях детей на разных ступенях развития и методах педагогического воздействия, позволяющих вести антистрессорную линию поведения учителя; медико-биологическая компетентность, включающая медико-биологическую информированность и грамотность в оказании первой помощи при неотложных состояниях и в условиях чрезвычайных ситуаций, а также умение использовать полученные знания для укрепления и формирования индивидуального здоровья в практике собственной жизнедеятельности.

Учитывая, что формирование культуры здоровья является важнейшим звеном в подготовке не только педагогов физической культуры, но и для учителей всех специальностей, мы разработали специальный курс «Валеологическое образование и применение здоровьесформирующих технологий в школе».

Организационная форма курса соответствует Государственному стандарту. Этот курс читается после изучения дисциплин «Основы медицинских знаний». В первом разделе – «Педагогическая валеология как наука о сбережении и формировании здоровья» будущих учителей знакомят с основными целями, за-

дачами и формами валеологической работы в школе и валеологической стратегии педагогической деятельности. Знания культуры здоровья должны войти в модель профессиональной зрелости учителя, чтобы затем отразиться в его целеполагании, обеспечивающем здоровье подрастающего поколения.

Во втором разделе «Валеологическое воспитание в школе» раскрывается сущность валеологического воспитания школьников, воспитание культуры здоровья, которое заключается в формировании мотивационно-ценностного компонента по отношению к здоровью. Необходимо дать подросткам возможность осознать ответственность за состояние своего здоровья, развить инстинкт самосохранения, этим самым тормозить процесс самовредительства, наблюдаемый часто у современных школьников при употреблении психотропных средств и потенциально опасном поведении для жизни и здоровья не только собственного, но и окружающих людей. На основе полученных знаний, а также чувства собственного достоинства, самоуважения, самоанализа и самооценки важно создать положительную мотивацию ведения здорового образа жизни.

В этом разделе подробно освещаются следующие вопросы: сущность формирования культуры здоровья и мотивация ведения здорового образа жизни; физическое воспитание и здоровье школьников; валеологические аспекты экологического воспитания; половое воспитание.

В третьем разделе – «Валеологическое образование в школе» дан обзор учебных программ по медико-биологическим дисциплинам, на содержание и методику проведения уроков здоровья, дней здоровья и праздников здоровья. На уроках физкультуры, используя валеологические знания и межпредметные связи с валеологией, учитель формирует устойчивую мотивацию ведения здорового образа жизни у учащихся, реализуя физкультурно-оздоровительную направленность уроков.

В четвертом разделе – «Применение физических упражнений в формировании культуры здоровья» описываются различные методики применения физических упражнений в зависимости от возраста школьников. К таким методикам относятся: разработанный комплекс упражнений физкультминуток, включающий упражнения для улучшения

мозгового кровообращения, для снятия утомления плечевого пояса и рук, для снятия напряжения с мышц туловища; физкультминутки для младших школьников с элементами письма; упражнения для нормализации осанки для всех возрастных групп; упражнения для глаз; комплекс упражнений для обучения правильному дыханию, который способствует снижению простудных заболеваний. Кроме того, в этом разделе изучаются психолого-гигиенические основы работы защитных сил организма без помощи лекарств: техника последовательного расслабления мышц по Джейкобсону; психомышечная тренировка; аутогенная тренировка, медитация; психогигиенические упражнения; метод Г. Н. Сытина – словесно-образное, эмоционально-волевое управление собственным состоянием (СОЭВУС).

В этом разделе изучается тема «Оздоровительная работа в летнем лагере», в которой обращают внимание студентов на режим дня, организацию питания, оздоровительных мероприятий и спортивных праздников. Подробно рассматривается организация походов и выработка туристических навыков в условиях различной погоды.

Исследовав 550 студентов УГПИ, мы выявили в основном три уровня валеологического сознания: высокий, средний и низкий. Высокий уровень валеологического сознания предполагает высокие ценностные ориентации в сохранении и укреплении здоровья, когда оно становится приоритетным в ряду общечеловеческих ценностей. При среднем уровне – здоровье как ценность находится в первой пятерке общечеловеческих ценностей. И низкий уровень валеологического сознания – здоровье не входит в первую пятерку общечеловеческих ценностей.

До чтения вышеуказанного курса у 40% сотрудников был высокий уровень, где здоровье является приоритетной ценностью в ряду общечеловеческих ценностей, после эксперимента высокий уровень был у 72%.

Разработан и внедрен в учебный процесс специальный инновационный курс «Валеологические аспекты физической культуры», в котором подробно рассматриваются различные способы улучшения здоровья населения посредством применения методов оздоровительной физической культуры. Этот курс носит опережающий характер. Подготовлены инновационные технологии первичной про-

филактики сердечно-сосудистых болезней и болезней органов дыхания, они внедрены в учебный процесс и применяются выпускниками факультета в их практической деятельности. Этот курс читается студентам отделения адаптивной физической культуры в 5 и 6-м семестрах.

Таким образом, внедрение в учебно-воспитательный процесс инновационных специальных курсов оздоровительной направленности улучшает качество полученного студентами валеологического образования и формирование культуры здоровья у них.

Л и т е р а т у р а

1. Феномен опережения как приоритетный критерий модернизации образования взрослых в России: коллективная монография / под ред. проф. В. В. Горшковой. – СПб: ГНУ ИОВ РАО, 2007. – 212 с.
2. Костюченко В. Ф., Орехов Е. Ф., Щенникова М. Ю. Государственный образовательный стандарт в контексте реализации социального потенциала физической культуры // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – СПб, 2008. – №11. – С. 36–40.
3. Оглоблин К. А. Концепция опережающего непрерывного образования, ориентированного на здоровье нации в условиях современного социума: монография. – Уссурийск: Изд-во УГПИ, 2007. – 172 с.
4. Симоненко С. М. Методология моделирования процесса управления здоровьесозидающей деятельностью в образовательном учреждении // Материалы 10-й Межрегиональной межотраслевой научно-практической конференции «Проблемы педагогической инноватики в профессиональной школе» / отв. ред. Н. Н. Суртаева, А. А. Макареня, С. В. Кривых. – СПб, 2009. – С. 55–60.
5. Юречко О. В. К вопросу профессионально-педагогической подготовки учителя // Материалы II Международной научно-практической конференции «Актуальные вопросы физической культуры и спорта». – Уссурийск: изд-во УГПИ, 2007. – С. 82–83.

