

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ОРИЕНТИРЫ ОПЕРЕЖАЮЩЕГО НЕПРЕРЫВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Современное общество, в котором знания и здоровье становятся капиталом и главным ресурсом экономики, формирует устойчивый и долговременный запрос на личность яркую и свободную, здоровую и самобытную, интеллектуально и физически развитую, творческую и высокопрофессиональную. Педагоги должны быть первыми пропагандистами и организаторами здорового образа жизни в школах, чтобы ученики были здоровыми, физически развитыми и готовыми к будущей современной жизни.

Психолого-педагогические и валеологические исследования в конце 20 - начале 21 веков позволили выявить противоречие между возросшими требованиями профессионально-педагогической культуры учителя и его неготовности осуществлять полноценное валеологическое образование школьников, что становится особенно актуальным в связи с резким обострением в последнее десятилетие проблемы здоровья детей школьного возраста.

Сегодня появляются многочисленные исследования в области культуры здоровья, педагогической валеологии, позволяющие сформировать валеологический компонент педагогической культуры учителя. В ряде работ уже представлены интегративные характеристики и понимание сущности культуры здоровья человека, которая рассматривается (а) как динамический стереотип поведения, выработанный на основе личностных потребностей, способствующих здоровому образу жизни и определяющий бережное отношение к здоровью окружающих людей (В.В.Колбанов); (б) как особые мышление, чувства и действия, направленные на сохранение всех составляющих здоровья человека, его близких, а также окружающей среды (В.Т.Лободин); (в) как состояние духовного, физического и репродуктивного здоровья людей, исторически обусловленный образ жизни и деятельности, уровень развития творческих

сил и способностей, продолжительность активной жизни (И.И.Новоселова); (г) как единство способностей, знаний, навыков, ценностных ориентаций, детерминирующее формирование здорового образа жизни (Н.А.Трегуб).

Специалистам в области классической медицины оказалось не под силу решение проблемы формирования, сохранения и укрепления здоровья учащихся, так как они не знакомы со спецификой воспитательно-образовательного процесса. Поэтому социальный заказ на поиск путей сохранения и развития нации, ее здоровья, трудовой и репродуктивной достаточности должен быть адресован педагогической общественности, членам семьи, профессиональным и трудовым коллективам, работникам культуры - эти люди все в большей мере, все острее начинают понимать свою ответственность за социальное, психологическое, экологическое благополучие новых поколений. Поэтому здоровье нации - в первую очередь педагогическая проблема.

На различных научно-практических конференциях, посвященных проблемам образования, констатировался недостаточный профессионализм и низкая культура учителей в вопросах здоровья. Более того, жесткость и безапелляционная категоричность в обучении детей, невнимание к их возрастным особенностям и потребностям со стороны многих учителей усугубили негативные тенденции в состоянии здоровья подрастающего поколения. Все это сделало особенно актуальной проблему формирования культуры здоровья у учителей в качестве важного компонента их профессионализма.

Об актуальности данной проблемы свидетельствуют результаты валеологического и медицинского обследования студентов педагогических вузов. Высокая их заболеваемость обусловлена, с одной стороны, недостаточно здоровым образом жизни, а, с другой, стрессогенным характером образовательного процесса

(М.А.Беребин, Г.К.Зайцев, М.Г.Колесникова, В.Ф.Лопуга, С.М.Симоненко и др.). Полученные нами результаты опросов студентов подтверждает это положение.

Современная жизнь требует создания новой концепции роли образования в укреплении здоровья нации. Нами предложена концепция опережающего образования, ориентированного на здоровье нации, основная идея которой заключается в том, что именно непрерывный и преемственный характер образования на всех уровнях (дошкольное, школьное, среднее и высшее специальное, постдипломное) помогает сформировать культуру здоровья человека, его отношение к здоровому образу жизни, широко применять здоровьесберегающие и здоровьесозидательные технологии, активно пропагандировать физическую культуру и спорт, санитарно-гигиеническое воспитание, создавать психологический комфорт и снижать стрессогенные факторы, духовно и нравственно воспитывать человека - и тем самым положительно влиять на здоровье нации, особенно на подрастающее поколение.

В концепции опережающего образования, ориентированного на здоровье нации, значительная роль отводится физической культуре. Поэтому усовершенствование системы подготовки педагогов физической культуры приобретает важное значение. Мы считаем, что если будут широко применяться валеологические образовательные программы в дошкольных учреждениях, в школах, в средних и высших учебных заведениях, а также для обучения различных групп взрослого населения, то это сыграет существенную роль в улучшении здоровья нации.

В этой концепции главную роль играют такие понятия и положения, как культура здоровья, здоровый образ жизни, качество здоровья, семейное воспитание, физическая культура, спорт и здоровьесформирующая школа. Опережение образования заключается в просвещении, знаниях о здоровье, ЗОЖ, гигиене, питании, физической культуре на всех этапах образования: дошкольное, школьное (младшие, средние, старшие школьники), вузовское (для студентов всех специальностей, для педагогических и физкультурных учреждений), последипломное (для учителей школ и препода-

вателей вузов, а также образование лиц пожилого и старшего возраста.

1. *Опережение образования в дошкольных учреждениях состоит в создании групп индивидуального адаптивно-оздоровительного развития для подготовки детей к школе.* Различия в функциональном и психическом развитии детей, поступающих в школу, столь велики, что наиболее реальными и эффективными, по-видимому, могут быть только индивидуальные программы подготовки.

В них должны учитываться функциональные возможности и возрастные особенности ребенка, его адаптивные ресурсы, ограничения, которые связаны со здоровьем, спецификой раннего развития, и многое другое. Кроме того, педагогу и психологу необходимо уметь выделить факторы риска в развитии отдельного ребенка и с их учетом разработать оптимальную систему подготовки.

Важно подчеркнуть, что такая система должна быть многоплановой, а занятия с ребенком - ступеньками к школе, а не обучением его письму, чтению, математике. От того, как будут выстроены эти ступеньки, во многом зависят успешность последующей адаптации, эффективность обучения.

Итак, на уровне начального практического приобщения к физической культуре (до 6-ти - 7-ми лет) результатом дошкольного воспитания должно явиться формирование:

- эмоционально-положительного отношения детей к физическим упражнениям, закалывающим процедурам и действию оздоровительных сил природы, к правилам личной гигиены, соблюдению режима дня;

- начальных знаний, познавательных интересов и способностей детей в области физической культуры;

- начальных навыков школы естественных движений общеразвивающего характера (основ музыкально-ритмической грамоты, правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве, участие в коллективных играх, танцах, праздниках), культуры поведения, самостоятельности и дисциплинированности;

- навыков самообслуживания и ухода за инвентарем для занятий.

2. *Опережение образования в общеобразовательных школах направлено на*

создание здоровьесформирующей школы, в которой будут созданы условия для укрепления здоровья школьников путем диагностики уровня их здоровья, применения здоровьесберегающих и здоровьесозидающих технологий, которые повысят уровень физического и психического здоровья; произойдет всеобщий охват школьников физическим воспитанием различного уровня (от ЛФК до активного занятия спортом); будут организованы центры творчества для выявления и развития способностей школьников; будет прививаться нравственная и духовная культура, вестись глубокое санитарно-гигиеническое воспитание, активная антинаркотическая, антиалкогольная и антикинофильная пропаганда.

2-а. Итогом воспитания и образования в начальной школе является приобретение учащимися к систематическим занятиям физической культурой на основе воспитания интереса и создания мотиваций к развитию двигательных способностей; углубление знаний о гигиене, закалывающих процедурах, физическом развитии, значении физической культуры в режиме дня; привитие начальных знаний по самостоятельному выполнению физических упражнений, приобретение к народным подвижным и спортивным играм для организации здорового досуга и увлечений.

2-б. Уровень базовой образованности (5 - 9 классы) характеризуется устойчивым интересом к занятиям физической культурой и спортом, ориентацией на здоровый образ жизни, начальной включенностью в процесс физического самосовершенствования; познанием основных закономерностей деятельности организма при выполнении физических упражнений; знанием гигиены, профилактики травматических повреждений и умением оказать доврачебную помощь; активным участием в физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с интересами, запросами и выполнением в ней ролевых функций организатора, пропагандиста, общественного инструктора, судьи; формированием в процессе деятельности социально значимых качеств (коллективизма, дисциплинированности, ответственности, требовательности к себе и товарищам, настойчивости, смелости и др.).

2-в. Уровень углубленной образованности со специальной направленностью (10-11 классы общеобразовательной шко-

лы, профессионально-технические училища, средние специальные учебные заведения), отражает личностную потребность в физической культуре, в здоровом образе жизни. Он предполагает дифференцированное использование физической культуры, спорта как средств самовоспитания для реализации жизненных и профессиональных планов, для саморазвития способностей и самоопределения личности; обладания знаниями, обеспечивающими грамотное использование средств физической культуры в формировании личностных и профессионально значимых качеств; физическое совершенствование; здорового образа жизни, в учебной и трудовой деятельности, досуге, в семейной жизни.

3-а. *Опережение образования для студентов вузов и средних специальных учебных заведений состоит в углублении знаний о культуре здоровья, здоровом образе жизни. Желательно изучение всеми студентами специальных валеологических курсов, которые воспитывали бы навыки самостоятельной заботы о своем здоровье, побуждали бы активно заниматься физической культурой и спортом, адаптироваться к условиям жизни, которые предстоят им после окончания учебных заведений.*

3-а. Для студентов педагогических вузов опережение образования заключается в том, что будущие учителя (независимо от их специализации) уже в вузе учатся обучать детей культуре здоровья, интегрировать эти знания в свои предметы, пропагандировать ЗОЖ на всех уровнях школьного социума. Все это достигается путем введения в педагогических вузах в качестве обязательного специального курса «Валеологическое образование и применение здоровьесберегающих технологий в школе»;

3-б. Для студентов физкультурных вузов и факультетов опережающая роль образования состоит в том, что они учатся быть главными проводниками формирования культуры здоровья в школах, основываясь на серьезной медико-биологической, санитарно-гигиенической и физкультурно-спортивной подготовке в вузе. Учитывая, что физическая культура является одним из важнейших компонентов культуры здоровья, они должны уметь применять разнообразные виды и формы физического воспитания в школах



Схема 1. Базисные компоненты здоровьесберегающего опережающего образования.

(от занятий в медицинских группах ЛФК до ведения спортивных секций).

Уровень зрелой творческой образованности (старшие курсы вузов) характеризуется убежденностью в необходимости практического использования физической культуры для всестороннего и гармоничного развития личности, готовностью к полноценной реализации ее возможностей для формирования социально и профессионально значимых личностных качеств; фундаментальностью знаний по физической культуре, позволяющих оперировать общими понятиями, закономерностями, принципами, правилами выполнения физических упражнений, спорта и туризма, формирующих научное и практическое мышление выпускника высшей школы; умением ставить и решать творческие задачи при выполнении производственной, организационно-управленческой, общественно-политической, пропагандистской и воспитательной работы средствами физической культуры.

4. В последипломной подготовке учителей школ и преподавателей вузов опережающая роль образования направлена на то, чтобы повысить, углубить, наполнить современным содержанием их знания по культуре здоровья. Преподаватели должны уметь диагностировать начинающиеся изменения в здоровье своих воспитанников, иметь навыки профилактики часто встречающихся заболеваний у школьников и студентов, иметь пред-

ставления о заболеваниях, которые могут встречаться у учителей и преподавателей с учетом их возраста, и знать меры предупреждения этих заболеваний. Такая подготовка должна осуществляться в институтах и на факультетах повышения квалификации и переподготовки работников образования.

5. *Опережение образования для населения пожилого и старшего возраста* состоит в широкой пропаганде здорового образа жизни; профилактике часто встречающихся заболеваний, характерных для их возраста, широком внедрении оздоровительной физкультуры, создании групп здоровья; внедрение здоровьесозидающих технологий профилактики болезней сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата и органов дыхания. Важным фактором опережающего образования является обучение этих лиц борьбе с гиподинамией, рациональному питанию, профилактике ожирения, методам закаливания и широкому использованию традиционных народных методов профилактики и лечения болезней.

Рассмотренная концепция в сжатом виде представлена на Схеме 1.

Повторим еще раз ключевые понятия концепции: это *культура здоровья, здоровый образ жизни, качество здоровья, физическое воспитание, семейное воспитание, спортивная культура и здоровьесформирующая школа.*

Литература

- Абоскалова Н.А. Культура здоровья рождается в семье // Здоровье детей. - 2006. - №12.
- Вайнер Э.Н. Валеология. Учебник для вузов. - М.: Флинта-наука, 2001.
- Казин Э.М., Блинова Н.Г., Литвинова Н.А. Основы индивидуального здоровья человека. Учебн. пособие. - М.: Владос, 2000.
- Казначеев В.П., Петленко В.П., Петленко С.В. Этюды интегральной медицины и валеологии. - СПб., 1997.
- Колбанов В.В. Валеология. Основные понятия, термины и определения. 2-е изд. - СПб., 2000.
- Колбанов В.В., Зайцев Г.К. Валеология в школе. Методическое пособие. - СПб.: СПбУПМ, 1992.
- Петленко В.П. Валеология человека: здоровье - любовь - красота. СПб.: Водолей, 1998.
- Петленко В.П., Давиденко В.Н. Этюды валеологии: здоровье как человеческая ценность. - СПб, 1998.
- Татарникова Л.Г. Российская школа здоровья и индивидуального развития. - СПб, 1999.
- Тель Л.З. Валеология: учение о здоровье, болезни и выздоровлении. В 3-х тт. - М.: Астрель, 2001.