

Дубасенюк Александра Антоновна,
доктор педагогических наук, профессор Житомирского
государственного университета (г.Житомир, Украина),
действительный член Международной акмеологической академии.
dubasenyuk@ukr.net

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО СПОСОБА ЖИЗНИ

Анализируется профессионально-педагогический аспект здоровья и здорового способа жизни, отраженный в образовательно-квалификационных характеристике будущих учителей, где представлены разные направления концепции здоровья и здорового способа жизни, которые особенно актуализируются в современных условиях в связи с основополагающим положением о том, что только здоровая и духовно развитая личность педагога способна сформировать здоровую личность воспитанника.

Здоровый образ жизни выступает одной из краеугольных ценностей человеческого общества. Данная фундаментальная ценность в исследовательской плоскости наиболее полно реализуется в акмеологической концепции здоровья и здорового образа жизни в рамках акмеологической теории образовательного и воспитательного процесса [1; 10], которая рассматривает процесс формирования жизненной стратегии субъектов образовательного пространства как стратегию устойчивого развития их личности и индивидуальности в условиях современного нестабильного общества. Последнее провоцирует определенные отклонения в эталонном образе жизни современного поколения.

Ныне существует более ста различных определений здоровья и здорового способа жизни, что обнаруживает определенную терминологическую сложность этих понятий. Анализ научной литературы позволяет сделать вывод об основных научно-экспериментальных подходах в сфере изучения проблем здоровья: медицинский (здоровье рассматривается как совокупность

медицинских характеристик); биомедицинский (здоровье определяется отсутствием болезней как субъективное ощущение нездоровья); биосоциальный (здоровье является фактором, объединяющий биологические и социальные аспекты личности); социально-психологический (здоровье выступает условием и гарантией успешной самоактуализации и реализации личности в социальной, духовной, интеллектуальной, творческой, экономической и трудовой сферах) [4; 6; 8; 11; 12].

В то время как Б. Н. Ильин рассматривает здоровье человека как функциональное состояние организма, обеспечивающее продолжительность жизни, физическую и умственную работоспособность, оптимальное самочувствие и функцию воспроизводства здорового потомства [7, с. 18], Ю.П.Лисицын отмечает, что здоровье человека – это гармоничное сочетание биологических и социальных качеств, обусловленных порожденными и приобретенными биологическими и социальными действиями, а болезнь, в свою очередь, выступает нарушением этой гармонии, этого единства [9, с. 4].

С точки зрения акмеологических основ здоровья человека, его следует рассматривать не только с биологической, физиологической точки зрения, но и в социально-психологическом, духовно-моральном, поскольку нельзя обнаружить сущность здоровья, не принимая во внимание особенности социально-педагогической среды и деятельности человека, когда здоровый образ жизни понимается как совокупность форм и видов повседневной человеческой жизнедеятельности, адаптационных возможностей организма, способствующих полноценному выполнению учебных и профессиональных задач, социальных и биологических функций в процессе повседневной деятельности индивида [5].

Обобщая позиции ведущих ученых относительно определения понятия "здоровый образ жизни", "здоровье", можно сделать вывод, что здоровый образ жизни реализуется в плоскости процессов человеческой деятельности, которые рассматриваются как фактор сохранения и укрепления здоровья, так и как условия, способствующие выполнению человеком своих жизненных функций в процессе деятельности и отдыха.

Таким образом, можно говорить о таких составляющих здорового образа жизни, как физический, психический, социальный и духовный.

При этом, в контексте акмеологического подхода, важными аспектами этих составляющих выступают:

1) осознание педагогом и его воспитанниками ценности здоровья (доминирующие в мировоззрении человека духовный приоритет и соответствующая психологическая установка);

2) отсутствие вредных привычек (никотиновой, алкогольной, наркотической зависимости, беспорядочных половых связей);

3) доступ к рациональному питанию (здоровая пища, качественная питьевая вода, необходимого количества витаминов, микроэлементов, протеинов, жиров, углеводов, специальных продуктов и пищевых добавок);

4) условия быта (качество жилья, условия для пассивного и активного отдыха, уровень психической и физической безопасности в сфере жизнедеятельности);

5) условия труда (безопасность не только в физическом, но и в психическом аспекте, наличие стимулов и условий профессионального и педагогического развития);

6) двигательная активность (использование средств физической культуры и спорта, различных систем оздоровления, направленных на повышение уровня физического развития, его поддержку, восстановление после физических и психических нагрузок).

Отметим, что стремление человека к здоровому образу жизни рассматривается в современной науке как естественная потребность, детерминирующая развитие культуры личности и общества в целом. Здоровье при этом является ядром духовности и может влиять на развитие конкретного социума. Так, Б. Г. Ананьев считает, что стремление к здоровому образу жизни раскрывает новые возможности индивида, которые могут проявляться в сфере семи различных потенциалов [2; 3]:

1) потенциал ума (способность человека оптимально использовать свои интеллектуальные возможности);

2) потенциал чувств (способность человека свободно выражать свои чувства, понимать и адекватно воспринимать чувства других людей);

3) потенциал воли (способность человека ставить перед собой стратегические и тактические цели, подбирать адекватные способы их достижения),

4) потенциал тела (способность формировать мотивацию к физической активности);

5) общественный потенциал (способность расширять и углублять межличностные контакты, соответствовать социальному контексту, оптимально адаптироваться к социальным условиям);

6) креативный потенциал (способность человека к творческой самореализации и самоактуализации в деятельности);

7) духовный потенциал (способность человека к достижению гармонии с собой, другими людьми, природой, стремление к самореализации в сообществе людей).

Опираясь на исследования ученых-акмеологов, мы пришли к выводу, что важным аспектом здорового способа жизни является эколого-валеологическая культура будущих учителей и педагогов на этапе профессионального становления как единство мотивационно-ценностного, когнитивного, процессуально-деятельностного и рефлексивно-оценочного структурных компонентов, динамика развития которых зависит от целеустремленности и интенсивности социально-педагогического воздействия на каждого из них в процессе формирования соответствующего психоэмоционального фона, учета их индивидуальных особенностей и личностных потребностей, интересов, стремлений, жизненного и образовательного опыта.

Взаимосвязь структурных компонентов и функций эколого-валеологической культуры отражает разнообразные внутренние и внешние связи исследуемого феномена как интегрированного новообразования. При этом можно говорить об определенных психолого-педагогических условиях формирования эколого-валеологической культуры субъектов образовательного пространства, таких, как: опора на их жизненный и образовательный опыт и приобретение нового опыта в процессе практической деятельности; создание благоприятной социально-педагогической среды; стимулирование будущих педагогов и учителей к самообразованию.

По нашему мнению, соблюдение этих взаимосвязанных условий обеспечивает развитие личностных мотивов учебной и профессиональной деятельности, которая должна ориентироваться

на реализацию профессионально мотивированной, осознанной, длительной во времени профессионально-педагогической деятельности (подготовки) по улучшению резервов здоровья, совершенствования и коррекции индивидуальных форм жизнедеятельности и стиля жизни.

В связи с этим важным является профессиографический аспект здоровья и здорового способа жизни, отраженный в образовательно-квалификационных характеристиках будущих учителей, где в графе определений задач педагогической деятельности, связанных с актуализацией соответствующих умений и способностей, наличествует информация о здоровом образе жизни.

Наиболее полно здоровый способ жизни реализован в контексте задач деятельности таких направлений профессионально-педагогической подготовки, как "Биология", "Физика", "Химия", в рамках которых можно говорить об определенных знаниях и умениях, позволяющих выполнять профессиональных задачи:

1. Формирование понятия о здоровье человека и его сохранение – на уроках и во внеурочной деятельности знакомить учащихся с причинами заболеваний человека и их профилактикой. Уметь объяснять содержание и задачи курса валеология как области знаний о формировании, сохранении, укреплении и воспроизводстве здоровья.

2. Изучение биологических основ поведения человека и высшей нервной деятельности, применяя знания, приобретенные при изучении курсов "Физиология человека", "Психология" и "Валеология", которые позволяют осознавать значение изучения биологических основ поведения для развития физического и психического здоровья личности.

3. Изучение экологии человека, применяя знания, приобретенные при изучении курсов "Генетика" и "Экология", которые помогают объяснять ученикам: факторы внешней среды и ее изменения, вызванные научно-техническим прогрессом; особенности влияния на организм человека климатических факторов; особенности антропогенных факторов и их влияние на организм человека; радиационное и электромагнитное загрязнение природной среды и его влияние на здоровье человека.

4. Изучение охраны окружающей среды. Используя теоретические знания и наглядность, будущий педагог должен

уметь проиллюстрировать и объяснять ученикам на уроках, внеклассных занятиях и экскурсиях особенности процесса регулирования отношений общества с природой; принципы природоохранной деятельности; мероприятия по охране окружающей среды, сохранения природных объектов; особенности проведения экологических экспертиз; необходимость согласования экологических, экономических и социальных интересов общества; мероприятий по охране водных ресурсов, атмосферы, воздуха, почвы; необходимость борьбы с шумом; необходимость экологически безопасной окружающей среды; чем вызван запрет на сокрытие или искажения информации о фактах, наносящих вред здоровью; особенности контроля за состоянием окружающей среды и уголовной ответственности за действия, наносящие вред окружающей среде.

5. Способность вести здоровый образ жизни и широко его пропагандировать, для чего будущий учитель должен: иметь научные представления о здоровом образе жизни, об основах физической культуры; владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья; уметь развивать и совершенствовать психофизические способности, самоопределяться в физической культуре; обладать опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей; быть способным убедительно рассказывать ученикам и их родителям о преимуществах здорового образа жизни и практическими действиями его пропагандировать; обладать знаниями и умениями по охране здоровья и жизнедеятельности; обладать знаниями об организации защиты населения в чрезвычайных ситуациях; обладать знаниями о правовых и организационных основах охраны труда; обладать знаниями основ физиологии, гигиены труда и производственной санитарии; владеть основами техники безопасности; обладать знаниями и умениями по пожарной безопасности.

6. Сохранение и укрепление здоровья школьников в процессе физического воспитания предполагает: умение ставить и реализовать педагогические задачи, которые заключаются в ориентации на оздоровительные задачи при проведении различных форм занятий физическими упражнениями с различными возрастными группами школьников; формировать у воспитанников

навыки здорового образа жизни; укреплять здоровье учеников на основе использования современных методик совершенствования физических качеств человека; организовать специальные процедуры закаливающего и оздоровительно-восстановительного характера; использовать гигиенические факторы при проведении различных форм занятий физическими упражнениями.

Как видим, представленные направления профессионально-педагогической подготовки учителей в контексте акмеологического подхода охватывают разные аспекты здоровья и здорового образа жизни, что актуализирует исследуемую проблему в современных условиях с связи с основополагающим положением о том, что только здоровая, духовно развитая личность педагога способна сформировать здоровую личность воспитанника.

Список литературы

1. Акмеология 98: Юбилейная научная сессия. Акмеология образования. / Под ред. Н.В. Кузьминой, А.И. Зимичева. – СПб.: Санкт-Петербургская Акмеологическая Академия, 1998. – 218 с.
2. Ананьев Б.Г. Формирование одаренности / Б.Г. Ананьев // Склонности и одаренность. – М.: АПН РСФСР, 1962. – С.11-14.
3. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев. – СПб.: Питер, 2001. – 288 с.
4. Апанасенко Г.Л. Валеология як наука / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова // Валеологія.– 1996. – №1. – С. 4-9
5. Грезнева О.Ю. Педагогическая валеология. Основные понятия / О.Ю. Грезнева. – Липецк, 2000. – 250 с.
6. Давыденко Д.Н. III Национальный конгресс по профилактической медицине и валеологии / Д.Н. Давыденко, В.Ю. Волков, П.В. Половников. – СПб.: Респекс, 1996. – 60 с.
7. Ильин Б.Н. О понятии "здоровье" человека / Б.Н. Ильин // Весник АМН СССР. – 1988. – № 4. – С.18-20.
8. Климова В.И. Человек и его здоровье / В.И. Климова. – М.: Знание, 1985. – 192 с.
9. Лисицын Ю.П. Здоровье человека – социальная ценность / Ю.П. Лисицын, А.В. Сахно. – М.: Мысль, 1989. – 272 с.
10. Професійно-педагогічна освіта: інноваційні технології та методики: монографія / за ред. О. А. Дубасенюк. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2009. – 560 с.

11. Скумин В.А. Культура здоровья – фундаментальная наука о человеке / В.А. Скумин. – Новочеркасск: ТЕРОС, 1995. – 132 с.

12. СПИД: Региональная программа пропаганды здорового образа жизни "Культурная инициатива": Учеб. программа для школ / Пер. с англ. – Н. Новгород: 1994. – 48 с.

O.A. Dubasenyuk

doctor of pedagogical sciences, professor of Zhitomir State University,

full member of the International Akmeology Academy of sciences

Professional and pedagogical aspect of the health and healthy way of life

The professional and pedagogical aspect of the health and healthy way of life is analyzed. The latter is reflected in the educational qualifying characteristics of the prospective teachers, where there are different concepts of health and healthy way of life being very topical in contemporary conditions because of the fundamental statement that only healthy and spiritually developed personality of the pedagogue is able to mold a healthy personality of his pupils.