

ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ КАК СОСТАВНАЯ ЧАСТЬ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ

Лидия Николаевна ВАСИЛЬЕВА

старший преподаватель

Евразийского национального университета имени Л.Н. Гумилева

Түйіндеме

Бұл мақалада – студент жастардың денсаулығын сақтау мен шынықтыру мәселесі қарастырылады. Автордың пікірі бойынша, валеологиялық білім жастарға денсаулықты сақтау әрі нығайтумен қатар, жеке тұлғалық деңгейде ағза жүйесінің функционалдық, сандық әрі сапалық қалпын сақтауға мүмкіндік береді.

Summary

The article deals with current problems of preserving and strengthening the health of students. According to the author, valeological education as part of valeological culture involves not only obtaining knowledge systems to maintain, strengthen and transmit health, but also a range of activities at the individual level to quantify changes in the level and strengthening the functional state of the body systems.

Валеологическое образование предполагает не только получение системы знаний о сохранении, укреплении и передачи здоровья, но и осуществление комплекса мероприятий на индивидуальном уровне, направленных на количественное изменение уровня и укрепление функционального состояния систем организма.

О необходимости систематического валеологического образования студентов утверждают педагоги и психологи (В.К.Бальсевич, М.Я.Виленский, Л.И.Лубышева, Н.И.Голицина, В.С.Блюндик, Л.Н.Лесохина, Э.Н.Раимова, В.А.Пономарчук и др.)

Пополнение и углубление валеологических знаний входит неотъемлемой частью в процесс воспитания валеологической культуры. Характеризуя этот процесс, следует подчеркнуть важность появления у студентов познавательного интереса к проблемам сохранения и укрепления здоровья. Приобретенные валеологические знания способствуют формированию валеологического мировоззрения. Речь идет, естественно, не о каком-то автономном мировоззрении,

«вырванном» из общемировоззренческого контекста. Научное мировоззрение отражает единство многосферного мира, поэтому оно отличается цельностью, воплощающей взаимосвязь различных его частей (или сторон): философское, социальное, психолого-педагогическое, экологическое, валеологическое и т.д. Специфика валеологического мировоззрения состоит в том, что оно рассматривает мир сквозь многогранную призму отношений человека к собственному духовному и физическому здоровью и здоровью окружающих. Валеологическое мировоззрение органически включает социально-валеологический идеал, воплощающий прогностический потенциал мировоззрения, его целевую направленность. Этот идеал дает видение перспектив взаимодействия общества и природы, человека и природы, человека и общества, человека и человека.

Еще одно направление валеологического образования - валеологизация кругозора – подразумевает, прежде всего, проявление интереса к тем проблемам и знаниям в области здоровья человека и рационального использования этого здоровья, которые отражают взаимосвязь валеологии с медициной, возрастной физиологией, гигиеной, психологией, экологией, педагогикой и т.д. По мере усиления взаимодействия общества и природы значение смежных проблем и знаний все более возрастает. В силу своей интегративности валеолого-педагогические, валеолого-медицинские и другие смежные проблемы и знания отличаются особой сложностью и поэтому более трудны для понимания, нежели «чисто» медицинские, «чисто» педагогические и иные однопрофильные вопросы. Казалось бы, проблемам и знаниям смежного характера надо уделять особое внимание. Однако в практике учебно-воспитательной работы преобладает монодисциплинарный подход в ущерб междисциплинарному. В результате наиболее трудные для осмысления вопросы зачастую пребывают, образно говоря, в нейтральной полосе и остаются вне освоения либо осваиваются слабо. На наш взгляд, многообразные задачи воспитания валеологической культуры студентов, как части целостной культуры могут решать все преподаваемые в вузе дисциплины. Соблюдение же междисциплинарного принципа организации учебной деятельности может вполне способствовать развитию личностной культуры студента, проявлению его индивидуальности, расширению кругозора,

развитию творческих способностей; формирует ответственное отношение студента к любому делу, к труду, к поручению, к личному и общественному здоровью. По этому поводу А.Н.Леонтьев писал: «Чтобы не формально усвоить материал, нужно не «отбыть» обучение, а прожить его, нужно, чтобы обучение вошло в жизнь, чтобы оно имело жизненный смысл для учащегося» [1]. Для организации целенаправленной оздоровительной деятельности студентам также необходимы валеологические знания, умения и навыки, т.е. необходимо «обучать здоровью». До недавнего времени единственными источниками в этом направлении были санитарное просвещение и родители, но это оказалось совершенно недостаточно. С одной стороны, пример родителей не всегда достоин подражания, а с другой – современная молодежь приобрела стойкий «иммунитет» к заявлению типа «курить и пить вредно». Психологи различают два уровня знаний. Первый связан с выполнением конкретных действий. Второй уровень, так называемые метазнания - сведения о механизмах деятельности, понимание ее структуры, умение обучаться постижению правил любой деятельности. Богатство метазнания характеризует талант, творчество, возможность быстрой адаптации. Первый уровень формируется в процессе обучения, для достижения второго уровня необходима практика, участие в научной работе, т.е. выход за пределы учебной деятельности. В задачи же учебной деятельности обязательно должна входить «настройка» студентов на второй уровень знаний, т.е. на метазнания. На современном этапе развития науки и техники нужен не энциклопедист (накопитель знаний во всех областях), а специалист, способный творчески осваивать новые технологии, обладающий высокой работоспособностью и творческим долголетием. Второй уровень знаний также должен предполагать наличие у студентов духовных приоритетов самообразования, самовоспитания, расширения их кругозора, ведение здорового образа жизни. Развитие обоих уровней знаний и умений можно рассматривать как предпосылку интенсификации учебной деятельности студентов. В тоже время, необходимо учитывать, что сама интенсификация может достигаться лишь в результате повышения культуры учебного труда, роста его продуктивности. Это, в свою очередь, может быть достигнуто лишь в том случае, если студент будет вести здоровый образ жизни, заботиться о сохранении личного и общественного здоровья, т.е. стремиться к овладению высоким уровнем валеологической культуры.

Следовательно, воспитание достаточно высокого уровня валеологической культуры студентов в учебной деятельности мы связываем с использованием междисциплинарного подхода, с осознанием будущих специалистов взаимосвязи их успешной профессиональной деятельности от стиля, уклада, образа их жизни; отношения к личному и общественному здоровью, а также с применением разнообразного методического обеспечения учебного процесса. С этих позиций, применение проблемного типа обучения, основывающегося на моделировании проблемных ситуаций, постановка проблемных вопросов стимулирует диалектическое мышление, развивает творческие способности.

На занятиях студенты моделируют свое поведение в различных, жизненных ситуациях, предлагают различные подходы в решении возникших проблем, проявляя при этом самостоятельность, инициативу, интерес, творчество, умение обосновать и доказать гипотезу. Применение проблемного обучения в педагогическом процессе высшей школы, способствует формированию общего уровня культуры студента, а значит и валеологического. Междисциплинарный подход может как раз наиболее плодотворно осуществляться в практике высшей школы с учетом опыта проблемного обучения. Это подтверждается данными исследования И.В. Павловой, свидетельствующими о позитивном влиянии на воспитание валеологической культуры студентов использование нетрадиционных средств и форм обучения при ведущей роли активных методов (АМО; проблемное и коммуникативное обучение и рефлексия в различных формах) в педагогическом процессе [2].

Валеологическое образование на этапах становления человека должно быть обязательным (школа, вуз), а далее – личностно-значимым, непрерывным. Так считает Л.Г.Татарникова, выдвигая *концепцию непрерывного валеологического образования*, которое позволяет решать следующие задачи:

- методологические - выявление причинно-следственных связей и механизмов гармонизации человека с самим собой, другими людьми и окружающим миром;
- мировоззренческие - ориентация на смысло-жизненные установки личности, выявление взаимосвязи, взаимообусловленности

смысла жизни человека и его образа жизни, направленного на здоровье;

- теоретические – овладение валеологическими знаниями, педагогическими технологиями организации и пропаганды здорового образа жизни среди студентов в новых социально-образовательных условиях;

- практические – овладение умениями и навыками использования валеологических знаний для повышения уровня валеологической культуры, а также подготовка специалистов к осуществлению валеологической работы с учащимися в образовательных учреждениях [3, с.47].

На важность осуществления непрерывного валеологического образования так же указывают в своих работах Н.Т.Торманов, А.И.Арещенко, Н.П. Абаскалова: «Только система непрерывного образования и воспитания может обеспечить сохранение и восстановление здоровья учащихся, вызвать интерес у учащихся к той области знаний, которая связана со здоровьем» [4].

На основе данных экспериментальных исследований Л.Г.Татарникова делает следующий вывод: отбор и построение содержания валеологического образования в учебных заведениях определяется целым комплексом объективных гуманистически направленных социально-психологических, педагогических, витальных и креативных факторов, объединенных в несколько модулей: социально- педагогический, научно-теоретический, функциональный, потребностно-личностный, дидактический, экзистенциально-философский.

Таким образом, в соответствии с тенденциями валеологизации образования в процессе воспитания валеологической культуры студентов должны наметиться следующие линии:

- усиление валеолого-мировоззренческой нагруженности образования, и, прежде всего более широкое освещение философских проблем здоровья школ, взаимодействия человека и природы;

- разработка и введение целостных учебных курсов валеологии, которые отражают в образовательном процессе такую

тенденцию, как становление и развитие целостных, комплексных мер по воспитанию валеологической культуры;

- включение в валеологическое образование результатов тех исследований в области ведения здорового образа жизни, которые связаны с национально-культурными традициями региона.

Эти линии должны не только пронизывать процесс образования, но и объединять все те знания, которые усваивают студенты, сквозной идеей о единстве человека и природы, о важности сохранения и укрепления личного и общественного здоровья.

Успех валеологического образования во многом зависит от индивидуально-личностной «установки» студента на здоровье и болезнь.

Понятие «установка» использовалось Д.Н. Узнадзе, который определял установку как «целостное состояние Субъекта», в противоположность изолированному и частичному содержанию сознания. Это состояние, не будучи сознательным, все же представляет «своеобразную тенденцию к определённым содержаниям сознания» [5].

В своих работах О.С.Васильева и Ф.Р.Филатов ввели понятие «валеоустановка», которая призвана поддерживать внутреннюю согласованность личности, гармонизировать ее отношения с миром и обеспечить условия личностного роста. Валеоустановка определяет личность в её направленности на поддержание здоровья и преодоления болезни; она характеризуется готовностью к определенному способу восприятия, отношения и реагирования в ситуациях, затрагивающих здоровье Субъекта.

Валеоустановка включает три компонента:

- 1) *когнитивный* – представления о здоровье (здоровом образе жизни) и о болезни;
- 2) *эмоционально-оценочный* – эмоциональное отношение к проблемам здоровья и болезни, их субъективная оценка;
- 3) *поведенческий* – стереотипы поведения, направленные на поддержание здоровья и преодоления болезни.

Исследователи выделяют четыре типа валеоустановок:

1) *самодостаточный (ресурсный)* тип валеоустановки – ориентация на самостоятельное поддержание здоровья и следования здоровому образу жизни;

2) *поддерживающий* тип валеоустановки – здоровый образ жизни базируется на принципе поддержки и помощи со стороны окружающих;

3) *дефицитарный* тип валеоустановки – ощущение недостаточности собственных ресурсов для обеспечения здорового образа жизни, обращение за помощью к другим людям или обвинение других в своих болезненных состояниях;

4) *манипулятивный* тип валеоустановки – собственное самочувствие в данном случае выступает как инструмент манипуляции по типу: «Я себя плохо чувствую, поскольку вы со мной плохо обращаетесь» [6].

Таким образом, валеоустановка может быть определена как интегрирующая структура психики, отвечающая за состояние здоровья.

Обучение, как известно, процесс взаимодействия преподавателя и студентов. В педагогическом процессе на студента оказывают влияние наряду с другими факторами личностные качества преподавателя и его поступки, стиль общения и т.д. Студент соотносит их с собственным идеалом и собственными представлениями. Несоответствие слова и дела преподавателя могут перечеркнуть все его педагогические усилия.

На наш взгляд, в качестве основополагающих принципов взаимодействия преподавателя со студентами вполне могут быть принципы педагогики сотрудничества.

1. *Отношения преподавателя* со студентами строятся как совместная творческая деятельность. Не со своими знаниями к студенту, а со студентом к науке, ее глобальным проблемам.

2. Обучение основывается на личной заинтересованности, *уверенности* в своих силах и способностях, рождающих успех.

3. *Идея трудной цели*. Совместная деятельность преподавателя и студента пронизана идеей достижения трудной цели, верой в успех.

4. *Идея свободного выбора*, способствующая развитию творческой мысли студентов, критически относиться к собственным результатам труда и принятию самостоятельных решений.

5. *Идея опережения.* Способствует появлению у студентов интереса к предмету, изучаемым темам, а в целом, стимулирует освоение студентами основ профессионального мастерства.

6. *Идея самоанализа.* Способствует формированию оценочных суждений. Самонаблюдение, самоконтроль, самоотчет - это необходимые действия для будущего специалиста.

7. *Интеллектуальный фон группы.* Стремление студентов к знаниям, к достижению высоких целей. Создание творческой атмосферы на лекциях, семинарских и лабораторных занятиях.

8. *Личностный подход.* Абсолютное признание достоинств каждой личности, права на собственное мнение, самостоятельность. Опора на положительные качества и вера в оптимистическую перспективу их развития. Реализация принципа содружества с преподавателем [7].

В процессе валеологического образования важно учитывать сложность воздействия на поведение человека и грамотно выбирать методы воздействия на поведение человека с учётом опыта, накопленного на всех ступенях обучения здоровью, чтобы избежать последовательности «проб, ошибок и случайных успехов».

Так, например, большое значение в обучении здоровью имеет пример и сила подражания. Согласно Райнер Мартенс, американского социолога «подражание – это общее понятие, характеризующее возрастающее сходство поведения у модели и у наблюдающего за ней. Одной из форм подражания является «обучение через наблюдение», т.е. когда человек стремится повторить то, что делает другой человек. Это один из основных способов, в результате которых приобретаются новые типы поведения и изменяются уже существующие, включает процессы моделирования, подражания и позволяют приобретать навыки избегания» [8]. Обучение через наблюдение может иметь как положительный, так и отрицательный характер. Например, наблюдая как друзья занимаются оздоровительным бегом, молодой человек начинает им подражать. И противоположный пример. Подражание лицам, употребляющим наркотики, алкоголь. В то же время, только наблюдая за другими человек не сможет стать физически здоровым и выносливым. Т.о., подражание желательно в некоторых областях поведения и оно не желательно в других. «Обучение здоровью должно быть непрерывным в течение всей жизни, дифференцированным для разных возрастов и нестандартным». «Обучение здоровью для

желающих – первая цель. Воспитание общей культуры здоровья – цель более глобальная и отделенная” [8]. Уровень знаний студентов, нужных для понимания жизненной необходимости ведения здорового образа жизни тесно связан с развитием здоровьесберегательного образования. Следовательно, в *валеологическом образовании студентов* должны наметиться следующие тенденции: 1) усиление валеолого-мировоззренческой нагруженности образования, и, прежде всего, более широкое освещение философских проблем здоровья, взаимодействия человека и природы; 2) сопряжение различных вузовских курсов с вопросами валеологии (в духе выделения в различных науках валеологического аспекта; 3) формирование межпредметных связей, выявленных в ходе развития междисциплинарных исследований проблем по сохранению и укреплению здоровья, ведения здорового образа жизни, оздоровления окружающей среды; 4) разработка и введение целостных учебных курсов валеологии, педагогической валеологии, которые отражают в образовательном процессе такую тенденцию, как становление и развитие целостных, комплексных мер по формированию валеологической культуры; 5) включение в валеологическое образование результатов тех исследований в области ведения здорового образа жизни, которые связаны с национально-культурными традициями региона; 6) использование активных методов «обучению здоровью». Эти тенденции должны не только пронизывать процесс образования, но и объединять все те знания, которые усваивают студенты, сквозной идеей о единстве человека и природы, о важности сохранения и укрепления личного и общественного здоровья.

Список использованной литературы:

1. Леонтьев А.Н. Ибр.произ.в 2-х т. - М., 1983. - Т.2. – С. 212-219.
2. Павлова И.В. Совершенствование валеологического образования студентов физкультурного вуза // Автореф. Дис.канд. – Омск, 2000. – 24 с.
3. Татарникова Л.Г. // Педагогическая валеология: Генезис. Тенденции развития// Автореф.докт. дис. – М., 1996. – 64 с.
4. Здоровью надо учить!: методическое пособие для учителей /под ред. Н.П. Абаскаловой. Новосибирск, 2010. -С. 292
5. Узнадзе Д.Н. Психологические исследования. – М.,1965. –С. 135.
6. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека. – М., 2010
7. Педагогический поиск /сост. И. Баженова. – М., 1998
8. Райнер Мартенс Социальная психология и спорт. – М.: ФиС, 2008. – С.175.