



культурология образования

Баянова Гузель Шакирьяновна,
*аспирант Башкирского государственного
педагогического университета им. М. Акмуллы,
директор МБОУ ДОД «Детская школа искусств»*
bgsh2007@mail.ru

Проблемы формирования культуры здорового образа жизни детей в системе дополнительного образования

Формирование культуры здорового образа жизни учащихся является одним из ведущих направлений деятельности учреждений как основного, так и дополнительного образования. Такой контекст обозначенного вопроса определяет высокую степень заботы о будущем нашего государства, выраженной в приоритетах его социальной политики в отношении детей.

Мы считаем что, здоровье выступает в качестве фундаментальной проблемы, актуальной на любом этапе биосоциальной и духовной эволюции человека (О.С. Васильева, Э.В. Сайко, Б.Г. Юдин). При таком ракурсе рассмотрения вопроса проблема сохранения здоровья переходит из информационно-профилактической в педагогическую, то есть к потребности продуктивной организации процесса воспитания и обучения с учётом санитарно-гигиенических, социально-медицинских, психофизиологических и других факторов.

Определение доктора медицинских наук, известного педагога В.Ф.Базарного здоровья как категории, определяющей жизнеспособность человека «... как целостного существа в единстве его телесных и психических характеристик», как никогда убедительно. Он полагает, что все эти показатели формируются в процессе воспитания, а следовательно, здоровье – категория педагогическая [2, 23]. В свою очередь исследователь в области здоровьесберегающего образования профессор Н.К.Смирнов отмечает, что «здоровье – это ресурс преодоления неблагоприятных воздействий окружающей среды (природной, социальной), т. е. адаптации человека к изменяющимся условиям и сил для их изменения в желательном для себя направлении [4, 16]. По его мнению, состояние полного здоровья человека – это сочетание оптимальных адаптационных возможностей и

высокого функционального резерва организма, определяющего степень адаптации индивида в определённой социальной среде. Таким образом, становится очевидным и убедительным вывод, что деструктивность образовательной системы не будет способствовать формированию среды эмоционального благополучия, без создания которой любые здоровьесберегающие технологии не представляются результативными и эффективными.

В процессе работы над проблемой исследования мы выделили четырёхкомпонентную структуру, определяющую, на наш взгляд, понятие «здоровье» и основанную на функционально-деятельностном подходе, в соответствии с которым здоровье человека оценивается через его естественные жизненные функции.

В своей совокупности они определяют жизнеспособность индивида, выражающуюся в умениях выстраивания позитивных конструктов в триаде: с самим собой – другими людьми – окружающей средой (рис.1).



Рис. 1. Четырёхкомпонентная структура понятия «здоровье»

Физическое здоровье – способность человека использовать своё физическое тело для самосохранения и самосовершенствования. Оно измеряется степенью физической подготовленности, развития, формой, активностью и другими показателями, характеризующими уровень функционального состояния организма. Оценка физического здоровья необходима для управления механизмами самоорганизации живой системы, обеспечивающими её динамическую устойчивость.

Психическое здоровье – способность сознания человека (всей в совокупности центральной и периферической нервной системы) использовать отображение внешнего мира, осознавать свои эмоции и поведение, справляться со стрессами и использовать положительные эмоции для повышения уровня здоровья. Диагностика психического здоровья включает выявление особенностей познавательных процессов, поведения и общения школьников, особенностей эмоционально-мотивационной сферы, его отношений к миру и самому себе.

Социальное здоровье – способность формировать и использовать для самосохранения и развития субъективные представления других людей о внешнем мире и их роли в нем. Данная составляющая здоровья отражает социальные связи, способность человека как биосоциального существа к общению, качество которого может быть выражено отношением того, что личность получает от общества на единицу того, что она даёт ему. В оценке социального здоровья рассматриваются два принципа диагностики социального здоровья: с позиций общества и личности.

Духовное здоровье – наиболее трудная для определения составляющая здоровья, но, вместе с тем, позволяющая человеку справиться с социальными, психическими и физическими трудностями. Оно есть состояние, в котором индивид чувствует в каждый момент жизни радость и интерес к жизни, осуществленность и гармонию с окружающим миром; состояние, в котором индивид чувствует себя всегда молодым, счастливым, жизнерадостным (D. Chopra, 1992). Духовно здоровый человек способен использовать творчество и самосозидание, осознавать свою ответственность, соблюдать грань между правами и обязанностями, свободой и творчеством личности, с одной стороны, и безопасностью общества, с другой (В.А.Лищук, Е.В.Мосткова). Подчеркнём, что данная структурная единица имеет особое значение в плане организации образовательного процесса в условиях детской школы искусств как учреждения дополнительного образования.

Известно, что сознание оказывает сильнейшее влияние на тело. Поэтому освобождение от болезни зависит от того, войдет ли человек в контакт с собственным сознанием, приведет его в равновесие, а затем сообщит данное состояние своему телу. Так как знание обладает организующей силой, через психофизиологическую связь оно влияет на тело и обеспечивает здоровьесберегающий ресурс. Знание в буквальном смысле может исцелить, так как это самый великий лекарь из многих имеющихся средств, так как «... есть только одно благо – знание и только одно зло – невежество» (Сократ).

Вскрывая сущность интересующего нас явления, обратимся к понятию

«технология» («techne» в переводе с греческого обозначает мастерство, искусство). Интересно, что Аристотель трактовал его как промежуточное звено между опытом и теорией [1]. На сегодняшний день технология является довольно распространенным понятием, применяемым в педагогической теории и практике. По мнению В.Э.Штейнберга, данное явление – это, прежде всего, «... совершенные методики и инструменты, образцы и стандарты, проектирование и прогнозирование, знание механизмов развития и функционирования систем...» [7, 11]. Здоровьесберегающие образовательные технологии, по определению Н.К.Смирнова, – это стержень всех технологий, направленных на благо здоровья учащихся, применяемых в образовательных учреждениях. Их главный отличительный признак – использование подходов и методов, адресованных личности учащихся: обучающих, воспитывающих, развивающих. Поэтому все здоровьесберегающие технологии, применяемые в системе образования, являются образовательными [3, 68].

Анализ данных понятий способствовал выведению нами вывода о данном явлении. *Педагогическая здоровьесберегающая технология – выверенный алгоритм педагогического воздействия на личность, раскрывающий её потенциальные возможности на основе оптимальной организации образовательного процесса, не нарушающего, а преобразующего физическое, психическое, социальное, духовное начало личности.*

Не секрет, что здоровье ребёнка находится в прямой зависимости от условий обучения в конкретной школе. Кроме того, однозначно «... здоровье каждого человека определяется отношением внешних и внутренних воздействий на его организм» [4, 9]. Собственно говоря, современная школа должна представлять особое специфическое пространство, в котором каждому ребёнку будет комфортно.

В этом смысловом ключе для нас представляет интерес мнение Н.К.Смирнова, определившего здоровьесберегающее пространство школы как «совокупность условий, организуемых администрацией школы, всем педагогическим коллективом при обязательном участии самих учащихся и их родителей с целью создания оптимальных условий для профессиональной деятельности педагогов» [3, 192].

Тем не менее не трудно заметить, что переориентация образовательного процесса с технократизации на здоровьесбережение как основное условие его успешности не представляется выполнимым без учёта ценностно-мотивационной сферы человека (А.А.Бодалев, А.А.Вербицкий, В.К.Вилюнас, Э.М.Казин, В.П.Казначеев, Т.С.Панина и др.).

Здесь добавим, что школа не должна приносить в жертву здоровье ребёнка ради интенсификации образовательного процесса, объясняющегося потребностью получения высоких показателей. Более того, педагог не должен прибегать к стрессогенным приёмам и методам, воздействие которых чуждо природе ребёнка. Мы считаем, что когда в процессе обучения ребёнок приобретает такие заболевания как близорукость, невращения, сколиоз, гастрит, гипертония и другие, то оправдания самым лучшим достижениям быть не может. Отметим, что принципиальную важность для обоснованности функционирования здоровьесберегающей технологии как оптимального сопровождения образовательного процесса становятся выделенные в ней компоненты (табл. 1). Данные технологии будут более действенны, если содержание становится не локальным, а комплексным.

Таблица 1.

**Доминирующие компоненты здоровьесберегающей технологии
в образовательном процессе**

№	Компоненты	Характеристики
1.	Аксиологический	Осознание учащимися своего здоровья как высшей ценности, выступающего гарантом в осуществлении поставленной цели. Понимание значимости выстраивания позитивных межличностных коммуникаций, с самим собой и природой.
2.	Гносеологический	Понимание значимости знаний, являющихся регулятором между пониманием истин «могу» и «хочу», необходимых для полноценного существования в социуме.
3.	Терапевтический	Реализация оздоравливающего эффекта позитивных эмоций, полученных в процессе творческой эйфории. Создание ситуации успеха и достижение максимального уровня мотивации познания.
4.	Психологический	Проявление психологических механизмов, необходимых для сохранности здоровья и появление внутренней потребности в нём.

		Способствует формированию таких качеств как долг, гражданственность, честь, патриотизм и др.
--	--	--

Аксиологический аспект мы не случайно выделили в числе первых, так как именно он позволяет добиваться результативности в сохранении духовного здоровья. О развитии духовного потенциала школьников косвенно могут свидетельствовать показатели уровня воспитанности учащихся, где будет отражено ценностное отношение к жизни, к людям и самому себе, сформированность у обучающихся творческой и общественной активности, гражданской идентичности. Поэтому мы полагаем, что реализация декларируемых ценностей здоровьесберегающего образования невозможна без соответствующих организационных и процессуальных условий.

Не случайно Виктор Франкл считал, что в основе духовного здоровья лежит вопрос о смысле жизни. По его мнению, «... сомнения в смысле жизни никогда нельзя рассматривать как проявление психической патологии... они являются признаком самого человеческого в человеке» [8]. Известный австрийский психолог и психиатр воспринимал понимание жизненной задачи как исключительную психотерапевтическую и психогигиеническую ценность [5].

Исходя из вышесказанного, мы можем сделать вывод, что здоровьесбережение в образовании – это, прежде всего, поддержание интегрального состояния физических, психических, социальных и духовных функций человека посредством оптимальной организации учебно-воспитательного процесса.

Однако мы считаем, что понятие «технология» применительно к личностным характеристикам человека, сложно поддающимся стандартизации и точной статистике (характер, патриотизм, духовность, целеустремлённость и др.) не должно рассматриваться шаблонно. В сущности, оно, на наш взгляд, идентично термину «здоровьесберегающее сопровождение» образовательного процесса.

Таким образом, здоровьесберегающее сопровождение образовательного процесса есть природосообразная комплексная стратегия, основанная на преобразовании личности и уравнивающем отношении между образованием и педагогическими технологиями.

Однако задачи формирования ценностного отношения к здоровью ученика в процессе обучения и воспитания в условиях школы любого типа могут быть решены педагогами только благодаря осуществлению комплексного подхода. В сущности, с методологической точки зрения следует говорить о гуманизации образования как естественной формы здоровьесбережения. Как нам представляется, каждое из

обозначенных направлений: физическое, социальное, психическое, духовное – решает свою определённую задачу, поэтому в здоровьесберегающем контексте образования существует потребность в поиске доступных, но эффективных средств целостного природосообразного воздействия на личность.

Мы считаем, что здоровьесберегающие технологии, как и любые педагогические технологии, реализуются на основе личностно ориентированного и системного подходов. Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, они предполагают активное участие самого обучающегося в освоении системы общечеловеческих ценностей как регулятора выстраивания смысла собственной жизни, где здоровье осознаётся им как высшая ценность.

Принципиальную важность при реализации образовательной стратегии в школе, независимо от её типа или статуса, имеют критерии эффективности данных технологий (табл. 2), где мы акцентируем четыре основные позиции.

Таблица 2

**Критерии эффективности здоровьесберегающих технологий
в образовательном процессе школы**

№	Показатели	Содержание
1.	Гигиенические условия	Температурный режим, уровень освещённости, алгоритм проветривания помещений
2.	Дидактические условия	Степень интенсификации учебной деятельности, насыщенность учебной информации, приёмы её преподнесения и стиль дидактических приёмов
3.	Психологические условия	Взаимоотношение в системах: учитель – ученик; учитель – ученик – родитель; ученик – ученик; учитель – родитель
4.	Личностно-ориентирующие условия	Дифференциация возможностей учеников, создание ситуации успеха, способствующей мотивации потребности творческого отношения к любого рода деятельности

Нужно отметить, что современное образовательное учреждение должно выработать единый научно обоснованный подход к проблеме сохранности здоровья в учебно-

воспитательном процессе, учитывая личностные, психофизические, гендерные, конституциональные и возрастные особенности обучающихся.

При этом ведущими векторами в концепции такой школы должны стать: создание благоприятного психологического климата; нивелирование объёма учебной информации, избежание авторитаризма со стороны педагога, восполнение дефицита движения, создание ситуации успеха на основе творческой активности.

Человек не может жить только положительными эмоциями, но важна их пропорция. Доказано, что если в жизни человек, а тем более ребёнок, чаще сталкивается с негативными эмоциями, то, как следствие, наблюдается разрушение целостности личности и его последующая десоциализация. Философ-гуманист Э.Фромм пророчески предупреждает, что и «эмоции могут быть рациональными» («умные эмоции», по терминологии А.В.Запорожца). Рациональность в эмоциональной жизни, согласно Э.Фромму, означает, что эмоции утверждают и помогают психической структуре личности поддерживать гармоничный баланс и в то же время способствуют её усилению [6, 61–62]. Подобное рассмотрение сказанного мы обобщили визуально на рисунке 3.



Рисунок 3. Здоровьесберегающие технологии в образовательном пространстве школы

Таким образом, в ходе детального рассмотрения исследуемой проблемы мы пришли к выводу, что здоровьесберегающие технологии прежде всего подразумевают:

1. Создание здоровьесберегающего образовательного пространства, независимо от вида учебного учреждения.
2. Оптимальную согласованность содержания, форм, методов и приёмов обучения, учитывающих психолого-педагогические особенности обучающихся и направленных на снятие утомляемости, преодоление гиподинамии и других негативных следствий обучения.
3. Совершенствование образовательной системы на основе использования личностного, системного и компетентного подходов к процессу формирования личностных социально значимых качеств ребёнка.
4. Понимание участниками образовательного процесса (родителями, педагогами,

детьми) значимости сохранения здоровья как высшей ценности.

5. Освоение основ культуры самоорганизации личности, опирающейся на составляющие здоровья как синкретической части системы общечеловеческих ценностей.

В ключевом аспекте проблемы здоровьесбережения нельзя не отметить потенциальные возможности учреждений дополнительного образования. Именно они наиболее полно отвечают этим критериям, так как по самой своей сути являются более личностно ориентированными, в отличие от системы базового образования, заключённого в рамки предметной ориентации, направленной на освоение школьного стандарта. Дополнительное образование – не заполнение вакуума времени, а логическое продолжение системы основного образования, направленное на развитие потенциальных возможностей ребёнка на всех этапах взросления.

Понимание такого смыслового контекста дополнительного образования – основа успешности формирования личности. Органичное сочетание в учебно-воспитательных комплексах основного образования с многопрофильным дополнительным создает реальную основу для формирования совершенно нового типа образовательного пространства – гуманистической социально-педагогической здоровьесберегающей среды, способствующей разностороннему личностному развитию каждого ребёнка, поиску путей его самоопределения, возникновению благоприятного социально-психологического климата как в отдельных детских коллективах, так и на уровне школьного коллектива в целом.

Дополнительное образование оказывает эффективное воздействие на степень оптимизации образовательного процесса школы. Оно углубляет и расширяет знания учащихся по основным и факультативным предметам, делает школьное обучение личностно значимым и событийным для многих учащихся, а значит, стимулирует учебно-исследовательскую активность школьников. Многоаспектные условия жизнедеятельности школ дополнительного образования способны воспитать культуру здоровья у обучающихся:

- развить личностные качества, способствующие сохранению и укреплению здоровья, через деятельность, которая присуща только дополнительному образованию детей;
- сформировать представление о здоровье как ценности;
- усилить мотивацию на ведение здорового образа жизни;
- повысить ответственность за собственное здоровье, здоровье семьи, окружающих;
- выработать устойчивый иммунитет к негативным явлениям, разрушающим здоровье человека.

Более того, оно повышает мотивацию к обучению по ряду общеобразовательных курсов, способствует возникновению у ребенка потребности в саморазвитии, в творческой деятельности, повышает его собственную самооценку и социальный статус в глазах сверстников, педагогов, родителей.

Занятость учащихся во внеучебное время содействует укреплению самодисциплины, развитию самоорганизованности и самоконтроля школьников, появлению навыков содержательного проведения досуга, позволяет формировать у детей практические осознания здоровья как высшей ценности человека, умение противостоять негативному воздействию окружающей среды.

Очевидно, что одно только базовое образование не в состоянии решить проблемы сохранности здоровья ребёнка. Поэтому так важно уметь использовать потенциальные возможности дополнительного образования, благодаря которому ученик действительно получает возможность самостоятельно выбирать вид деятельности, определить свой собственный образовательный путь.

Литература

1. Аристотель. В 4-х т. Т. 1. – М.: Мысль, 1976. – 577 с.
2. Базарный В. Ф. Деструктивные влияния современной школы на духовную сферу общества / В.Ф.Базарный // Школьные технологии. – 2004. – №2. – С. 21–28.
3. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе- М.: АПК и ПРО, 2002. – 121с.
4. Смирнов Н.К. Руководство по здоровьесберегающей педагогике. Технологии здоровьесберегающего образования». – М.: АРКТИ, 2008. – с.192.
5. Франкл В. Психотерапия на практике. – СПб. Речь, 2001. – 256с.
6. Фромм Э. Революция надежды. Избавление от иллюзий. Перевод с англ.; Предисловие П.С. Гуревича. — М.: Айрис-пресс, 2005. – 352 с.
7. Штейнберг, В.Э. Дидактические многомерные инструменты: теория, методика, практика / В.Э.Штейнберг. – М.: Народное образование, Школьные технологии, 2002. – 304 с.
8. http://krotov.info/library/21_f/ra/nkl_17.htm.