

## Здоровье - сберегающее образование - стратегическая линия развития системы Российского образования Романцов М. Г.<sup>1</sup>, Поднебесных Е. Л.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Романцов Михаил Григорьевич / Romantsov Mikhail Grigorevich - профессор, доктор медицинских наук, кандидат педагогических наук, кафедра естественных наук,

Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Калининградской области  
Педагогический институт г. Черняховск,

Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования  
Северо-западный государственный медицинский университет имени И.И. Мечникова  
Министерства здравоохранения Российской Федерации г. Санкт-Петербург;

<sup>2</sup>Поднебесных Елена Леонидовна / Podnebesnyh Elena Leonidovna - кандидат педагогических наук, доцент, кафедра естественных наук,

Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Калининградской области  
Педагогический институт г. Черняховск

**Аннотация:** знания по педагогике здоровья сбережения, получаемые при изучении дисциплины психология здоровья, будущими учителями, способствуют предупреждению и коррекции дефектов личностного развития школьников и являются важной составляющей профессиональной компетенции современных учителей.

**Abstract:** knowledge on pedagogy health savings obtained by studying the discipline of health psychology, future teachers, contribute to the prevention and correction of defects in the personal development of pupils and are an important component of professional competence of modern teachers.

**Ключевые слова:** здоровье сберегающая педагогика, профессиональные компетенции, культура здоровья, здоровый образ жизни.

**Keywords:** health saving pedagogy, professional competence, culture of health, healthy lifestyle.

Здоровье человека - это процесс сохранения и развития его психических и физиологических качеств, оптимальной работоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни. Здоровье определяют биологические возможности человека, социальная среда и природно-климатические условия. Изучение, познание факторов, влияющих на здоровье человека, составляет основу науки о здоровье. Здоровье человека зависит от индивидуального образа жизни, влияния факторов окружающей среды. Резерв в сохранении здоровья человека заложен в организации образа жизни, зависящим от медико-биологической (валеологической) культуры, включающей знание индивидом генетических, физиологических, психологических возможностей организма, методов, контроля в сохранении психофизиологического статуса и укрепления здоровья, умения распространять медико-биологические знания на свое окружение и в целом на социальную среду [1].



В Кенигсбергском университете Великий философ Иммануил Кант читал курсы не только по специальности. В списке нет медицинских наук, но философ «тяготел к ней». Об этом свидетельствуют его труды, характеризующие человека в сфере здоровья и болезни. О чем писал великий И. Кант? О влиянии нравственного облика на устойчивость психосоматических функций организма и состояние сферы здоровья. О выработке необходимых навыков психогигиены, рациональных здоровьесберегающих предпочтений. О формировании здорового образа жизни, особенностях характера и свойств личности. Об овладении приемами сохранения и укрепления собственного психического здоровья. О саморегуляции, об эмоциональной устойчивости, об уровне работоспособности. О преодолении психоэмоционального напряжения (стресса). Идеи и принципы И.Канта и в условиях XXI века развиваются, сохраняют свою

здоровьесберегающую направленность и важны для практической работы психологов, педагогов, использующих здоровьесберегающие и развивающие технологии. Научные достижения современной медицины и психологии подтверждают его взгляды [2, 3, 4].

Здоровье подростков сегодня определяет множество факторов: атмосфера в семье, в школе/вузе, благосостояние родителей, качество питания, условия для занятий физкультурой и спортом, доступность медицинской помощи. Практически здоровых детей около 16%; функциональные нарушения имеет около 55%, заболевания, связанные с инвалидностью – более 5%. Более 70% детей имеют хронические

заболевания. Это свидетельствует о неблагополучии в сфере здоровья подростков<sup>1</sup>. Эффективность системы образования обеспечивается за счет усиления дидактического оснащения учебного процесса (обновлением содержания образования, модернизацией технологий и методов обучения, широким использованием вариативных программ подготовки, усилением развивающей функции процесса обучения). Современная педагогическая практика требует технологий, позволяющих человеку в системе социальных отношений адаптироваться. Основой современных технологий является дидактический принцип индивидуальности, предполагающий индивидуальную траекторию социального развития обучающегося, включение его в различные виды деятельности. Педагогические процессы происходят в педагогической системе, элементами которой являются блоки, названия которых логично вытекают из поставленных исследователем вопросов, а именно: кто учит, кого учат, чему учат, с помощью чего и как учат (рис.1) [5].

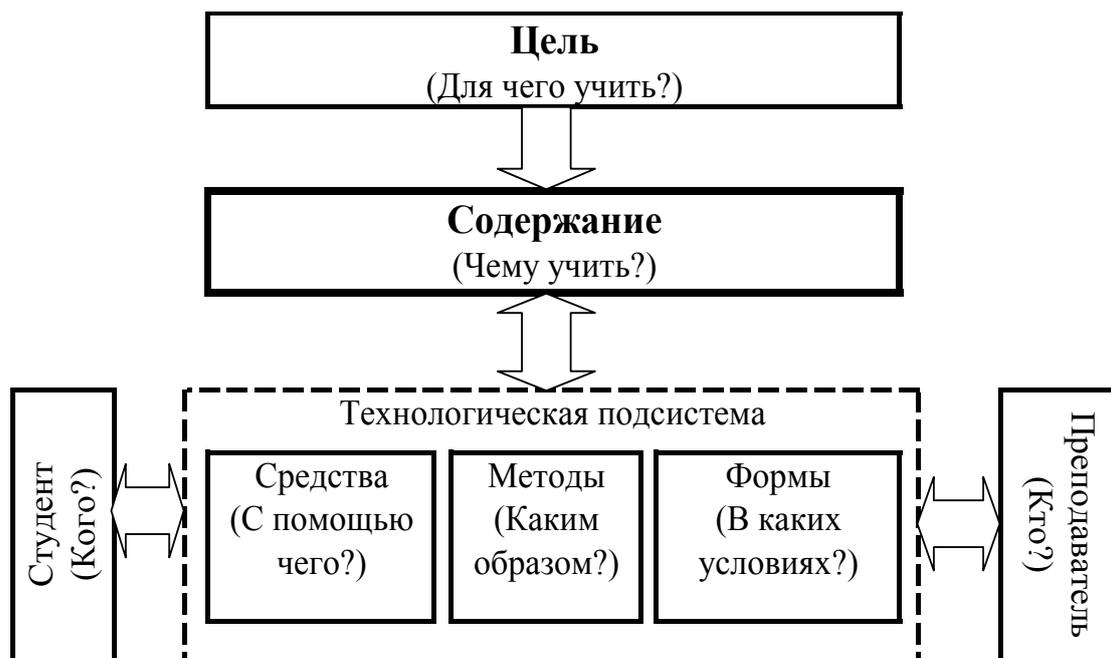


Рис. 1. Формирующаяся педагогическая система (цит. по А.А. Андрееву, 2002)

Качество образования зависит от качеств педагога, сформированных в процессе его профессиональной подготовки. Формирование и укрепление здоровых задач не столько медицинская, сколько всей системы обучения и воспитания. Педагог, занимаясь воспитанием человека, обязан изучать механизмы формирования психосоматического здоровья, постоянно совершенствуя валеологическую подготовку студентов, закладывая установки на ценность здоровья, на разумность и целесообразность формирования мотиваций к здоровому образу жизни [6].

Понятие здоровья имеет комплексный характер, причем, понимание здоровья как многокомпонентного явления зависит от культуры человека и его знаний. Уместно сказать, что каждый образованный человек, должен иметь представление о своем организме, об особенностях его строения и функциях различных органов и систем, об индивидуально-психологических особенностях личности, о способах и методах коррекции своего состояния, физической и умственной работоспособности. Комплекс характеристик мотивационно - потребностной основы жизнедеятельности составляет «нравственное здоровье»; основу этой компоненты здоровья человека определяет система ценностей, установок, мотивов поведения индивида в социальной среде, определяясь духовностью человека, его воспитанием и знаниями. Основной школой жизни для человека остается семья, выполняющая демографическую, педагогическую, валеологическую и экономическую функции. «Семейный иммунитет» является основной социально - педагогической силой, защитной функцией от всех «социальных вредностей» [7].

<sup>1</sup> Российская национальная стратегия действий в интересах детей (по вопросам укрепления здоровья детей и подростков).

Акмеология (изучает закономерности и механизмы развития человека) образования видит сущность воспитания в целостном развитии человека в процессе самореализации на всех ступенях образования. В качестве ведущих ценностей и ориентаций рассматривает жизнь и здоровье человека, его работоспособность и здоровье общества в целом; гуманистические ценности и качества личности, влияющие на нравственный потенциал всего общества; труд и трудолюбие; образование и культуру, без них невозможны научно-технический прогресс общества и духовное богатство народа; гражданственность, патриотизм, национальную безопасность государства. Совокупность названных ценностей создает общий потенциал развития и жизнеспособности каждого человека и общества в их взаимосвязи [8].

Владея психолого - развивающими и валеологическими технологиями обучения, полученными в курсе «психология здоровья», студент, будущий педагог может предупредить и скорректировать дефекты возрастного и личностного развития. Валеологическая (медико-педагогическая) грамотность (профессиональные компетенции будущих преподавателей в области психологии здоровья) представлены в табл.1.

Таблица 1. Грамотность выпускника педагогического факультета в области психологии здоровья

Тема модуля	Контролируемые профессиональные компетенции
1.Модуль психология здоровья	Студент должен: Иметь представление о здоровье, его уровнях и факторах, определяющих здоровье. Уметь охарактеризовать признаки здоровья. Знать критерии психического, физического и нравственного здоровья. Уметь объяснить элементы «пародкса нервно-психической эволюции», описанного Давиденковым. Иметь представления о критериях здоровой личности и дать ей характеристику. Студент готов оценить актуальность изучения психологии здоровья и перечислить задачи специалиста по психологии здоровья. Уметь провести анкетирование состояния и самочувствия здоровья, обработать анкеты и сделать заключение. Дать характеристику и трактовку понятия «качество жизни». Уметь провести анкетный опрос, обработать результаты тестирования и сделать заключение по опроснику. Дать характеристику здоровья с позиций понятия благополучие. Знать место здоровья в структуре ценностей. Уметь описать элементы дискомфорта. Иметь представления по проблеме психо - социального здоровья педагогов. Знать основные невротические и психопатические синдромы, возникающие при психосоматических нарушения и иметь представление о культуральных синдромах.
Модуль формирование здорового образа жизни	Студент должен: Иметь представления и здоровом образе и качестве жизни. Знать характеристики ЗОЖ и основные компоненты качества жизни. Знать пагубное влияние алкоголя и наркотиков и курения на здоровье детей и подростков. Знать приоритетные направления профилактики инфекций с половым путем передачи среди подростков-школьников. Студент должен включаться во взаимодействие с родителями, школьниками, коллегами и социальными партнерами по проблемам девиантного поведения. Знать современные проблемы в девиантном поведении. Охарактеризовать мероприятия по профилактике девиантного поведения, профилактики наркоманий и алкоголизма. Знать возрастные требования к режиму школьников и вопросы организации физического воспитания и питания в школе и уметь их применять в своей будущей педагогической деятельности.
Модуль Здоровье сберегающие принципы в образовательной среде	Студент должен: Иметь представления о состоянии проблемы здоровье сбережения школьников. Уметь обосновать технологии, применяемые для здоровье сбережения в образовательном процессе. Знать технологию психологически безопасной образовательной среды и использовать в своей будущей педагогической деятельности.

К возможностям, предупреждающим разрушение здоровья, относятся: изменение образовательного поля на уровнях технологий, содержания, структуры образовательного процесса, что обеспечивает высокую мотивацию образования и сохранение здоровья, а также новое сознание, новое отношение к учащемуся: не ценность знаний, а ценность здоровья; развитие «культуротворческой и здравотворческой» концепции образования. Аспект инновационной стратегии развития образования определяется его валеологической сущностью, одним из императивов которой являются адаптивная природа образования в контексте парадигмы «здоровье человека-здоровье общества-здоровье природы» [1, 7].

Педагогика здоровья - личностно-ориентированный на всех этапах процесс благоприятный для формирования культуры здоровья, которая должна: формировать мышление, ориентированное на здоровый образ жизни; воспитывать авторитет семьи как основного социального института, формирующего здоровье индивидуальности [1, 6, 11].

Современной педагогике необходим критерий, определяющий идею профессиональной ценности – идею созидания Человека. Изучая опыт гуманизации образовательных систем, интегрирующих «идею созидания Человека» И.А. Колесникова выделила критерии гуманизации (развитие ценностных ориентаций, профессиональных установок), логика, движения которых ориентирована в сторону работы

с Человеком, а личностно-гуманная ориентация остается базовым компонентом в структуре профессиональной компетентности. Понимание Человека - мера целесообразности любой педагогической системы, любой педагогической деятельности [9].

Основой обучения является гуманитарный стиль мышления. Ведущим компонентом является медико-педагогическое обучение посредством создания мотиваций и условий для формирования, сохранения и укрепления здоровья как важнейшего фактора развития личности. Эффективная реализация этого обучения ведет к формированию «культуры здоровья» - заинтересованности в деятельности, направленной на оздоровление собственного организма, раскрытие резервных возможностей человека и формирование навыков ведения здорового образа жизни [7].

Подготовка специалиста в педагогическом вузе должна начинаться с формирования интегративных представлений о человеке, основанных на основополагающих принципах - системности, целостности, гуманизме, создавая базу для изучения дисциплин, рассматривающих человека в конкретных сферах его жизнедеятельности, таких как труд, семья, политика, экология, образование, культура. Важным фактором здесь является качество жизни и здоровье [1].

Решение задач здоровья сохраняющего образования сводится к реализации единой системы междисциплинарного направления, ориентированного на понимание и решение проблем взаимодействия человека и окружающей среды, формирование ответственности к своему здоровью и окружающей среде. Основная цель такого образования - формирование культуры здоровья, посредством повышения здоровья сохраняющей компетенции, поддержание развития личности с выраженным полифункциональным профилем. Культура есть совокупность ценностей. Общечеловеческие ценности, становясь объектом исследования философии, психологии, социологии, педагогики, свидетельствуют об их сложности и многогранности [10].

Отсюда целесообразно выделить два образовательно-оздоровительных направления педагогической деятельности: здоровье - сохраняющее образование (здоровье посредством образования, через образование) как новое качество обучения, формирование здоровьесберегающего мировоззрения как универсального защитного приспособительного механизма, как индивида, так и общества в целом. Очевидно, что овладение системой знаний о здоровье и здоровом стиле (образе) жизни как индивидуальная компетентность не исчерпывается медико-биологическим и социокультурным знанием (можно знать, но не уметь). Здоровье – сохраняющее образование инициирует перемены, направляет людей на непрерывное приобретение умений, навыков использования разнообразных принципов и подходов здоровьесберегающих и здоровьесилающих технологий, т.е. тот опыт, который приобретает человек в образовательно-оздоровительной среде [6, 11].

Таким образом, осуществляется переход от образовательно-педагогической формации здоровьесбережения к образовательно-педагогической формации формирования здоровьесберегающего человека.

Задача педагога сделать максимально эффективными специфические навыки и умения по сохранению и укреплению здоровья каждого обучающегося. Одним из важнейших компонентов здоровьесберегающего образования выступают требования к педагогу, в этой связи целесообразно определять уровень профессиональной мотивации студентов и слушателей, а в процессе образования использовать деятельностный подход, что в значительной степени активизирует как сам познавательный процесс, так и познавательную активность индивида. Системное здоровьесберегающее образование – основа процесса сохранения и становления здоровья специалиста-профессионала и профессионального здоровья, предусматривающее создание в конкретной образовательной среде условий и факторов для психолого-педагогического, социокультурного обеспечения профессионального здоровьесберегающего образования (осознание необходимости управлять своей жизнью, здоровьем, образом/стилем жизни).

В дидактическом плане здоровьесберегающая деятельность имеет личностно-ориентированную гуманистическую направленность. Это полифункциональная модель учебного заведения с проектированием и конструированием дидактических моделей здоровья, здорового образа/стиля жизни в зависимости от требований потребителей образовательных услуг.

Знания о здоровье человека, среды его проживания, умения и навыки по их сохранению, превращаются из цели обучения в средство развития личностных качеств человека, т.е. формируют культуру здоровья, имидж здоровья и здорового образа/стиля жизни. Очевидно, что это достижимо только системой здоровьесберегающего образования при использовании различных психологических, педагогических, информационных технологий, включающих подходы, объединенные единой здоровьесберегающей сущностью [1].

К основным механизмам реализации технологий здоровьесбережения следует отнести: формирование сети центров здоровья, кабинетов оздоровления; совершенствование информационной системы; формирование рекламы и пропаганды мотивации на идеал здорового человека; формирование навыков рационального питания; формирование потребности в здоровьесберегающих технологиях, организация здорового досуга, занятия физической культурой и оздоровительный туризм. Создание паспорта здоровья человека, включающего риск развития наиболее часто встречающихся заболеваний,

оценку функциональных резервов соматического, психологического статуса, степень физического развития. Паспорт обеспечит индивидуальный подход к оценке и коррекции здоровья, пока он здоров. Сегодня здоровье сберегающие технологии – это форма развития психофизиологических и социально-психологических возможностей детей и подростков [6, 11].

Исходя из этого понимания, использование здоровьесберегающих технологий должно направлено на выполнение различных функций. Развивающей функции – совершенствование физических и психических сил ребенка, его способности быстро ориентироваться в экстремальных ситуациях и адаптироваться к изменяющимся условиям. Воспитательной функции – укрепление психической и физической выносливости, твердость и решительность характера в соединении с коллективистской направленностью будут способствовать активному труду и здоровому отдыху, обеспечат успех в труде и творчестве. Образовательной функции – ознакомление ребенка со здоровым образом жизни и его составляющими, приемами по его поддержанию и развитию. Пассивно-созерцательное отношение к здоровью наносит ущерб, а расширение кругозора стимулирует поиск новых форм и приемов развития здоровья, побуждает к деятельности по его укреплению, помогает проявлять упорство и настойчивость по развитию личности и характера. Оздоровительно-гигиенической функции – в результате дефицита активных действий, развивается гиподинамия, снижается сопротивляемость организма к инфекциям. Это делает необходимым для всех ежедневную зарядку, ритмическую гимнастику, проведение физкультурных пауз. Прогулки в лесу, лыжные прогулки, катание на коньках, велосипеде, спортивные подвижные игры создают хорошую основу для формирования, укрепления и развития здорового образа жизни и профилактики вредных привычек. Общекультурной функции – внимание к здоровью должно быть связано с высокими нравственными целями, с развитием и удовлетворением духовно-эстетических потребностей, получением эстетического наслаждения от красоты человеческого тела и его движений. Организующей функции – занятия физической культурой организуют и заполняют свободное время ребенка полезными, увлекательными и продуктивными занятиями, препятствуют бесцельному пребыванию на улице, провоцирующему вхождение в криминальные ситуации. Контролирующей и тормозящей функции – необходимость регулярности действий по поддержанию и развитию здорового образа жизни, торможения и преодоления вредных зависимостей, разрушающих здоровые формы жизнедеятельности [12].

Все эти функции обеспечивают развитие здоровьесберегающего сознания – понимания сущности здорового образа жизни. Таким образом, осуществляется переход от образовательно-педагогической формации здоровьесбережения к образовательно-педагогической формации формирования здоровьесберегающего человека.

### *Литература*

1. Царевский Л. П., Алалыкина Н. Н. Здоровье сохраняющее образование: инновационные, креативные, социокультурные аспекты. Москва, РУСАКИ.2003.11-41.
2. И.Кант Избранные сочинения. Том 2 / Под ред. А.П. Клемешева, В.Н. Брюшинкина. Калининград. Издательство РГУ им. И.Канта 2005.162-193.
3. Царевский Л. П. Кант и здоровьесберегающая сфера культуры человека // Диететика Канта, или искусство быть здоровым. Калининград. Издательство КГУ .2004.3-20.
4. Романцов М. Г. Об образовании и здоровье (из наследия И. Канта) Медицинское образование и профессиональное развитие.2015.2.59-62.
5. Андреев А. А. К вопросу об определении понятия «дистанционное обучение». Дистанционное образование.1997.4.16-19.
6. Романцов М. Г. Здоровье сохраняющее образование – новое качество обучения XXI века. Издательство Санкт-Петербургского государственного университета.2002.10-14.
7. Романцов М. Г., Лисовская Н. И. Здоровье как проблема гуманитарного знания. Калининград. Издательство КГУ.2004.3-46.
8. Максимова В. Н. Акмеологическое проектирование образовательных систем // Акмеология.2002.1-2.36-41.
9. Колесникова И. А. Основы андрагогики. Москва.ACADEMIA.2003.40-56.
10. Каган М. С. Философская теория ценностей. Санкт - Петербург,1997.21-31.
11. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М.: АРКТИ, 2003. 272-278.
12. Котова С. А. Здоровьесберегающие принципы и технологии в школьно образовательной среде // Психология здоровья: школьный возраст / Под ред. Г. С. Никифорова. Санкт - Петербург. Издательство Петербургского университета.2008.321-360.