

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ АДАПТАЦИИ И ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Володченко В.Д.

*г. Белгород, Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Лицей № 32»,
11 класс*

*Научный руководитель Шиловских К.В., г.Белгород, Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение «Лицей № 32», учитель физической культуры*

Развитие валеологической науки, равно как и формирование здоровья народа и отдельных его граждан, должно стать частью государственной политики, направленной на прекращение и дальнейшее предупреждение деградации генофонда, повышение нравственных, физических, психических, соматических и репродуктивных возможностей человека. Поскольку здоровый образ жизни – это управление здоровьем посредством адекватизации поведения, несомненно, эта область деятельности лежит в поле профессиональных интересов и компетенции педагогов[5]. Сохранение и укрепление здоровья должно следовать общим принципам методологии научного познания.

Принцип познаваемости объекта исследования используется с поправкой на относительность знания в данный момент с соблюдением заповеди «Не навреди!» Принцип детерминизма нацеливает на выявление причинных связей феномена здоровья не только с распознаванием и устранением факторов риска, но и с поиском факторов устойчивости. Принцип развития подразумевает не только учёт особенностей онтогенеза человека, но и динамику стратегии здорового образа жизни в соответствии с меняющимися условиями и достигаемыми результатами. Принцип историзма обязывает к анализу теоретического наследия разных эпох по изучению фундаментальных основ здоровья и здорового образа жизни человека. Интеграция исторического опыта созвучна с принципом интегративности в плане использования методов разных наук, опыта ученых и практиков разных стран. Поскольку практика – основа теоретического мышления, принцип единства теории и практики можно представить как один из вариантов интеграции источников знания[6].

В широком смысле под адаптацией следует понимать процесс приспособления строения и функций организмов и их органов к условиям среды.

Педагогическая стратегия адаптации и формирования здорового образа жизни должна способствовать самостоятельной выработке убеждений учащегося на осно-

ве обретаемых знаний и опыта. Благодаря убеждениям создаются вначале устойчивая мотивация здорового образа жизни, затем валеологическая готовность и самоконтролируемая активность в созидании своего здоровья. В отличие от общепринятой схемы «знания-умения-навыки» эта поведенческая система мобильна, динамична и легко вписывается в долговременную программу жизнедеятельности. Успешность этой стратегии зависит не только от дальнейшего развития системы непрерывного валеологического образования. Очевидно, должны измениться требования и к педагогам, и к системе педагогического образования. В связи с этим возникает необходимость внесения изменений и дополнений в некоторые традиционные разделы педагогики и создания нового направления в педагогической науке – валеологической педагогики. Целесообразность этого направления работы подсажана тем, что формирование здоровья детей педагогическими средствами зависит не только от усилий педагога-валеолога, но и от участия воспитателей, учителей всех специальностей, всего педагогического коллектива не только школ, дошкольных учреждений, но и учреждений дополнительного образования. Совершенствование учебных режимов и педагогических технологий силами только педагогов-валеологов невозможно, если педагогического коллектива или какой-то его части ещё недоступна. Под валеологической культурой личности, очевидно, следует понимать не только валеологическую осведомленность, но и динамический стереотип поведения, выработанный на основе истинных потребностей, способствующих здоровому образу жизни и определяющий бережное отношение к здоровью окружающих людей[1]. Одним из дискуссионных вопросов остается разграничение медицинского и педагогического аспектов валеологии, вследствие чего предпринимаются попытки перевода новой науки в старые профессионально-ведомственные границы той или иной области, когда возникают споры о том, кто должен быть валеологом – педагог или врач, психолог или философ, самоучка в области нетрадицион-

ных оздоровительных систем или многопрофильный дипломированный специалист. Подобные дискуссии приводят к мысли, что в стратегии формирования здоровья человека важен принцип интегративности. Врач или педагог порознь ничего изменить в нынешних условиях не смогут, следовательно, делить науку на две независимые части нет смысла. Делить можно только сферы практики, но при единой координации, в рамках единой науки, на единых организационных началах. Требования к развитию медицинского направления валеологии значительно сложнее и труднее в реализации. Ни одно из ранее известных в медицине направлений работы в отдельности не является достаточным для обеспечения здоровья народа. Они эффективны только в комплексе [2].

В образовательной деятельности сохранение и укрепление здоровья начинается с создания и реализации методологически унифицированных, но личностно дифференцированных образовательных программ, нацеленных на самоактуализацию личности посредством здорового образа жизни. Валеологически целесообразные учебные режимы и педагогические технологии должны иметь принципиальные отличия от гигиенических нормативов и дидактические установки репродуктивной педагогики прежних лет. Режимы индивидуального обучения, очевидно, нужны не только в интересах реабилитации, но и для поиска индивидуальных форм здорового образа жизни. По большому счёту, они нужны здоровым и больным, детям и взрослым,

должны подбираться с учётом пола, возраста, конституционального типа, типа личности, хронотипа, иммунологического статуса и степени адаптации[3]. Как для педагога, так и для врача в связи с этим очень важно понимание, что процесс формирования здорового образа жизни – не кратковременная компания, распространяющаяся лишь на некоторые группы, а широкое общественное явление, развитие которого осуществляется в ряде поколений. Для каждого конкретного человека знание общих принципов здорового образа жизни не гарантирует универсальных рецептов созидания здоровья. Трудно не согласиться с утверждением Н.М. Амосова: «Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их нельзя ничем».

Индивидуальному стилю этих собственных усилий можно только самостоятельно научиться, но валеологическое образование и призвано научить человека учиться строительству своего здоровья. В этом главное отличие валеологического образования от санитарного просвещения и гигиенического воспитания[4].

Список литературы

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье» - Кемерово, 1981
2. Брехман И.М. Валеология- наука о здоровье. – М., 1990
3. Дубровский З.В. Валеология- здоровый образ жизни». - Санкт-Петербург, 2000
4. Мельников Г.В. Основные принципы здорового образа жизни / Вестник АМН СССР, 1990, №4
5. Сакимбаева С.Д., Шишкина В.Г. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней.- Бишкек, 2001.