

*Бабаев Д. Б., Мурзахматов А.Р.*

## СУЩНОСТЬ ВАЛЕОЛОГИЗАЦИИ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В ШКОЛЕ

УДК: 371.035.9:371.044.2:371.7

*Данная статья посвящена проблемам валеологического образования и воспитания школьников. Определены пути и средства педагогической деятельности по валеологизации учебно-воспитательного процесса в школе, а также подготовка учителей к валеологическому воспитанию.*

Под валеологическим образованием понимают непрерывный процесс обучения, воспитания и развития здоровья человека, направленный на формирование системы научных и практических знаний, умений, поведения и деятельности, обеспечивающие ценностные отношения к личному здоровью и здоровью окружающих.

Валеологическое обучение – это процесс формирования знаний о закономерностях становления, сохранения и развития здоровья человека, овладения умениями сохранения и совершенствования личного здоровья, оценки формирующих его факторов, усвоения знаний о здоровом образе жизни и умений его построения, освоения методов и средств ведения пропагандистской работы по здоровью и здоровому образу жизни.

Валеологическое воспитание – это процесс формирования ценностно-ориентированных установок на здоровье и здоровый образ жизни, построенных как неотъемлемая часть жизненных ценностей и общекультурного мировоззрения.

Результатом валеологического образования, обучения, воспитания должна стать - валеологическая культура человека, предполагающая знание им своих гигиенических, генетических, физиологических и психологических возможностей, методов и средств контроля, сохранения и развития своего здоровья, умения распространять валеологические знания на окружающих.

В связи с тем, что здоровье ребенка как физическое, так и духовное процесс динамичный, необходимо целевое подключение системы образования к формированию валеологической культуры, так как здоровье является функцией главным образом воспитания, а не лечения.

Становление валеологической культуры у младших школьников обеспечивается комплексом педагогических условий:

- определение путей и средств педагогической деятельности по валеологизации педагогического процесса обучения учеников, валеологическая компетентность педагогов и родителей (организационно - педагогические);
- комфортность ученика в процессе обучения (социально - психологические);

- для активного участия младших школьников в самовоспитании, самоутверждении и закреплении на практике знаний, умений и навыков валеологического образа жизни (личностные).

Главное направление валеологии - педагогическое, поскольку практически осуществлять его должны педагоги, ученики, родители с валеологическим мировоззрением, знаниями и навыками. В.В.Колбанов [1, с.54-55], считает, что с учетом статистики заболеваемости школьников, неумением управлять состоянием собственного здоровья, валеологию следует считать новой и важной отраслью педагогики.

По определению Л.Г.Татарниковой педагогическая валеология – это область науки, сфера практической деятельности учителя, направленная на активизацию резервных (энергетических и интеллектуальных) возможностей человека, гармонизацию его отношений с самим собой, окружающим миром, природой; на поиск механизмов педагогически компетентного вмешательства в процесс интеллектуального развития личности в кризисно - личностно - средовых ситуациях. Валеология в педагогике - закономерности вовлечения личности в процесс собственного здравостроительства [2].

Из огромного ряда публикаций по валеологии выделяется много терминов, требующих дополнительного объяснения: «валеология человека», «валеология питания», «валеология гигиенической культуры», «валеология – медицина здоровья» [3, с.5-8]. «Валеология наука о здоровом образе жизни», «валеология, информационный фонд деятельности по оптимальному удовлетворению жизненных потребностей человека», «валеология - наука о профилактических оздоровительных основах медицины» [4, с.2-7].

Отношение к валеологии в стране сегодня неоднозначное.

В.Е.Давидович предложил принять валеологию как философскую категорию, а здоровье как несущенной в своей свободе жизни, валеологической образованности и культуры. Им дано определение научно - философского статуса валеологии: - новая методология исследования, не сводимая к предыдущему знанию;

- новый понятийно - категориальный аппарат как результат применения новой методологии на новом предметном поле исследования; в его основе рассмотрение здоровья как философской категории и позитивная (желанная) направленность понятий и терминов;
- качественно новая практика, не сводимая к уже имеющимся лечебно - диагностическим

процедурам: не лечение как таковое, а обучение человека быть здоровым - процесс восстановления здоровья конкретного человека дополняется образовательным блоком.

Описанный подход позволяет нам выявить значимость валеологии, определить ее нравственно-эстетическую направленность, способствующую воспитанию валеологической культуры.

Сегодняшний человек не имеет права считать себя образованным, считает В.И. Климова, не освоив культуры здоровья. Культура здоровья предполагает не «накопительство» полезных, важных знаний, не «собираительство» руководств и рекомендаций для расширения общего кругозора и основ знаний здорового образа жизни. Она (культура здоровья) предполагает активное использование почерпнутых знаний, умение применить их в каждодневной практике [5, с.16].

Существующий современный подход к образовательной среде совершенно упускает из виду главного участника формирования валеологической культуры учащихся младших классов - учителя, прежде всего его личностные особенности отношения к собственному здоровью, забывая, что валеологическая культура учителя определяет качество учебно-воспитательного процесса. Проведенные нами комплексные социально-психологические и валеологические исследования показывают, что 80,0% учителей испытывают в школе состояние устойчивого стресса. Это является причиной нервных отклонений, в частности неврозов (по официальным данным, ими страдают около 68,7% учителей), а также различных соматических заболеваний, прежде всего - сердечнососудистой системы. И только 36,0% педагогов находятся в зоне психологического благополучия. Они способны справляться с любыми отрицательными воздействиями? как на психологическом, так и на физическом уровне. Около 45,1,0% учителей имеют умеренные расстройства. Чаще всего это связано, с неумением управлять негативными мыслями и эмоциями. Среди других факторов, которые провоцируют невротические реакции учителей, отмечаются следующие: низкий уровень валеологической культуры, недостаточное развитие коммуникативных способностей и навыков самоорганизации (это во многом обуславливает стиль взаимоотношений с учащимися), а также слабая профессиональная подготовленность (низкий уровень компетентности и неспособность к новаторству), наконец, большая педагогическая нагрузка. Корни такого состояния скрыты, прежде всего, в самих учителях, так как они имеют недостаточный уровень валеологической культуры. Таким образом, существует социально-валеологическая проблема, требующая разрешения, а именно: необходимо создать в образовательном учреждении условия, при котором образовательный процесс прибавляет здоровья всем участникам педагогического процесса (учителям, ученикам и их родителям).

Сущность валеологизации учебно-воспитательного процесса в школе, а также подготовка учителей к валеологическому воспитанию включает в себя: методику валеологического обучения, содержание и формы валеологического обучения. На основе теоретического анализа мы выделили следующую структуру валеологического образования в школе:

- Методика валеологического обучения и воспитания
- Содержание валеологического обучения и воспитания.
- Формы валеологического обучения и воспитания.
- Методы и приемы обучения, (интерактивные, здоровьесберегающие).
- Методическое обеспечение: пособия, рекомендации, научные разработки.
- Образовательные программы, (авторские, государственные)
- Урок.
- Внеурочные мероприятия.

Так, при формировании структуры валеологического воспитания младших школьников нами были учтены возрастные и психологические особенности детей, условия жизни в семье, экономические, природно-климатические, организационно - педагогические условия, социокультурную среду, а также возможности всех участвующих в валеологической деятельности субъектов: учащихся, учителей, родителей и т.д.

Валеологическое сопровождение необходимо проводить комплексно, затрагивая все стороны жизни ребенка в школе. На начальном этапе Валеологическое сопровождение образовательной среды более продуктивно в рамках адаптивной валеологии. В широком смысле школьная адаптация понимается как приспособление ребенка к новой системе социальных условий, новым отношениям, новому режиму жизнедеятельности. Помочь ребенку почувствовать себя в школе комфортно. Выявить имеющиеся у него интеллектуальные, личностные и физические ресурсы для успешного обучения и полноценного развития, педагогам необходимо знать: индивидуальные особенности ребенка; настраивать учебно-воспитательный процесс на индивидуальные способности, возможности и потребности учащегося, особенно младших классов; помогать навыкам, необходимые для успешного обучения и общения в школьной среде.

Формирование системы валеологического сопровождения образовательного процесса условно можно разделить на три группы:

1. Методико-дидактические (систематичность, системность, интеграция, вариативность) определяют в основном содержание системы валеологического сопровождения образовательного процесса.

2. Организационно-педагогические принципы (индивидуализация, дифференциация, мотивация, технологичность) определяют организацию деятельности педагога и учащихся как субъекта познавательной деятельности.

3. Философско-методологические принципы (гуманистический, нравственный, экологический, прогностичность, открытость, демократичность) определяют стратегию в построении системы непрерывного валеологического сопровождения образования, ее основу.

Основной целью валеологического сопровождения образовательного процесса должно стать формирование культуры здоровья как системы знаний, умений, ценностных ориентиров и нравственной позиции.

Дальнейшая разработка проблемы может быть осуществлена в плане:

- разработка критериев здоровья и здорового образа жизни;

- конкретные методы диагностики и прогнозирования уровня здоровья;

- этиология здоровья и валеогенез;  
- методы валеопрактики (практики построения здоровья);

- квалификационные требования к подготовке учителя здоровья (педагога-валеолога);

- педагогические технологии и учебные режимы детерминанты работоспособности и здоровья учащихся;

#### Литература:

1. Колбанов В.В. Валеологическая служба в образовательных учреждениях //Тез.докл. научно-практич. конф. Проблемы валеологии в образовании. – Липецк: 1995. –с.54-55.
2. Татарникова Л.Г. Педагогическая валеология. –СПб., 1995.-352 с.
3. Петленко В.П. Здоровая Россия: Программа валеологического возрождения: Материалы 4 Нац. Конгр. по проф. мед. и валеологии. Спбю, 1997. с. 5-8.
4. Жолдак В.И., Калинин Л.А. Валеология: становление, развитие, проблемы, перспективы // Теория и практика физической культуры. 1997. 38 с. 2-7.
5. Климова В.И. Человек и его здоровье. - 2-е изд., перераб. и доп. –М.: Знание, 1990, -с.16.

Рецензент: к. пед. н. Муратбаев Б.Б.