

Педагогика здоровья

Научно-популярное издание



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**Государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
Луганской Народной Республики
«ЛУГАНСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ ТАРАСА ШЕВЧЕНКО»**

ИНСТИТУТ ПЕДАГОГИКИ И ПСИХОЛОГИИ

Кафедра дошкольного и начального образования

ПЕДАГОГИКА ЗДОРОВЬЯ

Сборник научно-популярных работ

Луганск
2017

УДК 37.015.31:613-053.2/.6(082)

ББК 74.005.5я43

П24

Рецензенты:

Клименко А.С.

– заведующий кафедрой теории и практики перевода романских и германских языков ЛНУ имени Владимира Даля, доктор филологических наук, профессор.

Максименко Г.Н.

– заведующий кафедрой олимпийского и профессионального спорта, доктор педагогических наук, профессор, академик Международной академии педагогических и социальных наук, заслуженный работник образования Украины.

Белых А.С.

– профессор кафедры педагогики ЛНУ имени Владимира Даля, доктор педагогических наук.

Педагогика здоровья: Сборник научно-популярных работ / Редкол. И.В. Чеботарёва, О.Г. Сущенко, Н.В. Вострякова; гл. ред. Т.Т. Ротерс; Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко. – Луганск, 2017. – 188 с.

В сборнике представлены статьи по актуальным вопросам сохранения и развития здоровья, формирования ценностей здорового образа жизни у молодого поколения.

Материалы сборника могут быть использованы специалистами в области педагогики и психологии, аспирантами, студентами педагогических специальностей, педагогами-практиками, а также всеми теми, кто интересуется вопросами здоровьесбережения.

УДК 37.015.31:613-053.2/.6(082)

ББК 74.005.5я43

*Рекомендовано к печати научной комиссией
Луганского национального университета имени Тараса Шевченко
(протокол № 7 от 18.04.2017 года)*

© Коллектив авторов, 2017
© ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени
Тараса Шевченко», 2017

СОДЕРЖАНИЕ

Вступительное слово	6
Здоровье как социокультурная ценность	
<i>Горащук В.П.</i> Содержание, структура и ценностные смыслы феномена «культура здоровья человека»	7
<i>Ротерс Т.Т.</i> Аналитический взгляд на совершенствование системы физического воспитания в контексте педагогики здоровья	16
<i>Андросова А.П.</i> Анализ инновационных подходов к процессу физического воспитания детей младшего школьного возраста	20
<i>Чорноштан А.Г.</i> Основы формирования индивидуального здоровья школьников Луганской Народной Республики в процессе внешкольной работы по физическому воспитанию	24
<i>Прихода И.В.</i> Диагностика физического состояния клиентов, занимающихся оздоровительной физической тренировкой в фитнес-клубе (методические рекомендации для фитнес-врачей)	33
<i>Барышева Е.И.</i> Моральное сознание личности как фактор психологического здоровья общества	43
<i>Пономарёв А.</i> Духовное здоровье человека и гигиена его души	50
<i>Карпинская Н.В., Шкуран О.В.</i> В здоровом духе – здоровое тело! (о бережном отношении к сакральному – собственной речи)	54
<i>Соннова М.В.</i> Духовное здоровье – основа гражданской культуры будущего педагога	60
<i>Грищенко Н.А.</i> Потенциал семьи в воспитании духовно здорового поколения	66



ЗДОРОВЬЕ КАК СОЦИОКУЛЬТУРНАЯ ЦЕННОСТЬ

В.П. Горашук

СОДЕРЖАНИЕ, СТРУКТУРА И ЦЕННОСТНЫЕ СМЫСЛЫ ФЕНОМЕНА «КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА»

Развитие современного общества сопровождается изменением всех сторон его жизни, что вынуждает по-новому, более широко взглянуть на проблему здоровья общества и человека. По мнению специалистов, здоровье людей, продолжительность жизни является показателем социально-экономического благополучия страны.

Успешному разрешению проблемы здоровья человека будет способствовать понимание у представителей государства и общества в целом того, что потенциал здоровья человека зависит от четырех групп факторов. Учеными установлено, что на 20–25% здоровье человека зависит от состояния окружающей среды; на 15–20% обусловлено генетическим фактором; на 50–55% состояние здоровья определяется образом жизни человека и лишь на 8–10% здоровье зависит от эффективной деятельности системы здравоохранения, ее служб и учреждений.

Цель медицины как науки и практики – это лечение и предупреждение болезней у человека. Медицина изучает различные психологические, физиологические отклонения в состоянии организма, но ее менее всего интересует духовное состояние здоровья



человека. В силу объективных и субъективных причин формирование, сохранение и укрепление здоровья человека остается на периферии врачебных интересов.

Развитие молодого государства, современного общества сопровождается изменением различных сторон жизни граждан, что в свою очередь предполагает по-новому, более широко взглянуть на проблему здоровья. Практика показывает: путем преимущественно лечебной медицины и больничного здравоохранения дальше идти нельзя.

Необходимо больше прилагать усилий к еще не больному человеку, привлечь на помощь ему все силы и средства общества и государства по формированию, сохранению и укреплению здоровья. Эта задача не укладывается в рамки медицины, как показывает практика, медицина не справляется с этой задачей, поэтому необходимо объединение различных социальных служб, которые способствуют формированию здоровья личности. Как видим, здоровье человека зависит далеко не только от состояния медицины и здравоохранения, а от всего комплекса природных и социально-экономических, культурных и образовательных условий жизни человека.

Проблема формирования, сохранения и укрепления здоровья индивида как субъекта современного общества всегда была предметом неослабного внимания ученых и практиков, медиков и педагогов социальных служб и т.д. В соответствии с современными тенденциями развития науки и практики о формировании, сохранении и укреплении здоровья человека естественно изменяются и представления об этом феномене.

Если раньше сущность здоровья человека рассматривалась в основном с позиции естественных научных знаний, то современный уровень развития науки, культуры, социума предполагает рассмотрение сущности здоровья человека с гуманитарной позиции в единстве с естественнонаучной и культурологической составляющей, необходимо говорить о системности и целостности изучения феномена здоровья человека в контексте аксиологического подхода. Назрела историческая необходимость расширения



представлений и знаний о здоровье, его духовном, психическом и физическом аспектах, которые, в свою очередь, развиваются под определяющим воздействием культуры.

Как известно, вне культуры, вне культурного оформления поведения и деятельности человека, утрачиваются целесообразность и целенаправленность развития, смысл его существования, поскольку в них выражается человеческий опыт, общественные традиции и механизмы, их реализации на практике. Поэтому самый опасный дефицит общества – это дефицит культуры. Культура как универсальное явление пронизывает все сферы общественной жизни и виды человеческой деятельности. В зависимости от этого выделяют различные виды культуры: политическую, экономическую, духовную, правовую, физическую, культуру здоровья и др. В этом контексте можно выделить культуру здоровья как относительно самостоятельное и особое социальное, культурологическое явление.

Одно из ведущих мест в решении проблемы формирования здоровья детей, учащейся молодежи и взрослого человека, на наш взгляд, должно занимать новое педагогическое направление в системе образования воспитание и формирование культуры здоровья человека, которая является составным компонентом общей культуры личности.

Одной из актуальных научных проблем на сегодняшний день является определение сущности понятия «культура здоровья человека». В современной философской, культурологической и психолого-педагогической литературе этот вопрос еще недостаточно разработан.

Культура здоровья человека понимается нами, как часть общей культуры личности, и она отличается от других видов культуры человека своими структурными элементами и содержанием, которые находятся в сфере познания педагогической науки. Это позволяет нам считать культуру здоровья человека самостоятельным педагогическим феноменом.

Анализ основных философских, социологических, культурологических, педагогических и других концепций культуры в целом и культуры личности в частности, дает нам солидную научную основу для понимания сути категории культуры здоровья человека.



Нами предложена структура модели культуры здоровья человека, которая состоит из трех блоков: потребностно-мотивационного, программно-содержательного и деятельностно-практического.

Потребностно-мотивационный блок отражает мировоззренческую культурологическую сторону культуры здоровья личности и является характеристикой уровня духовности человека, развития гуманистических ценностных ориентаций личности, понимания смысла жизни и осознания ее ценности. Содержательную основу блока составляет мировоззрение, базирующееся на таких элементах:

- гуманистические ценности, любовь и доброе отношение ко всему сущему;
- сформированность космопланетарного, биосоциального, личностного мировоззрения по вопросам здоровья;
- представление об идеале гармонично развитой здоровой личности;
- осознания себя как целостная духовно-психофизической и энерго-информационная система;
- понимание цели, смысла жизни и ее ценности;
- высокая степень духовности человека;
- оптимистическое мироощущение, мировосприятие, миропонимание и мироотношение, высокий уровень социокультурной толерантности.

Действенным фактором в этом блоке выступают мотивы, охватывающие стремления, потребности, ценности, интересы человека. Мотивом формирования культуры здоровья человека могут выступать внешние обстоятельства, но решающее значение в этом процессе имеют такие мотивы, как любовь к людям, радость познания, желание быть счастливым, участие в творчестве, стремлении быть здоровым и др.

Системообразующим компонентом культуры здоровья человека является мировоззрение. В философской литературе мировоззрение определяется как целостное, системное представление о мире, что содержит осознанность субъекта мировоззрения, определение места человека в мире, направления его деятельности или



основные принципы его осознанного отношения к действительности. Мировоззрение понимают также как одну из форм направленности личности – систему ее взглядов, представлений о себе и своем месте в мире, определенных убеждений, идеалов, принципов, ценностных ориентаций и жизненных позиций.

Мировоззрение является также основой содержания ценностных ориентаций в культуре здоровья человека. Поэтому, воспитание культуры здоровья человека означает, прежде всего, формирование личностного и общественного идеала, в соответствии с которым духовно-моральное и психофизическое здоровье является наивысшей общечеловеческой ценностью. Важной составляющей процесса воспитания культуры здоровья является обучение практическим навыкам здорового, одухотворенного образа жизни – эталона естественного поведения.

Формирование культуры здоровья человека должно основываться на системном понимании собственной сущности, которое предполагает новое осмысление ценности и смысла жизни; на мировоззрении, в соответствии с которым человек будет осознавать себя и свое здоровье на космопланетарном, биосоциальном и субъектно-личностном уровнях.

Космопланетарный уровень сознания допускает, что человек живет внутри огромного живого организма – Космоса, который влияет на его здоровье. Человек является элементом Космоса, космическим существом, которое рождается, развивается, живет и подчиняется законам Космоса. Организм человека подчинен всем энергоинформационным колебаниям, которые происходят в Космосе. Следовательно, на существование и здоровье человека влияют, непосредственно или опосредствовано, многообразные изменения, которые происходят в Космосе. Например, на человека, состояние его здоровья и функционирования его организма влияют вспышки на Солнце, Месячный цикл, смена дня и ночи и др.

Под планетарным состоянием здоровья следует понимать то, что естественная среда, которая окружает человека, интенсивно влияет на его здоровье. Такое же влияние имеет колебание состояний воды на планете (пар, лед, жидкость), передвижение ее по поверхности, изменения внутреннего и поверхностного слоев почвы,



растительного и животного мира. Особенности климата (температура, влажность, состояние воздуха), движение воздушных потоков и их многообразные сочетания, времена года, любые энергетические особенности, места длительного нахождения (гравитация, электромагнитные волны, энергоинформационные влияния многообразного характера, естественные и техногенные геопатогенные зоны и др.) также оказывают действие на здоровье человека.

Под биологическим уровнем здоровья человека необходимо понимать то, что человек является сложной биологической системой, которая рождается, развивается, живет и умирает по своим законам. Они, в свою очередь, являются неотъемлемой частью Природы, что обуславливает характер деятельности всех функциональных систем организма человека. Чтобы быть здоровым, человек должен жить в гармонии с естественными ритмами. Нарушение этих ритмов, несоблюдение биологических законов функционирования организма человека приводит к его нарушениям и болезням.

Социальный уровень здоровья допускает, что человек, живя в обществе, постоянно общается с другими индивидами, вступая с ними в идейные, производственные, бытовые, семейные, сексуальные и другие отношения, то есть, находится в ментальной среде. Родившись, человек становится членом общества, а общество не всегда формирует здоровые жизненные потребности, интересы, мотивы, ценности. Это в результате порождает много болезней, таких как, наркомания, применение алкоголя, курения и др. Чтобы не допустить деградации, индивид должен осознавать себя как личность, как представителя определенного исторического общества, окруженного индивидуальностью, которая живет по законам конкретного социума. Человек должен стремиться своей жизнедеятельностью способствовать созданию социально здоровой среды жизни. Под национальным уровнем здоровья человека понимается то, что любой человек является представителем той или другой нации, которая имеет свой менталитет, культуру, уклад жизни, традиции, обычаи. Зная о них, нужно строить свою жизнедеятельность с учетом национальных особенностей, тогда каждый человек будет здоровым.

Индивидуальный уровень здоровья значит, что на его особенности влияет уклад жизнь, мода, окружение. В зависимости от



них изменяются взгляды и средства укрепления здоровья. Например, для сохранения здоровья некоторые бегают трусцой, «качаются», занимаются аэробикой, йогой, ушу, многообразными видами единоборств или голодают по методике П. Брэгга, питаются раздельно по методике Н. Семеновской и т.п. Однако каждому человеку необходимо разработать индивидуальную оздоровительную систему с отбором определенных оздоровительных технологий влияния на духовный, психический и физический аспекты конкретной личности с учетом ее половых, индивидуальных особенностей и т.д. Любой человек должен осознавать себя как индивидуальность, которая имеет определенный уровень здоровья, реализует себя на основе этого уровня в творческой деятельности, имеет определенную степень духовного, интеллектуального, психического и физического развития, осознает свое существование и место в Мире.

Такой уровень сформированности мировоззрения позволит человеку достичь высокого уровня духовного аспекта здоровья, что позволит ему прожить плодотворную и счастливую жизнь.

Программно-содержательный блок включает всю систему знаний по формированию, сохранению и укреплению здоровья во всех его аспектах: духовном, психическом и физическом. В нем отражается содержательная сторона образованности личности в вопросах здоровья с учетом возраста, пола и др. В структуре блока выделяются такие элементы:

- компетентность в вопросах здоровья с учетом возраста, пола, жизненного опыта, интересов;
- условия формирования, сохранения и укрепления здоровья;
- знания о приемах ведения пропагандистской работы по формированию культуры здоровья личности;
- современные знания основ теории здоровья человека;
- знание методик выполнения оздоровительных технологий;
- знания о разработке и совершенствовании на протяжении жизни индивидуальной оздоровительной системы;
- философско-культурологические знания о культуре здоровья личности как единстве духовного, психического, физического его аспектов, как о феномене, объединяющем все компоненты здоровья человека, и являющимся практикоориентированным и т.д.



Определяя структуру и наполнение содержания этого блока, мы исходили, прежде всего, из сущности понятия здоровья, рассматривали человека и его здоровье как систему с пирамидальным принципом построения. Опираясь на принципы системного подхода, мы выделили три аспекта содержательной стороны культуры здоровья человека – духовный, психический и физический. Определяющим и направляющим в этой системе является духовный аспект. В соответствии с этим мы стремились подобрать содержательное поле таким образом, чтобы, приобретая и усваивая этот объем знаний, человек мог формировать, сохранять и укреплять свое здоровье с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей и жизненного опыта.

В наполнении содержанием этого компонента культуры большое значение приобретает овладение народными традициями, связанными с закономерностями здорового образа жизни. Проникновение в духовную сокровищницу народной медицины, которая вобрала в себя многовековой опыт и имеет значительный интерес для изучения не только национальных, но и мировых оздоровительных систем, может стать основой для развития у человека способностей к диалогу многообразных оздоровительных культур.

Мы считаем, что теоретический компонент знаний о культуре здоровья должен быть лично сориентированным и окрашенным эмоционально-ценностным отношением к здоровью.

Деятельностно-практический блок характеризует результат овладения человеком оздоровительными технологиями с учетом его возраста, жизненного опыта, необходимого объема умений и навыков их выполнения по ведению здорового образа жизни, что отражает практическую направленность личности на активную, плодотворную, продолжительную счастливую жизнедеятельность.

В структуре блока мы выделяем такие компоненты:

– владение человеком оздоровительными технологиями, направленными на духовный, психический и физический аспект здоровья, понимание необходимости борьбы с вредными привычками, умение разрабатывать и совершенствовать на протяжении жизни индивидуальную оздоровительную систему, ведение здорового образа жизни с учетом возраста, пола, жизненного опыта и т.д.;



- владение достаточным арсеналом современных оздоровительных технологий, воздействующих на все аспекты здоровья;
- отсутствие вредных привычек;
- умение выполнять оздоровительные технологии в течении жизни;
- ведение здорового образа жизни с учетом возраста, пола, индивидуальных особенностей и т.д.
- умение вести и поддерживать высокий уровень культуры здоровья на протяжении всей жизни;
- умение вести пропагандистскую работу по формированию культуры здоровья человека.

Деятельностно-практический блок является важным структурным компонентом с позиций системного подхода, поскольку посредством реализации его содержания знания переводятся в плоскость практической деятельности по формированию культуры здоровья человека. Богатство и глубина личности, которая владеет высоким уровнем культуры здоровья, определяется тем, что она может, используя современные приемы, оздоровительные технологии, разработать действенную индивидуальную оздоровительную систему. Такая личность имеет возможность интерпретировать, своевременно корректировать содержание индивидуальной оздоровительной системы на протяжении жизни.

Культура здоровья человека выражается, прежде всего, в глубине и системности знаний; уровне сформированности гуманистических ценностных ориентаций, развитии различных типов мышления; понимании воспитательных возможностей национальных культурно-исторических традиций; активности оздоровительной деятельности, проявлении творческой инициативы; способности к общению на оздоровительную тематику; умении разрабатывать индивидуальную оздоровительную систему и вести здоровый образ жизни.

Творческая позиция личности является наивысшим показателем культуры здоровья и выражается в осознании социальной и личной значимости оздоровительной компетентности, умении самостоятельно найти и определить проблему нездоровья, аргументировано и системно подойти к ее решению; изменении и



корректировке, подборе оздоровительных технологий в соответствии с образом жизни, технологий индивидуальной оздоровительной системы.

Считаем, что личная позиция человека, который имеет высокий уровень культуры здоровья, это своего рода проекция на идеал культуры здоровья человека в единстве ее компонентов. Она раскрывает целостность культуры здоровья и синтезирует ее.

Предложенная модель культуры здоровья человека может служить основой счастливой жизни, направленной на общее развитие личности и ее профессионализма. Культура здоровья человека выступает как единство гуманистических ценностных ориентаций, знаний и умений оздоровительного поведения. Она функционирует, как сложная динамическая система и призвана оказывать влияние на формирование гуманистических ценностных ориентаций и, в соответствии с ними, поведение человека в обществе. Соблюдение здорового образа жизни – это показатель степени владения культурой здоровья человеком. Общество и государство заинтересованы в том, чтобы процесс овладения личностью культурой здоровья был целеустремленным и эффективным. Поэтому остро встает проблема создания действенных программ по формированию культуры здоровья подрастающего поколения, от которого в значительной мере зависит настоящее и будущее нашей Республики.



Т.Т. Ротерс

АНАЛИТИЧЕСКИЙ ВЗГЛЯД НА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В КОНТЕКСТЕ ПЕДАГОГИКИ ЗДОРОВЬЯ

Исследование любой научной проблемы, вопроса требует глубокого анализа категориального аппарата, так как от того, как формируются основные понятия, зависит и результат исследования. В нашем варианте на первом месте стоит слово «система» как