

# 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

<b>Вступительное слово</b> .....	6
<b>Здоровье как социокультурная ценность</b>	
<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



Н.А. Грищенко

## ПОТЕНЦИАЛ СЕМЬИ В ВОСПИТАНИИ ДУХОВНО ЗДОРОВОГО ПОКОЛЕНИЯ

В соответствии с Уставом Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) здоровье рассматривается как состояние полного физического, душевного, социального благополучия, а не только как отсутствие болезней или видимых психофизических дефектов. На протяжении большей части человеческой истории психическое благополучие человека связывают не только с физическим («В здоровом теле – здоровый дух!»), но и с состоянием души человека, его духовной ориентацией.

Кстати, современная медицина, рассматривая основные факторы, влияющие на здоровье человека, определяет важнейшим образом жизни человека, вслед за ним располагаются наследственность и экология, а уровень медицинского обслуживания населения находится на последнем месте, составляя всего лишь 10% [1].

Вышеперечисленные факторы влияют не только на физическое, но и на нравственное, духовное здоровье человека.

Например, восточная медицина к основным факторам, составляющим здоровье человека и нации, относит образ мыслей, образ жизни и образ питания. Под образом мыслей следует рассматривать правильное мировоззрение, чистые и положительные мысли и эмоции. По мнению В.И. Кудашова, «образ мысли – это та точка опоры, с помощью которой можно коренным образом влиять на состояние общественного психического здоровья» [4, с. 25–28].

В России на рубеже 20 и 21 веков были открыты четвертое и пятое поколения прав человека, провозглашающие духовные и нравственные ценности личности [5, с. 47–49; 6, с. 199–203]. Именно они декларируют то, что духовно-нравственные факторы, влияющие на здоровье человека, имеют значительное место и их не стоит игнорировать.

Для нас важно остановиться на составляющих здоровья человека. Так, специалисты едины во мнении, что существуют семь составляющих здоровья: правильная (традиционная) духовная



ориентация; отсутствие вредных привычек; правильное питание; достаточная физическая активность; хороший психологический климат в семье и на работе; внимательное отношение к своему здоровью; половое поведение, направленное на создание семьи.

Как видим, духовная ориентация занимает первое место в формировании здоровья человека в целом. Духовное здоровье человека определяется тем, какие духовные ценности он чтит превыше всего. Если человек считает себя православным, тогда его идеалом является Христос. В таком случае его физическое здоровье определяется нравственными законами и привычками нравственного поведения.

В основе нашей отечественной духовности лежат конкретные базисные нравственные понятия, по сути являющиеся чувствами, а именно: стыд, жалость, благоговение перед святыней, жертвенность. Они основные именно в нашей славянской культурной традиции, но как часто мы их не узнаем, а потому не считаемся с ними и от этого деформируем своё здоровье.

*Стыд* считается установкой на душевную чистоту, понимаемой как неуступчивость пошлости и гадости.

*Жалость* представляет собой специфический вид любви, она – начало сострадания. В православном сознании жалость объемлет весь мир, православному человеку всех жалко. «Ибо знаем, – говорит апостол Павел, – что вся тварь... стонет и мучается...» (Рим, 8: 22).

*Благоговение перед святыней* – благоговение перед истинно высшим, более совершенным, чем человек. Возникает благоговение при осознании, что на тебя смотрит Бог, и одновременно радость, что Бог есть, что Он не забывает о нас. Без веры в Бога нет благоговения, а есть уважение к святыне. Причём неслучайно прежде считалось, что без благоговения невозможно духовное образование, а возможно лишь обычное информационное [1].

Из указанных базисных чувств естественным образом происходит такое качество, как *жертвенность*. Без нее немислима ни нравственная, ни духовная жизнь. Без готовности отдать свою жизнь, свое благополучие ради идеала, ради человека наш народ не состоялся бы как нация.



На формирование нравственного здоровья влияют основные жизненные ориентиры человека, подчиняемые морали и нравственности. Эти понятия отнюдь не синонимичны.

*Моралью* считается наставление о поведении, принятом и одобряемом в данном конкретном обществе, это общественное сознание, этика социума. Если человек не соблюдает моральные законы, то его поведение рассматривается как асоциальное, а значит чревато теми или иными негативными последствиями.

*Нравственность* – это индивидуальная этика, этика сердца со всеми вытекающими отсюда последствиями: она может сострадать, жертвовать собой и жить по законам совести, чего не может мораль [Там же].

Чтобы отличить мораль от нравственности, стоит использовать самый главный жизненный ориентир, которым является совесть, без нее не приносит пользы ни один поступок, ни одно достижение. Совесть дана человеку Богом и живет в его сердце, а главное умение человека состоит в том, чтобы уметь слышать голос своей совести.

Любое государство нуждается в здоровых гражданах, потому поддержание и укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни, воспитание культуры здоровья нации являются одними из приоритетных задач государственной социальной политики. Обратившись к имеющимся институтам воспитания, без сомнения отметим, что именно семья была, есть и, по-видимому, всегда будет важнейшей средой формирования личности, главным институтом воспитания, отвечающим не только за социальное воспроизводство населения, но и за воссоздание определенного образа его жизни [7].

«Все мы родом из детства», «Все – и хорошее, и плохое – человек получает в семье». Эти педагогические мудрости известны, наверно, всем. Кем же для ребёнка выступают его родители? Ответ на этот вопрос вроде бы очевиден и наука психология на этот вопрос отвечает так: «Во-первых – источником эмоционального тепла и поддержки. Во-вторых – властью, высшей инстанцией, распорядителем благ. В-третьих – образцом и примером для подражания. Ну, а в-четвертых – другом и советчиком» [3, с. 24]. Кро-



ме того, несмотря на то, что в любом возрасте во взаимоотношениях родителей с ребёнком должны присутствовать все обозначенные функции, их «удельный вес» в разные возрастные периоды, безусловно, неодинаков. Несомненно, в младенчестве и раннем детстве превалирует первая функция, в позднем детстве и младшем школьном возрасте – вторая и третья, а с наступлением пубертатного периода все большее значение приобретает четвертая [Там же].

В целом, недаром говорят, что дети – это самое правдивое зеркало своих родителей. Так, с результатами современных исследований проблем семейного воспитания удивительно созвучны слова А.С. Макаренко из его «Книги для родителей»: «Ваше собственное поведение – самая решающая вещь. Не думайте, что вы воспитываете ребёнка только тогда, когда с ним разговариваете, или поучаете его, или приказываете ему. Вы воспитываете его в каждый момент вашей жизни, даже тогда, когда вас нет дома. Как вы одеваетесь, как вы разговариваете с другими людьми и о других людях, как вы обращаетесь с друзьями и с врагами, как вы смеетесь, читаете газету – все это имеет для ребенка большое значение. Малейшее изменение в тоне ребенок видит или чувствует, все повороты вашей мысли доходят до него невидимыми путями, вы их не замечаете» [Цит. по: 2, с. 3].

Важнейшие качества личности человека – эмоциональная отзывчивость, коммуникативный потенциал, направленность и способность к произвольной регуляции своей деятельности, ориентация на духовные ценности, а не ценности потребления – все это определяется стилем взаимоотношений в семье и ее отношениями с окружающим миром. Характер взаимоотношений в семье позволяет точно прогнозировать будущие отношения ребенка со своими сверстниками и его положение в группе.

Доказано, что в дружных, бесконфликтных семьях вырастают психически и социально здоровые, духовно развитые дети, а в основе дефектов развития и воспитания ребенка лежит отсутствие подлинной душевной близости в отношениях между родителями и детьми, бедность их общения [Там же, с. 75].

Следует учесть тот факт, что в семье происходит не только воспитательное влияние родителей на детей, но также и обратный



процесс. Так, родители видят в своих детях себя, все свои слабости и недостатки, что в идеале побуждает их заниматься самовоспитанием. Учёные – социологи, демографы, психологи едины во мнении, что внутренняя прочность семьи во многом зависит от обоюдного стремления к взаимопониманию, которое человек развивает в себе с детства и совершенствует во имя любимого, если супруг при возникновении сложностей во взаимоотношениях ищет причину в себе, а не в другом.

Значительный опыт по налаживанию отношений в семье, в первую очередь между супругами, можно заключить, по мнению специалистов, в девяти правилах:

1. Остановись во гневе.
2. Не спеши сказать плохое слово, но торопись повторять хорошие слова.
3. Если ты уверен(а), что виновна твоя вторая половинка, значит, надо искать вину в себе.
4. Доброе слово хорошо, а доброе дело ещё лучше.
5. Каждый шаг навстречу равен многим дням радости.
6. Умей не только стать на место другого, но и достойно стоять на своем месте.
7. Не верит тот, кто сам способен обмануть.
8. Семейная азбука начинается с «МЫ».
9. Будь другом своей половинки, тогда и твои друзья станут общими друзьями [7, с. 116].

Наконец, если спросить, для чего человеку семья, то каждый ответит по-своему, но думаем, что многие ответят – для счастья. А что же такое счастье человека в семье?

Несомненно, что счастье – это большая ценность, как нравственная, так и социальная. Недаром К. Станиславский отмечал, что быть полезным – это главная общественная задача человека, а быть счастливым – индивидуальная. Именно в семье человеку доступно то, к чему тянется его душа в любом возрасте: чувствовать свою нужность близким людям, осознавать, что любишь и любим, твёрдо знать, что тебя ждут и радуются твоему приходу домой...

Как прекрасно, что в семье человек получает заряд любви и уверенности, укрепляется физически и духовно, без чего не может



полноценно жить и работать. Именно в семье человек получает сочувствие, понимание и утешение, опробует и «шлифует» материнские и отцовские умения, учится терпению, ответственности и заботе, духовно совершенствуется.

В разговоре о счастье, которое даёт нам семья, созвучно высказывание Платона: «Стараясь о счастье других, мы находим свое собственное». Бог в помощь нам в этом благородном деле!

## Литература

1. Духовно-нравственное здоровье и его связь с другими компонентами здоровья человека / Л.Н. Коваленко // Психология здоровья: теоретические основы и практика использования здоровьесберегающих технологий: материалы областной научно-практической конференции 4–5 ноября 2008 г. в 6 ч. – Ч. 1. / Под ред. Л.Ю. Слепцовой и др. – Витебск: ГУО «ВО ИРО», 2008. – С. 117–122.
2. Ковалёв С.В. Психология семейных отношений. – М. : Педагогика, 1987. – 160 с.
3. Ковалёв С.В. Психология современной семьи: Информ.-метод. материалы к курсу «Этика и психология семейной жизни»: Кн. для учителя. – М. : Просвещение, 1988 – 208 с.
4. Кудашов В.И. Медицинский взгляд на философию // Философские проблемы биологии и медицины: Вып. 4: фундаментальное и прикладное: сб. материалов 4-й ежегодной науч.-практ. конференции. – М. : Изд-во «Принтберри», 2010. – С. 25–28.
5. Ивентьев С.И. Четвёртое и пятое поколение прав человека // Гуманитарные науки: сборник научных трудов. – Ч. II. – Караганда: Издательство КарГУ. – 2010. – С. 47–49.
6. Ивентьев С.И. Классификация прав человека и гражданина // Казанская наука. – Казань : Изд-во Казанский Издательский Дом, 2010. – № 3 – С.199–203.
7. Этика и психология семейной жизни: Пособие для учителя / Под ред. И.В. Гребенникова. – М. : Просвещение, 1987. – 256 с.

