

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Казанская государственная академия ветеринарной
медицины имени Н. Э. Баумана»

А.Р.Мадьяров, И.Х.Вахитов

ФОРМИРОВАНИЕ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЙ

КУЛЬТУРЫ ПЕДАГОГА

МОНОГРАФИЯ

КАЗАНЬ-2023

УДК 37.013.31

ББК 74.100.55

Печатается по рекомендации Учебно-методической комиссии Казанской государственной академии ветеринарной медицины им. Н. Э. Баумана

Рецензенты: Никитин Иван Николаевич - профессор

Сафин Рашат Салихзянович – доцент

В монографии обобщены научные данные, углубляющие и расширяющие представления о сущности, структуре и содержании профессиональной деятельности современного педагога ДЮСШ ОР по формированию и реализации здоровьесохраняющей и здоровьесформирующей стратегии валеологического образования учащихся; о гуманизации спортивных занятий с учащимися, в частности, предполагающей оптимизацию исследовательской и методической работы педагога ДЮСШ ОР специалиста по физической культуре, в основе которой – профилактика возможного ущерба здоровью учащихся и создание в спортивно-образовательном учреждении условий, благоприятствующих социальной адаптации и личностной самореализации школьников; об усилении оздоровительной направленности ДЮСШ ОР согласно принципу индивидуализации выбора средств, методов и форм валеолого-педагогического воздействия и создания условий, благоприятствующих безопасности здоровья и личностного развития учащейся молодежи; о методологии формирования валеологической культуры педагога ДЮСШ ОР, его валеолого-педагогической компетентности, опирающейся на достижения современной науки и техники в изучении биосоциального феномена человека и учитывающей требования к социально-профессиональной компетентности педагога; о научно-методических ресурсах развития профессионально-личностной готовности специалиста к валеолого-педагогической деятельности в современной ДЮСШ ОР.

ISBN

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Глава I Формирование валеологической культуры педагога как социально-педагогическая проблема	9
1.1 Сравнительно-исторический анализ формирования валеологической культуры в философской, психолого-педагогической и медицинской литературе	9
1.2 Сущность и содержание валеологической культуры педагога в современных условиях	34
1.3 Ответственный и зарубежный опыт по формированию валеологической культуры педагога	47
Выводы по главе	66
Глава II Педагогические условия формирования валеологической культуры педагога ДЮСШ ОР	68
2.1 Разработка и внедрение содержания валеологической подготовки и переподготовки педагогов ДЮСШ ОР	68
2.2 Формы и методы подготовки и переподготовки ДЮСШ ОР по организации оздоровительных мероприятий с воспитанниками	93
2.3 Формирования валеологической культуры на основе самодиагностики и коррекции социально-психологического и эмоционального состояния педагога	116
2.4 Результаты экспериментальной работы по формированию валеологической культуры педагога ДЮСШ ОР	127
Выводы по главе	139
Заключение	142
Библиография	145

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время в России особое значение уделяется сохранению здоровья детей и подростков в процессе обучения, так как основные стадии морфологического и физиологического формирования организма ребенка происходят именно в годы обучения в школе (А.А.Баранов, 2000; Р.И.Конькина, Т.В.Копейкина и др., 2002; М.М.Безруких, В.Д.Сонькин, 2002; Л.В.Семашко, 2003; Н.О.Березина, 2004; С.И.Изаак, 2005 и др.).

В концепции федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006 - 2015 годы» указывается на необходимость сохранения и укрепления здоровья, улучшения качества процесса физического воспитания и образования детей и учащейся молодёжи, формирования у них устойчивого интереса и потребности в регулярных самостоятельных занятиях физической культурой и спортом и навыков здорового образа жизни, повышения уровня образованности в области физической культуры, спорта и здорового образа жизни.

Важное значение приобретает проблема подготовки преподавательских кадров, повышение уровня их общей культуры, в том числе и валеологической, т. е. проблема культуры здоровья, которая возникает вместе с человеком и изменяется вместе с процессом развития общечеловеческой культуры.

Формирование здорового образа жизни требует развития профессионально-личностной готовности педагога к организации валеологического воспитания обучаемых; детерминирует его методологическую готовность на основе валеолого-педагогической компетентности к организации образовательно-развивающей, оздоровительной и исследовательской деятельности как специалиста по физической культуре. Совершенно очевидно, что уровень социально-психологического благополучия и удовлетворенности учащегося, являющихся ведущими компонентами его успешной социализации, зависит от уровня валеологической культуры педагога.

В частности детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва (ДЮСШОР) обладает мощным потенциалом оздоровления школьника, но она же является зоной повышенного риска в условиях физических нагрузок, способных нанести ущерб психическому, интеллектуальному и нравственному развитию личности.

В деятельности педагога в ДЮСШ ОР валеолого-педагогическое обеспечение должно располагать современными научно-методическими ресурсами педагогического сопровождения, социально-педагогической защиты, поддержки учащегося, коррекции психофизического, морального насилия над личностью. Совместная здоровьесформирующая деятельность педагога и воспитанника в ДЮСШ должна инициировать их валеологическую мотивацию на созидание не только своего здоровья, но и здоровых условий жизни людей в едином природно-социальном комплексе ресурсов открытого образовательно-развивающего пространства города, региона, государства, мира, планеты (И.И. Брехман, 1996, Э.Н. Вайнер, 1996; В.П. Казначеев, 1994; Н.Н. Моисеев, 1992; Л.Г. Татарникова, 1995, 1997; А.И. Субетто, 2004, и др.).

По данным Всероссийского научно-исследовательского института физической культуры, сегодня в России регулярно занимаются физической культурой и спортом всего 17 % детей и подростков. Более того, анализ научно-методической литературы, посвященной формированию здорового образа жизни подростков, а также практической деятельности ДЮСШ ОР по воспитанию валеологической культуры у учащихся показал, что имеющиеся возможности данного учреждения дополнительного образования используются недостаточно, и педагогические аспекты обучения здоровому образу жизни учащихся и организаторов физкультурно-оздоровительной работы в ДЮСШ недостаточно освещены.

Данная проблема становится еще более очевидной в связи с ухудшением демографической ситуации в нашей стране и принятием Правительством Российской Федерации национальных проектов «Образование» и «Здравоохранение», где особо подчеркивается необходимость повышения

качества организации просветительной, профилактической и физкультурно-оздоровительной работы в различных типах образовательных учреждений, направленной на формирование здорового образа жизни, сохранение и укрепление здоровья человека. Важное значение в контексте нашей проблемы имеет повышение уровня валеологической культуры самих педагогов ДЮСШ в процессе их профессиональной деятельности.

Таким образом, было выявлено противоречие между объективно возрастающей потребностью в организации работы по формирования здорового образа жизни учащихся, с одной стороны, и отсутствием интегрированной социально-психолого-педагогической модели валеологического образования в ДЮСШ ОР, важнейшим компонентом которой является формирование валеологической культуры у педагогов спортивно-воспитательного социума - с другой.

Названное противоречие указывает направление и позволяет обозначить проблему нашего исследования: каковы педагогические условия эффективного формирования валеологической культуры педагогов ДЮСШ ОР.

Формирование методологии исследования подразделялось условно на 2 этапа. Первый этап состоял из создания базы данных теоретических и эмпирических исследований, накопления первичных результатов исследований в области теории и методики педагогики, физической культуры, физиологии и смежных с ними научных дисциплин, проведения ряда поисковых экспериментов. Второй этап - интегративный, характерной особенностью которого явилось комплексное обобщение теоретического и эмпирического материала на основе положений диалектического метода. При этом мы опирались на основные методологические принципы: объективность и всесторонность изучения объекта, системный подход к изучению объекта, рассмотрение явлений с позиции категорий единичное, особенное и общее, принцип причинно-следственных связей.

Теоретической базой исследования являются современные философские, психологические, педагогические и медицинские концепции,

раскрывающие закономерности развития подростка как личности, теория педагогической культурологии (Л.А. Волович, В.Ш. Масленникова), теории личностно-деятельностного подхода к воспитанию (О.С. Богданова, М.И.Рожков, Н.М. Таланчук, Н.Е. Шуркова), положения, определяющие профессиональное становление специалиста и инновационные подходы к повышению качества профессиональной подготовки педагогических кадров, включая переквалификацию и систему непрерывного образования (В.Г. Воронцова, А.В. Даринский, Е.И. Казакова, В.П.Ковалев, В.А.Комелина, В.Ю. Кричевский, Ю.Н. Кулюткин, Л.Н. Лесохина, В.Г.Максимов, З.Н.Сафина, В.А. Слостенин, Н.М.Швецов и др.).

Исследование непосредственно базировалось на научных трудах в области валеологии и педагогической валеологии (Р.И. Айзман, Г.Л.Апанасенко, И.И. Брехман, И.М. Воронцов, В.В. Колбанов, В.Н. Максимова, Н.С.Морова, В.П. Петленко, Л.Г. Татарникова, В.Н. Чистяков, А.Г. Щедрина и др.); классических теориях и инновационных подходах к реформированию физкультурного образования (П.Ф. Лесгафт, В.К. Бальсевич, А.Г. Бердников, Г.З. Карнаухов, Каргаполов, В.Ф. Костюченко, Л.И. Лубышева, Л.П. Матвеев, А.А. Нестеров, И.В. Павлова, П.К. Петров, В.Н. Платонов, О.Б. Томашевская, В.С. Степанов, В.Г. Федоров и др.); философско-культурологическом положении о влиянии спорта на воспитание интеллектуальных и нравственных качеств социально активной личности (В.У. Агеевц, В.М. Выдрин, Л. Вейялайнен и др.).

Методы исследования: теоретический анализ философской, психологической, педагогической, медицинской литературы, изучение и обобщение массового и передового педагогического опыта; опытно-экспериментальная работа, наблюдения, беседы, анкетирование, тестирование, интервьюирование, моделирование ситуаций, метод самооценки, беседы с педагогами, родителями, воспитанниками ДЮСШ.

Экспериментальная база исследования: ДЮСШ ОР «Батыр» г.Казани и ее филиалы, Институт развития образования Республики Татарстан, Центр образования взрослых г.Казани.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что полученные результаты углубляют и расширяют научные представления:

- о сущности, структуре и содержании профессиональной деятельности современного педагога ДЮСШ ОР по формированию и реализации здоровьесохраняющей и здоровьеформирующей стратегии валеологического образования учащихся;

- о гуманизации спортивных занятий с учащимися, в частности, предполагающей оптимизацию исследовательской и методической работы педагога ДЮСШ ОР специалиста по физической культуре, в основе которой - профилактика возможного ущерба здоровью учащихся и создание в спортивно-образовательном учреждении условий, благоприятствующих социальной адаптации и личностной самореализации школьников;

- об усилении оздоровительной направленности ДЮСШ ОР согласно принципу индивидуализации выбора средств, методов и форм валеолого-педагогического воздействия и создания условий, благоприятствующих безопасности здоровья и личностного развития учащейся молодежи;

- о методологии формирования валеологической культуры педагога ДЮСШ ОР, его валеолого-педагогической компетентности, опирающейся на достижения современной науки и техники в изучении биосоциального феномена человека и учитывающей требования к социально-профессиональной компетентности педагога;

- о научно-методических ресурсах развития профессионально-личностной готовности специалиста к валеолого-педагогической деятельности в современной ДЮСШ ОР.

Практическая значимость исследования заключается в разработке и внедрении в ДЮСШ ОР комплекса научно-методического обеспечения валеолого-педагогической деятельности педагога, основанного на использовании ресурсов развития у специалиста профессионально-личностной готовности к оздоровительной работе в ДЮСШ ОР; в разработке методических рекомендаций по формированию валеологической культуры педагога ДЮСШ ОР, по обучению педагогов самодиагностике и коррекции

социально-психологического и эмоционального состояния, авторских разработок, программы по формированию здорового образа жизни у молодёжи.

Результаты исследования могут способствовать созданию в ДЮСШ ОР здоровьесформирующих условий; повышению эффективности спортивно-оздоровительной работы с учащимися; формированию готовности педагога к валеолого-педагогическому обеспечению занятий с учащимися; продуктивному взаимодействию педагога с администрацией и педагогическим коллективом образовательного учреждения при создании в школе валеолого-педагогической среды, усилению культуросозидающей и здоровьесформирующей функций физкультурного образования и спорта.

Материалы исследования целесообразно включить в содержание образовательных программ подготовки специалистов среднего и высшего профессионального образования физкультурного профиля. Их можно использовать также в системе подготовки специалистов и в деятельности учреждений различных ведомств и организаций, решающих задачи обеспечения здоровья людей, формирования педагогическими средствами культуры здорового образа жизни личности.

ГЛАВА I

ФОРМИРОВАНИЕ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПЕДАГОГА КАК СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

1.1 Сравнительно-исторический анализ формирования валеологической культуры в философской, психолого-педагогической и медицинской литературе

На основе анализа литературы и практического опыта нами было выявлено, что подавляющее большинство исследователей и практических работников здравоохранения приходят к одному выводу: современная система охраны материнства и детства находится в кризисе, рейтинг здоровья подрастающего поколения катастрофически ухудшается, нужны новые, кардинальные государственные меры по его охране и укреплению.

Научная сессия Академий наук, имеющих государственный статус, решила в соответствии с утвержденными Президентом Российской Федерации приоритетными направлениями развития науки, технологий и техники Российской Федерации от 21 мая 2006 г. (№ Пр-843), а также рассмотренными на данной Научной сессии вопросами и внесенными предложениями, считать важнейшими направлениями в области фундаментальных исследований по проблеме здоровья и образования детей и молодежи (57):

- комплексные исследования возрастно-половых закономерностей роста, развития и формирования здорового человека от рождения до зрелого возраста в современных условиях;

- совершенствование критериев и подходов к оценке состояния здоровья на индивидуальном и популяционном уровнях;

- разработку новых технологий сохранения здоровья, медико-педагогических критериев, нормативов и показателей адекватности учебных нагрузок, программ и технологий обучения функциональным возможностям детей и молодежи.

Кроме того, научной сессией Министерству образования и науки Российской Федерации рекомендовано:

- создать на базе вузов структурные подразделения, занимающиеся образовательной политикой в области охраны здоровья детей и молодежи и основ семейных отношений;

- создать сеть экспериментальных площадок на базе крупных вузов России по выработке образовательных программ в области охраны здоровья и программ мониторинга показателей здоровья детей и молодежи (57).

Считая здоровье и образование детей и молодежи, обеспечение их полноценной жизни важнейшей государственной задачей, обеспечение устойчивого развития российского общества президиумам академий, имеющих государственный статус, рекомендовано подготовить федеральную целевую программу по фундаментальным проблемам в сфере охраны здоровья и образования подрастающего поколения и представить Программу в 2007 году на рассмотрение Правительства Российской Федерации.

Многолетние исследования Института возрастной физиологии РАО позволили не только выявить факторы риска нарушения здоровья детей и подростков в период обучения в школе, но и проранжировать их по значимости и силе влияния. С большим отрывом первые два места занимают стрессовая ситуация оценивания и интенсификация учебного процесса. Поэтому, как отмечают М.М.Безруких и В.Д.Сонькин, здоровьесбережение в образовательном процессе не должно ограничиваться представлениями об укреплении лишь соматического (телесного) здоровья обучающихся. Важное значение имеет сохранение и укрепление социально-психологического здоровья подростков. Именно нарушение социально-психологического здоровья школьников приводит к патологическим изменениям в психике и личности ребенка в виде различных невротических нарушений.

Как показал анализ литературы, интерес практических работников к проблеме здорового образа жизни занимает второстепенное положение в иерархии профессиональных ценностей. Так, на первом месте у врача по прежнему остается интерес к диагностике и лечению заболеваний, а у педа-

гога к преподаванию учебных дисциплин, у педагогов ДЮСШ - достижение спортивных успехов. Наряду с этим профилактические отрасли медицины, обращая внимание на патогенное действие факторов внешней среды, слабо учитывают физиологическое состояние организма здорового или практически здорового человека.

Тем временем, общественность развитых стран приходит к осознанию того, что традиционная медицина исчерпала свои возможности влияния на уровень и качество здоровья людей. Здравоохранение не в состоянии справиться с кризисом в охране здоровья. Для того, чтобы справиться с кризисом, необходимо в корне пересмотреть отношение к нему как государства и общества в целом, так и каждого конкретного человека в отдельности. К проблеме здоровья сегодня необходим новый качественный подход, который бы заполнил брешь в системе знаний о здоровье человека.

Ряд авторов исследований акцентируют внимание на том, что одним из решений сложной многогранной проблемы коренного улучшения здоровья населения России является обучение здоровью через новую науку - валеологию.

Основоположником советской системы формирования валеологической культуры учащихся можно считать И.И. Мильмана, утверждающего, что педагог - главная фигура в процессе обучения школьников «технике выполнения гигиенических навыков». Еще в 20-е годы он разработал систему уроков здоровья, а его ученики - серию учебных пособий (111).

В 60-70-е годы медицина была озабочена увеличением детских заболеваний. Вероятно, именно поэтому 70-80-е годы характеризуются быстрым ростом числа исследований по вопросам гигиенического воспитания, охране здоровья обучающихся детей.

Попытки привлечь работников образования к школьным проблемам здорового образа жизни, на наш взгляд, не увенчалась успехами, прежде всего, потому, что исследования не давали моделей гигиенически здорового учреждения школьного типа, не предусматривались механизмы внедрения.

В 80-90-е годы меняется направление исследования, связанного с вопросами пола и полового деформизма, вскрываются гносеологические корни таких заболеваний, как детская сексуальная преступность, туберкулез, астма, онкологические заболевания, болезни беспризорных и неустроенных детей педикулез, чесотка и другие, которые стали открытиями для педагогов и общественности.

Однако, на наш взгляд, педагоги еще не в состоянии, в силу различных объективных и субъективных причин, осознать, что ставят под угрозу будущее страны, генофонд детей.

В 1994 году был издан приказ Министерства образования и Министерства здравоохранения Республики Татарстан N 42/175 от 16.03.94 года «О факультативных курсах для мальчиков и девочек по вопросам гигиены пола», в разработке которого принимал участие автор данного исследования. Во исполнение этого приказа медицинские работники выходили в восьмые классы школ отдельно в аудитории для мальчиков и девочек, с чтением лекций по проблемам гигиены пола. Результативность этих мероприятий оказалась низкой ввиду того, что только чтение лекции недостаточно остро отражало значимость проблемы, а преподаватели школ отнеслись к этой акции врачей индифферентно (39, 127). Таким образом, очередная компания под названием «сексуальное воспитание» не состоялась.

Анализ зарубежных исследований показал, что за рубежом много лет действует программа «Health Education» (обучение здоровью), в которой классификационные характеристики будущих педагогов содержат требования, отражающие одну из основных идей - «педагог, прежде всего, должен быть личным примером в достижении собственного здоровья» (184, с.47).

Кроме того, в ходе изучения программы было выявлено, что в США развивают у школьников моду на здоровье, разумные позиции в отношении здорового образа жизни, прививают здоровые привычки. В Канаде - формируют у учеников состояние умственного, физического здоровья. В Германии - создают условия для естественного развития ребенка, в образовательных

учреждениях. В Аргентине развивают у детей интерес к себе, к собственному здоровью. В странах Ближнего Востока: Иране, Кувейте, Саудовской Аравии и других - воспитывают здорового ребенка, учитывая религиозные аспекты.

Однако и в России за последнее время появились исследования, посвященные вышеназванной проблеме, в которых подчеркивается, что в настоящее время возникла необходимость поднять значимость валеологии как науки о здоровье, новой области знания, а особенно педагогической валеологии, место которой в общем контексте поля знаний о человеке не обозначено четко. Так, например, Билич Г.Л. выделяет валеологию детства и относит ее к области педологии и педиатрии (23), С.И.Самыгин (138) и К.В.Судаков (144) рассматривают валеологию в рамках концепции воспитания здорового человека и относят ее к педагогическим наукам. В.П. Петленко (112) относит педагогическую валеологию к разделу педагогики, разрабатывающую методы сохранения, приобретения и умножения здоровья, интегрируя при этом две доктрины здоровья: западную - рационалистическую, опирающуюся на сократовский тезис: «Человек, познай самого себя», и восточную, основанную на конфуцианском тезисе: «Человек, сотвори себя сам» (112, с.49).

Сегодня в направлении, которое уже можно назвать педагогической валеологией, работают многие ученые, сформировались и некоторые научные школы: В.П.Петленко, В.В.Колбанов и Г.К.Зайцев, В.П.Соломин, А.А.Семенов, Ю.Л.Варшамов, Л.Г.Татарникова, И.Ю.Глинянова, Е.А.Шульгин. Во многих регионах России уделяется определенное внимание практическим и теоретическим подходам к решению валеологических проблем в рамках педагогической валеологии. Но однозначного определения дефиниции «педагогическая валеология» не существует, что приводит к различному пониманию сущности валеологии, а особенно применительно к педагогике.

Так, например, Н.К.Смирнов рассматривает педагогическую валеологию как «раздел общей валеологии, посвященный вопросам преподавания валеологии как основ знаний и подготовки специалистов: предмет,

организация, обучение (как, чему и почему учить) - совместная деятельность преподавателей и обучающихся» (140, с.38).

И.Ю.Глинянова выделяет в педагогической валеологии важный ее аспект - формирование валеологической готовности учителя как неперемного условия его профессиональной деятельности (40), В.В.Колбанов рассматривает ключевую идею образования (воспитания) как идею созидания человека (76). С.И.Самыкин развивает концепцию личностного подхода в валеологическом образовании (138), С.Г.Вишнякова утверждает, что «свою гуманистическую миссию образование реализует через две социальные функции: готовит человека к выполнению различных социальных ролей и одновременно формирует способность менять самого себя и свое бытие» (32, с.68), Л.А.Волович предлагают концепцию Педагогики Единства и Целостного Мира за основу формирования культуры здоровья, валеологическую культуру (35).

Сегодня и религия с ее многовековой культурой выйдя из «подполья» вновь занимается духовно-созидательной деятельностью. Учебные заведения не прочь поддержать благотворное влияние воспитательного потенциала религии на наших детей во имя спасения их духовного мира (33,69,96).

В ряде работ Л.Г.Татарниковой (152, 153), Г.В.Мухаметзяновой (101, 103), Б.Н.Чумакова (168) раскрывается связь научной педагогики и этики с религиозными верованиями, указаны пути использования религиозного воспитательного потенциала в духовном развитии подрастающего поколения.

В условиях Республики Татарстан наиболее влиятельными и присущими культуре ее народов являются две конфессии: христианство и ислам. Основой морального кодекса для христиан является Библия, в Исламе Коран, являющиеся важнейшими памятниками культуры.

Так, в Библии отражен образ древних народов, который основан на определенном питании, ограничении в пищи, постах и голодании, соблюдения норм санитарии ради сохранения здоровья.

Уже в первой книге Моисея Бог предназначает человеку питаться растительной пищей. Продукты жертвоприношения - мясо, хлеб, семена, масло положено было на второй день сжигать.

В законе о жертвоприношениях утверждалось, что после всякого прикосновения к «нечистому трупу зверя, скота, гада» человек становится нечистым. Мясо мирной жертвы благодарности нельзя было оставлять до следующего утра. Эти законы согласуются с санитарно-гигиеническими условиями жарких стран, где мясо быстро портится, являясь часто причиной многих отравлений, заболеваний. Позже к мясу стали приобщаться священники при жертвоприношениях. Затем мясо здоровых парнокопытных жвачных животных разрешено было есть и рядовым людям при условии его освящения. При этом запрещалось использовать в пищу кровь, жир, потроха. Люди вскоре узнали, что злоупотребление мясной пищей, дрожжевым хлебом и другими продуктами, особенно в жарких странах, приводят к болезням, поэтому в культ вошли посты (длительное воздержание от блаженной пищи), очищение водой (омовение, позже - крещение в воде). Христос был против переедания, обжорства: «Смотрите же за собою, чтобы сердца ваши не отягчались объедением и пьянством и заботами житейскими» (115, с.86). Обжорство - это чревоугодничество - одно из семи тяжких, смертных грехов.

Особо подчеркивал значение образа жизни и роли внешней среды в возникновении заболеваний отец медицины - Гиппократ. Его изречение «Не навреди» стало актуальным и для медиков, и для педагогов.

В сочинении «О воздухе, водах и местностях» он утверждал, что большинство болезней зависит от действия, поступков, мыслей человека, условий его жизни и природных факторов. Эти его основополагающие идеи позднее развили врачи и философы в Древнем Риме (Гален), Византийской империи, на Востоке (Гундушапурская школа), Ибн-Сина, Рази, Исмаил, Джур-джани.

Согласно преданию, первый врач арабского происхождения, закончивший Гундушапурскую школу, Харет ибн Каладах учил медицине

самого пророка Мухамеда. Это позволяет допустить, что рациональные гигиенические рекомендации Корана имеют корни в Гундушапурской школе.

В священном Коране сказано о роли пророка как воспитателя народа, а воспитатель является образцом для детей.

Ежедневная молитва дает силы человеку, упражняет его тело, развивает гибкость позвоночника. Коран одобряет все виды спорта. Мухамед призвал воспитателей учить детей плаванию, стрельбе из лука, езде верхом. Более, чем в ста местах в Коране сказано о необходимости подумать и поразмыслить. Даны рекомендации по соблюдению поста в Рамазан, а женщинам имеющих младенцев, велено кормить грудью их в течение двух лет. Запрещено есть мертвечину кроме того мяса, которое приготовлено по обряду. Пропагандисты Корана особо выделяют ответственность семьи в воспитании детей, отмечая, что «... в рамках семьи происходит морально- нравственное воспитание ее членов и их подготовка к жизни на основе отношений любви, сочувствия, симпатии и взаимопомощи».

Педагогические идеи воспитания мы находим и в философском, медицинском, литературном наследии Абу Али Ибн-Сины Авиценны 980 года, на становление которого, как незаурядной творческой личности также оказала влияние Гундушапурская школа. Уже тогда он придавал огромное значение взаимосвязи воспитания и здоровья.

Содержание воспитания, образования и обучения, предложенное Ибн-Синой, включает в себя:

- умственное воспитание;
- физическое оздоровление, которому служит также наука врачевания;
- эстетическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- обучение ремеслу.

В педагогических идеях Ибн-Синны придается серьезное значение обучению и воспитанию в школе. Его принципы процесса обучения:

- не следует сразу привязывать ребенка к книге;
- обучение должно протекать постепенно, от легкого к трудному;

- проводимое с ребенком упражнение должно быть нормированными и посильными;

- обучение должно быть коллективным (узнают друг от друга интересные рассказы, которые почерпнули из книг или от старших, начинают дружить и уважать друг друга, у детей не будет скуки и развивается желание соревноваться друг с другом;

- обучение должно сочетаться с физическими упражнениями;

- обучение должно строиться с учетом склонностей и способностей ребенка (114).

Ибн-Сина уделял большое внимание роли учителя в воспитании и обучении детей и предлагал родителям: «Когда ребенок достигнет шестилетнего возраста, нужно передать его воспитателю и учителю».

Он признавал, что «учитель должен быть религиозным» и требовал, чтобы учитель был «честным, мудрым, справедливым, опрятным, вежливым».

Утверждая, что нравственность - не врожденное свойство человека, а основной предмет воспитания и его существенный результат, он со всей силой обрушивается на тех, кто ведет животный образ жизни, придает особое значение музыке, выбору друга.

Метод нравственного воспитания - самый верный метод воспитания - представлен в виде требования сидеть наедине с детьми и беседовать с ними спокойно, без крика, не задевая личности ребенка. Если видишь, что ребенок слушает тебя внимательно, тогда можешь сказать ему о недостатке и о путях его искоренения. Однако он с педагогической тонкостью требует, чтобы беседа не была назойливой, не надоедала ребенку и не обидела его.

В семье никто без уважительных причин не должен сидеть без работы.

Он впервые на Востоке дал естественно-научное обоснование влиянию физических упражнений на укрепление и развитие организма человека от рождения до зрелости. Понимая значение сна, считал, что отдых и восстановление сил дает только сон. После пробуждения от сна валяться в постели он считает вредно. Для того чтобы развивать мышцы груди и

дыхательные органы, нужно произносить то низким, то высоким, то средним голосом. При этом упражняются не только грудь и дыхательные органы, но и рот, язык.

Великий ученый поставил ряд требований перед учителями:

- учителям необходимо соблюдать умеренность в обращении с детьми;
- учитель должен обращать особое внимание на то, как ученики претворяют в жизнь его учения;
- в процессе обучения учитель должен применять разнообразные методы и формы работы с детьми;
- учитель должен учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка и заинтересовать детей своими занятиями (115).

Для этого он требовал от учителя, чтобы его мысли были доступны всем слушателям. Каждое слово учителя необходимо сопровождать мимикой и жестами, ибо учение такими приемами, говорит ученый, бывает более доходчивым, вызывает у детей эмоциональное чувство.

Анализ исторической и педагогической литературы позволил нам выявить, что во все исторические эпохи проявлялся интерес к здоровью через физическое совершенство. Физическое воспитание осуществлялось во всех общественных формациях. В первобытном обществе оно существовало в форме физических упражнений, игр, состязаний и испытаний. В рабовладельческом обществе физическое воспитание приобрело характер государственной системы подготовки юношества господствующих классов к гражданской и военной службе и осуществлялось как в семье, так и в государственных учебных заведениях, в армии. В феодальном обществе физическое воспитание стало основой систем рыцарского воспитания. Значительно возрос интерес к физическому воспитанию в эпоху Возрождения. Гуманисты делали попытки ввести физическое воспитание в школе.

С XV в. из г. Салерна (Италии) до наших дней дошел Салернский кодекс здоровья, согласно которому «Пусть будут твоими врачами трое: веселый характер, покой и умеренность в пище» (23).

Витторино де Фельтре открыл школу, в которой большое внимание уделялось физическому воспитанию, организации умственной и физической самостоятельности учащихся. Во Франции Ф. Рабле и М. Монтень проповедовали физическое воспитание в единстве с нравственным воспитанием и умственным образованием. Я. А. Коменский рассматривал физическое воспитание как важнейшую часть семейного воспитания и педагогического процесса в школе. Созвучные с идеями Коменского мысли о физическом воспитании детей высказывал Епифаний Славинецкий (17 в.), который первым на Руси сделал попытку классифицировать подвижные игры и выделить из них приемлемые для физического воспитания детей.

Составной частью всестороннего воспитания подрастающего поколения считали физическое воспитание Т. Мор и Т. Компанелла. Главную задачу физического воспитания Дж. Локк видел в укреплении здоровья детей, в правильно организованном удовлетворении их естественной потребности в движении. Ж. Ж. Руссо в педагогическом трактате «Эмиль или о воспитании» подчёркивал значение физического воспитания для умственного развития и трудового воспитания детей. Совершенствованию форм и методов физического воспитания способствовали возникшие в 18 веке национальные системы физического воспитания: немецкая (И. Фит, Ф. Гуте-Муте, Ф. Ян, И. Г. Песталоцци), шведская (П. Линг), чешская («сокольская») (М. Тырш), в 19 в. французская (Ф. Аморо, Ж. Демени), датская (Н. Бук) (111).

Мария Монтессори, видный итальянский врач, дефектолог и педагог конца 19-начала 20 столетия, была организатором дошкольных и начальных учебных заведений, специальных школ для умственно-отсталых детей у себя на родине и за рубежом. Она является одним из ярких представителей направления реформаторской педагогики, которое развивало теорию свободного воспитания применительно к новым историческим условиям. Её система привлекала гуманностью, любовью к детям. Разработанные ею приспособления для занятий отличались простотой, доступностью. Она выявила и объяснила причины физического и морального переутомления детей, указала педагогам необходимость учёта и постоянного обращения к

возрастным и психологическим особенностям учащихся. Она говорила: «Перед учителем и воспитателем должен постоянно стоять образ ребёнка как человека, знание законов его развития, потребностей» (97, с.69). Выступала она также против конкуренции детей друг с другом, особенно от этого страдают слабые дети. Главная идея Марии Монтессори - это создание окружающей среды, наиболее благоприятной для развития, индивидуально - личностного роста ребёнка (97).

Гиппократовское изречение «Не навреди» сегодня используют педагоги потому, что правильное воспитание, выраженное в нижеперечисленных заповедях, благотворно влияет на здоровье ребёнка (22):

- не выяснять публично промахи и ошибки учащихся, т. к. это приведёт к их замкнутости;

- не разрушать веру учащихся в других, в бодрые дела и поступки;

- не упрекать учащихся без особой на то необходимости, поскольку это формирует у него чувство вины;

- не допускать проявления у учащихся чувства агрессивности и вражды;

- не убивать у учащихся веры в свои силы и способности;

- не допускать даже малейшей нечестности и несправедливости во взаимоотношениях с учащимися;

- не допускать нетерпимого отношения учащегося к чужой вере и инакомыслию.

В Российском государстве были попытки по привитию гигиенических навыков населению. Вот выдержка из указа великого государя Петра I «Замечено, что жёны и девицы на Ассамблее являющиеся, не знают правил одежд иностранных, яко кикиморы одеты бывают. Одев робу и фирины из атласу белого на грязное исподнее, потеют гораздо. От того и зело гнусный запах распространяется и гостей иностранных в смятение приводит. Указую впредь перед Ассамблеей мыться в бане с мылом и рвением и не токмо за чистотой робы, но и за исподним також следить усердно, дабы гнусным видом своим не позорить жен российских» (7, с.48).

В России проблемы физического воспитания подрастающего поколения нашли отражение в 18 веке в трудах И.И. Бецкого, Н.И. Новикова, А. Н. Радищева. О необходимости физического воспитания детей с раннего возраста писал В.Г. Белинский. За гармоничное развитие нравственных, умственных и физических сил человека выступали Н.Г.Чернышевский, Н.А.Добролюбов, К.Д.Ушинский. Оригинальную систему физического воспитания создал П.Ф.Лесгафт: определял его как «физическое образование», методы которого должны строиться на общих принципах с умственным развитием (49).

За последнее десятилетие появилось достаточное количество исследований, в которых раскрывается концепция формирования здорового образа жизни как фактора валеологической культуры общества в целом и личности в частности. Особенно много работ посвящено значению физической культуры в формировании здорового образа жизни.

Так, например, Р.Х.Яруллин ссылаясь на работы П.Ф.Лесгафта, В.В.Гариневского, Л.А.Залкинда, З.С.Сахаровой, отмечает, что занятия физическими упражнениями «нейтрализуют» нездоровый интерес к представителям другого пола. По мнению автора «средства, методы, формы физического воспитания могут быть использованы для решения нравственного аспекта воспитания юношей» (176).

В своем исследовании К.Р.Исмагилов также отмечает, «что одним из вариантов педагогического пути конструктивного решения задач нравственной переориентации учащегося становятся занятия физической культуры и спортом» (61).

А Р.К. Бикмухаметов подтвердил правомерность использования занятий физической культурой и спортом в качестве одного из механизмов воспитания культуры общения, при отсутствии навыков которой развивается групповая токсикомания, алкоголизация, наркомания (22).

В выводах Н.В. Барышевой заключена идея, что одним из решающих условий, обеспечивающих результативность человеческого труда, является наличие высокой работоспособности, базирующейся на крепком здоровье и

хорошем физическом развитии, что в свою очередь зависит от систематических занятий физической культурой и спортом, особенно в школьный период (14).

Известно, что первичную и главную социализацию человек проходит в семье. Попытки заменить семейное воспитание общественным, подменить семью государственно-общественными структурами различных направлений не оправдали себя. Так называемая общественная забота о детях привела к феномену дефицита общения детей и родителей, взрослых и детей в гораздо более ярком выраженном варианте, чем во многих цивилизованных странах мира. Рост числа педагогически несостоятельных и запущенных семей - это в значительной мере тоже результат неправильной политики по отношению к семье как к структуре. Поэтому в обществе возрастает нагрузка у педагога. Во многих исследованиях придается важное значение социальному педагогу, педагогу систем дополнительного образования педагогу ДЮСШ, которые являются сегодня посредниками в системе взаимодействия личности, семьи, общества, школы (14).

Именно школа, являясь особым социально-культурным институтом, в состоянии развивать представления о здоровье не только как серии тех или иных медико-профилактических акций, но как показателя высокого уровня общей и валеологической культуры учащихся.

Во многих европейских странах общепринятой является точка зрения, что оздоровительная система ДЮСШ является идеальным каналом для содействия здоровью. Идея создания школ, содействующих физическому здоровью появились в 1990 году и после апробации в нескольких европейских странах (Чехии, Польше, Венгрии), в 1992 году была принята Всемирной организацией здравоохранения, Советом Европы и Европейской комиссией как самостоятельный проект для европейского континента в целом. В настоящее время в этом проекте принимают непосредственное участие более 500 спортивных школ из 40 стран.

Авторы программ о здоровом образе жизни рассматривают спортивную школу, как часть социума, постепенно распространяющей идею здоровья

вокруг себя, вовлекая другие элементы социума в здоровьесформирующую деятельность на принципах социального партнерства.

В.В.Колбанов, Г.К.Зайцев и М.Г.Колесникова определяют школьную педагогическую валеологию «как область научных знаний о формировании, сохранения и укрепления здоровья» (53, с.25). Их концепции имеют научно-методическую обоснованную базу: проект школы, программа по курсу валеологии (1-Х1 класс), наличие валеологической службы. Концепция Л.Г.Татарниковой базируется на следующих принципах: валеологическом, антропологическом, гуманистическом, системном. Автор утверждает, что валеологическое образование выполняет важные функции: просветительную, развивающую, воспитательную, организаторскую, прогностическую, и приводит к выводу, что эффективная реализация функций валеологического образования ведет к формированию у школьников валеологической культуры (151).

Термин «валеология» и основные методологические предпосылки интегративной науки о здоровье, базирующейся на данных биологии человека, экологии, медицины, психологии и других наук, обосновал И.И.Брехман (27).

Валеологическое образование и воспитание - это воспитание у учащихся потребности в здоровье, формирование у них научного понимания сущности здорового образа жизни и выработки соответствующего поведения. В основе валеологического образования лежит концепция формирования здорового человека и половое воспитание, обучение способам психосаморегуляции, передачу и усвоение гигиенических, физиологических, экологических и медицинских знаний.

Приоритет в формировании, сохранении и укреплении здоровья подрастающих поколений принадлежит школьной и педагогической валеологии.

Валеология школьная в рамках любого учебно-воспитательного заведения - отрасль науки, имеющая своей целью исследование системы факторов и условий, способствующих укреплению здоровья педагогов, детей

и их родителей. В данном случае валеология ставит своими целями изучение состояния здоровья участников педагогического процесса и факторов, его определяющих; поиск и разработку средств по охране труда, коррекции и реабилитации здоровья детей и взрослых, их обучение и просвещение в данной сфере; разработку методологических, теоретических и методических проблем валеологического содержания образования; разработку основ подготовки квалифицированных кадров с учетом валеологических аспектов.

Разделы валеологии как особой науки в настоящее время еще четко не сформировались. Пока выделяют лишь направления, связанные с возрастными особенностями организма. Выделяют также собственно валеологию - теорию здоровья и валеометрию - измерение уровня здоровья. Для теории здоровья важно изучение биологических механизмов поддержания здоровья (реакции гомеостаза, адаптации, регенерации), важны знания о нормальном функционировании организма по данным конституциологии, физиологии, биохимии. К этому разделу имеют отношение все науки о человеке - от философии, обосновывающей методологические основы науки о здоровье, до классической и нетрадиционной медицины, разрабатывающих способы его восстановления. Антропология, изучающая соматопсихическую целостность человека и ее иерархические уровни, выделяя критерии соматопсихического здоровья по каждому из уровней и рассматривая изменчивость этих показателей, а также факторы благополучия и риска имеет непосредственную связь с теорией здоровья. Этот раздел антропологии называют валеологической антропологией, где особое внимание обращено на переходные состояния от здоровья к болезни, связанные с напряженностью адаптационных процессов.

Валеология рассматривает здоровье как более широкую категорию по сравнению с болезнью. Осуществляя целостный организационный подход к определению здоровья, валеология на современном этапе развития ставит перед собой следующие задачи:

- поиск методов оценки и прогнозирования здоровья на индивидуальном и популяционном уровне;

- разработку систем скрининга и мониторинга за состоянием здоровья населения на основании количественной оценки здоровья индивида;
- формирование «психологии здоровья»;
- обеспечение первичной и вторичной профилактики заболеваний за счет повышения уровня здоровья;
- разработка программ повышения уровня здоровья популяций через индивидуальное здоровье.

Ряд авторов (12, 23, 59) предлагают внедрение педагогической валеологии в учебный процесс, который предусматривает валеологизацию всей системы образования: подготовку кадров, проведение уроков здоровья, наполнение каждого урока по любому предмету и всех школьных мероприятий содержанием оздоровительного эффекта.

В ходе анализа исследований по проблеме здорового образа жизни нами был сделан вывод о том, что большинство авторов утверждают: здоровье - важный фактор работоспособности и гармонического развития организма.

Каждый человеческий орган располагает 7-10 кратным запасом прочности, и защитные механизмы, заложенные в нашем организме, поистине чудодейственны. Нам важно не ослаблять их нарушением гигиенического режима, вредными привычками. И главное, учиться здоровому образу жизни с ранних лет.

К компонентам здорового образа жизни следует отнести: социальную активность человека, рациональное чередование труда и активного отдыха в режиме дня, оптимальную для организма двигательную активность, личную гигиену, использование сил природы (солнце, воздух, вода), рациональное питание, здоровый эмоциональный климат в семье, в трудовом и учебном коллективах. Все эти компоненты взаимосвязаны.

Стержнем здорового образа жизни следует признать социальную активность человека. Она связана с его целеустремленностью, инициативностью, наиболее ярко проявляется в труде, учебе, общении и других видах социальной, общественно значимой деятельности. Активный, гармонически развитый человек душе и телу не позволяет лениться. Напротив, социальная пассивность, отказ от серьезных устремлений, бездеятельность, уход в мир

личных переживаний разрушает целостность личности и, в конце концов, приводит к ее деградации.

Учитель, педагог, воспитатель - основной проводник гигиенических знаний, именно он призван углубить знания учащихся об укреплении здоровья, формировать ответственное отношение к нему, оградить будущее поколение от болезней.

Категория «здоровье» является комплексной. Здоровье - это состояние полного телесного, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Это определение, данное в уставе Всемирной организации здравоохранения (1948 г.), не является конкретным и не отражает его структуру и биологический субстрат. Оно неоднократно подвергалось критическому рассмотрению (А.Г.Щедрина, В.П.Петленко, Г.К.Зайцев и др.). Однако в данной формулировке четко отражена многоуровневость состояния, обеспечивающего поддержку биологической и социальной активности человека, его работоспособности. Данное определение отражает комплексный характер здоровья с выделением трех основных его составляющих - телесная, душевная и социальная.

Телесное или физическое здоровье - это состояние организма, при котором наблюдается совершенство саморегуляции функций организма, гармония физиологических процессов и максимальная адаптация к различным факторам среды. Оно измеряется степенью физической подготовленности, физическим развитием, физической формой, тренированностью, физической активностью в их соответствии способности организма выполнять свою функцию и главным образом обеспечивать свое сохранение и развитие. Важными компонентами физического здоровья являются вегетативный и иммунный статусы организма и сенсорное здоровье.

Душевное или психическое здоровье - это способность человека адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители, умение уравновесить себя с окружающей средой. Отражением психического здоровья является психологическое благополучие человека.

Социальное здоровье заключается в способности адаптироваться к социальной среде, полноценному выполнению социальных функций. Социальное здоровье отражает социальные связи, ресурсы, способность к общению и его качество. Уровень социального здоровья - это мера социальной активности и деятельного отношения человека к окружающему миру.

Понятие «социальное здоровье» является достаточно новым в педагогике и психологии. Пока еще не сформулировано единое мнение о его критериях. В отечественной психологии и педагогике в качестве критериев социального здоровья выделяют наличие моральных норм и уровень духовного развития индивида (Е.В. Волынская), адаптацию к социальной среде (В.А.Магин), освоение нравственных ценностей в процессе реализации базовых потребностей и формирование валеологической культуры (Г.К.Зайцев).

В современной науке рассматриваются различные определения понятия «здоровье». Согласно А.Г.Щедринной, «здоровье - это целостное многомерное динамическое состояние (включающее позитивные и негативные стороны), развивающееся в процессе реализации генетического потенциала в условиях конкретной социальной и экологической среды и позволяющее человеку в различной степени осуществлять его биологические и социальные функции»(174, с.32). А.Г.Щедринна выделяет шесть параметров, наиболее тесно связанных со структурой здоровья, основу которой составляет стабильность гомеостаза, поддерживаемая через адаптивность и саморегуляцию. Это следующие параметры: уровень и гармоничность физического развития, резервные возможности основных физиологических систем организма, уровень иммунной защиты, отсутствие дефектов развития, уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок, способность освобождаться от метаболитов (174).

В качестве критериев соматического здоровья ВОЗ предлагает рассматривать следующие показатели:

- структурная и функциональная сохранность органов и систем организма человека;
- свойственная организму человека индивидуально достаточно высокая приспособляемость к изменениям в типичной для него природной и социальной среде;
- сохранность привычного позитивного самочувствия.

Критерии социально-психологического здоровья человека:

- осознание и чувство непрерывности, постоянства и идентичности своего физического и психического Я;
- чувство постоянства и идентичности переживаний в однотипных ситуациях;
- позитивная критичность к себе и собственной деятельности (в том, числе и психической) и ее результатам;
- соответствие психических реакций силе и частоте средовых воздействий, социальным обстоятельствам и ситуациям;
- способность управлять своим поведением в соответствии с социальными нормами, правилами и законами;
- способность к позитивному планированию своей жизнедеятельности и реализации этого плана;
- способность изменять способ поведения в зависимости от смены жизненных обстоятельств и ситуаций (125,126).

Связующим элементом для двух форм здоровья (психофизиологическое и социально-психологическое) и необходимым условием для их целостного гармонического развития является индивидуальный стиль жизнедеятельности человека. Негативные изменения индивидуального стиля жизнедеятельности приводят к различным формам проявления нездоровья (от соматических до психических и личностных), которые могут со временем принять хронический характер и тем самым предопределить патогенное развитие человека как социально-биологической целостности.

Педагоги, воспитатели должны стать сами страстными поборниками планомерного обучения учащихся здоровому образу жизни.

Несмотря на различные позиции в определении самого термина «здоровье», авторы едины в оценке факторов формирующих здоровье: социально-экономических условий, генетической детерминированности, условий жизни и воспитания, субъективной активности в сохранении здоровья, качества окружающей среды, уровня развития медицины.

Изменение ситуации возможно лишь в условиях валеологизации социума, одной из составляющих которого является система образования и воспитания в рамках школьного, дополнительного, спортивного образования.

На современном этапе развития всех систем образования проблема валеологии должна стать одной из приоритетных.

Одним из универсальных методов воспитания во всех возрастных группах является формирование культуры здоровья, которая представляет собой междисциплинарный комплекс воздействия на человека, включающий в качестве основных компонентов организацию оптимальных режимов двигательной активности, системы рационального питания, психологических тренингов. Современный человек не имеет права считать себя образованным, если он не освоил основ культуры здоровья.

Культура здоровья предполагает не накопительство полезных знаний для сохранения здоровья, а активное использование почерпнутых знаний, умение применять их в каждодневной практике. Такую культуру определяет прежде всего умение жить, не вредя своему организму, а принося ему пользу. (В.В.Пономарева).

Одним из ведущих общественных институтов, посредством которых можно целенаправленно формировать культуру здоровья, является сфера образования. В настоящее время на систему образования возлагаются задачи обучения, воспитания, формирования личности, а также сохранения и укрепления здоровья обучающихся (ст.51 Закона РФ «Об образовании»).

Особая роль по формированию культуры должна отводиться вузам как центрам подготовки квалифицированной, интеллектуальной и творческой элиты общества. С одной стороны, культура здоровья студентов определяет их способности к успешной учебе и последующей творческой

самореализации, а с другой, позволяет быть ее носителем и внедрять ее на производстве, в семье, сфере досуга, системе общего и профессионального образования. Следовательно, необходимо сосредоточить усилия не только на создании «здоровьесберегающей» социокультурной среды, но и на воспитании культуры здоровья человека, психологическом восприятии «здоровья» как ценности, необходимой для максимальной личностной и профессиональной самореализации, использованию знаний и умений по сохранению здоровья в повседневной жизни.

Если понимать под «культурой» определенные виды деятельности человека (общества), а также ее результаты, представляющие ценность для личности и общества, то понятие культура здоровья занимает свою ценностную нишу, являясь одной из основных составляющих жизнедеятельности человека. Человек по отношению к культуре представляется как ее носитель, потребитель, создатель. С этих позиций культура здоровья и на общественном, и на личностном уровнях находится в стадии зарождения. Культура здоровья, имеющая целью повышение и сохранение здоровья человека посредством определенного жизненного уклада - здорового образа жизни, включает в качестве одного из основных компонентов культуру физическую.

Такой комплексный подход к категории «культура здоровья» позволяет рассматривать ее как основу, обеспечивающую приспособление организма к меняющимся условиям внутренней и внешней среды, сохранение и расширение резервов функционирования его систем, развитие психических функций, познавательной и социальной деятельности.

В связи с этим становится актуальным формирование ценностного отношения к категории «культура здоровья» как на личностном, так и на общественном уровнях.

Построение комплексной работы по сохранению и укреплению здоровья, по мнению Ю.В.Науменко, связано с определением образовательно-воспитательным учреждением своей миссии по отношению к учащемуся.

М.М.Поташник, В.С.Лазарев и др. определяют миссию образовательного учреждения как сознательный, обоснованный выбор педагогическим коллективом важнейших функций своей деятельности, масштабов и уровней их реализации, конкретных приоритетов педагогической жизнедеятельности. Комплексная работа по сохранению и укреплению здоровья субъектов образовательного процесса должна начинаться с конкретизации понятия «здоровье» с учетом специфики конкретного образовательного учреждения.

Единая комплексная программа здоровьесформирующего образования среди подростков и молодежи конкретного образовательного учреждения должна содержать, как минимум, три раздела:

- система формирования ответственного отношения к своему здоровью и готовности к здоровому образу жизни (в традиционном смысле);

- система формирования психологического и социального здоровья у студентов;

- система возможной коррекции и придания устойчивости здоровью как целостному интегративному показателю развития личности у молодых людей.

По убеждению Л.Г.Татарниковой, актуальной задачей современного российского образования является воспитание подрастающего поколения, способного принимать активное участие в создании национальных общественных, образовательных, культурных, религиозных ценностей. Выпускник учебного заведения должен быть знаком с культурными ценностями своей страны, а также других стран и народов. Он должен стремиться в разумных пределах сочетать личные интересы с интересами страны, общества, государства и других людей, правильно выбирать жизненные цели, избегая крайностей коллективизма и индивидуализма, быть терпимым к другим людям и их ценностям. Он должен поддерживать и стремиться осуществлять на практике идею устойчивого развития общества в рамках социального мира, отвергая эксплуатацию в любых формах, воспринимать демократию как реальное народовластие и в то же время

осознавать ограниченность ее современных форм. Он должен быть способен адаптироваться к изменяющимся условиям жизни, готов активно влиять на эти условия для достижения как общественного прогресса, так и личного успеха (151).

Основываясь на идеях целостного и культурологического подходов к организации образовательного процесса, ряд авторов (97, 111, 122, 144) предлагает рассматривать здоровье как символ, задающий образ человека, способного в рамках данной культуры поддерживать ее своей жизнедеятельностью и достигать состояния благополучия. В этом случае «нездоровье» - это образ человека, который сознательно или бессознательно не принимает системы ценностей конкретной культурно-исторической общности и как следствие не способен быть благополучным.

Таким образом, проблема сохранения и укрепления здоровья переходит из информационно-профилактической в педагогическую проблему организации системы воспитательной работы с учетом медико-психологических и социально-культурных факторов, поэтому предпочтительно говорить не о здоровьесберегающем образовании, а о здоровьеформирующем, так как, по мнению В.П.Петленко, последнее понятие наиболее соответствует смысловому содержанию рассматриваемой проблемы. Новые подходы к содержанию понятия «здоровье» требуют, на его взгляд, уточнения общей стратегической цели образования (112). Идеалом современного образования должно стать воспитание гармонически развитой зрелой личности. Зрелость личности проявляется в подготовленности человека к позитивному жизнепрживанию, активному и целенаправленному стремлению к достижению состояния физического, психического, душевного и социального благополучия. Отличительным признаком зрелой личности, по мнению В.П.Петленко, является сознательное отношение человека к своему физическому и психическому здоровью как источнику и необходимому условию оптимальной жизнедеятельности и долговременной активности во всех сферах бытия.

Гармоничность развития личности человека проявляется в целостности ее структуры на определенном возрастном этапе его развития. Для дисгармоничной личности характерны различные нарушения эмоциональной, познавательной, нравственной и поведенческой сфер: беспричинные страхи, немотивированная агрессия и т.п. Подобные нарушения являются проявлением нездоровья и, как правило, приводят к гиперкомпенсации, неадекватности самооценки и уровня притязаний.

В процессе развития человека структура его личности претерпевает различные изменения, фиксирующие ее качественно новое состояние. Эти изменения могут приводить к временным проявлениям состояния нездоровья как трудностям личностного роста. Нездоровье как устоявшаяся форма жизнедеятельности человека является результатом его неспособности к позитивному саморазвитию в конкретных жизненных обстоятельствах. Таким образом, содержанием воспитания гармонически развитой личности является освоение конструктивных способов преодоления трудных жизненных ситуаций.

В связи с этим необходима организация валеологической целесообразной образовательной среды в любом учебно-воспитательном заведении, направленной на развитие и воспитание физически и психически здоровых людей, формирование у них потребностей в полноценном здоровье, умению ответственно относиться к своему собственному здоровью и здоровью окружающих людей, а также к сохранению окружающей среды.

Особое значение приобретает разработка и реализация комплексных оздоровительных мероприятий, создание здорового психологического климата в учебно-воспитательном заведении. Не менее важной и необходимой становится проблема подготовки преподавателей, воспитателей специалистов по валеологическим аспектам образования, составляющим компоненты как общей, так и валеологической культуры.

1.2 Сущность и содержание валеологической культуры педагога в современных условиях

Исследования в области педагогической подготовки, проводимые в настоящее время по таким аспектам как: научно-теоретические основы подготовки педагога; научно-обоснованный круг и система теоретических знаний, общепедагогических умений и навыков, которыми необходимо вооружить каждого выпускника педагогического вуза; пути совершенствования учебных занятий по психолого-педагогическим дисциплинам, эффективные методы вооружения студентов глубокими теоретическими знаниями, педагогическими умениями и навыками; научные основы организации педагогической практики и др., в той или иной мере затрагивают значимость валеологической культуры.

Однако исследования показали, что педагог, проработавший уже несколько лет в учебном заведении или спортивной школе сталкивается со многими трудностями, главные из которых связаны с недостаточно высоким уровнем валеологической культуры. Первые результаты нашего исследования показали, что существует прямая зависимость между уровнем усвоения педагогом понятийного аппарата валеологии, что является элементом общей культуры, и эффективностью решения учебных, спортивных и практических задач направленных на развитие воспитание личности учащегося и его гармоничного развития.

В системе образования и воспитания проблема валеологического воспитания затрагивает всё больше вопросов нравственного характера, она неразрывно связана с укреплением нравственных норм поведения в обществе. Не случайно нарушение этих норм называют «болезнями поведения», ибо нравственность и здоровье это взаимосвязанные феномены, их нельзя рассматривать отдельно.

Однако в исследованиях по определению валеологической культуры недостаточно четко раскрывается это понятие, слабо обосновываются сущностные характеристики и структурные компоненты содержания валеологической культуры. Обозначаются лишь некоторые её компоненты, как бы составляющие её структуру, но не представлена сама структура. Так, в

работах В.В.Колбанова, Л.Г.Татарниковой и др. исследуется проблема влияния валеологической культуры на развитие личности педагога, при этом большое влияние уделяется формированию системы теоретических знаний о культуре здоровья. Однако анализ показал, что недостаточно работ, в которых валеологическая культура педагога рассматривалась бы как целостное личностное образование.

Проблема воспитания культуры здоровья не может рассматриваться вне культуры личности. Общие проблемы формирования культуры личности с различных авторских позиций рассматриваются А.А. Арнольдовым, Л.А. Воловичем, В.А. Слостениным, Ю.А. Лукиным, В.Ш. Масленниковой, С.Я. Матвеевой, Г.Г. Силасте. Ф.Я. Флиером и др.

Многие исследователи, разрабатывающие современные подходы к культуре личности и культуре вообще, особо подчеркивают потребность в более глубоком понимании ее гуманистического характера.

Общее понятие «культура» (от лат. cultura - возделывание, воспитание, образование) рассматривается как исторически определенный уровень развития общества и человека, а также создаваемых ими материальных и духовных ценностей.

В начале 50-х годов в монографии видных американских культурологов А. Кребера и К. Клакхона было собрано около 110 диффиниций культуры.

В настоящее время термин «культура» используется в различных словосочетаниях: культура личности, нравственная культура, экологическая культура, гуманитарная, технологическая, юридическая и т. д.

Мы понимаем «культуру» как особый социальный механизм накопления, хранения и трансляции информации, представляющей социальную ценность. Ибо в отличие от других видов живых организмов, у которых большая часть необходимого для выживания информации передается генетически, человек - такое существо, для полноценного развития которого большая часть информации «надстраивается» над генетически заданной - она передается через социальные отношения.

Одним из проявлений культуры является система норм и ценностей, которые извлекаются в социальную память. Культура, следовательно, выполняет в обществе функции «социальной генетики». Именно в таком видении культуры заключается специфика гуманитарного ее анализа.

И если культура - «особый социальный механизм» трансляции накопленной информации, исполняющий роль «социальной генетики», то мы разделяем точку зрения В.Ш.Масленниковой, что культура личности - это система знаний, взглядов, убеждений, умений, навыков, способствующая использованию накопленной социальной информации и трансформирующая ее во все аспекты жизнедеятельности человека (92, с.46).

Количество и качество накопленной информации, эффективное ее транслирование, реализация зависят от личностных качеств, психологических и биологических, но формы и методы передачи этой информации, подходы к воплощению, реализации ее в жизнедеятельности каждой личности зависят как от воспитательного воздействия на человека, так и воздействия самовоспитания личности в процессе ее социализации.

Валеологический компонент культуры отображен нами в схеме, представляющей в целом структуру культуры личности (1).

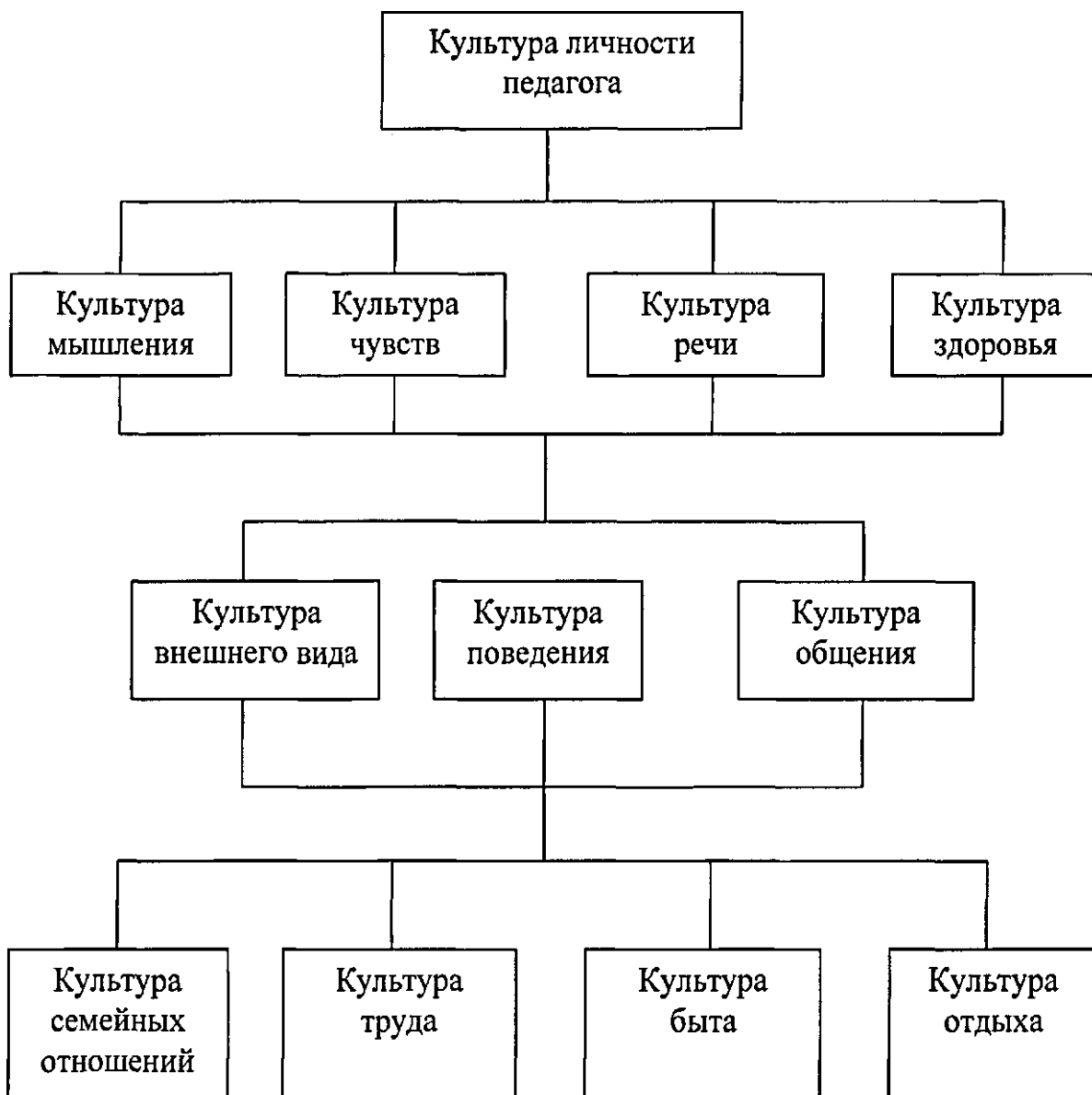


Рис.1 .Схема структуры культуры личности педагога

Стержень, центр культуры личности составляют основные показатели, представляющие определенные критерии культуры личности, способствующие выполнению ее «социальных ролей» во всех аспектах жизнедеятельности. Это - общение, поведение, внешний вид, которые, в свою очередь, способствуют успешной реализации личности в труде, быту, отдыхе, семейных отношениях и т. д. Одновременно, все пласты «приобретенных культур» зависят от уровня культуры мышления, чувств, речи, здоровья.

Таким образом, цель любого педагогического процесса, направленного на повышение уровня культуры личности, заключается в развитии,

формировании этих феноменов культур, способствующих социализации, самоактуализации, саморазвитию личности.

Рассматривая проблему формирования культуры личности педагога, мы должны особое внимание обратить на реформу образования, организации учебно-воспитательного процесса в разнообразных системах современной школы, на новые задачи и цели стоящие перед педагогом любого образовательно-воспитательного учреждения в новых условиях развития общества. И главной идеей этой реформы является идея, высказанная В.Д.Шадриковым о том, что «образование из способа просвещения индивида должно быть претворено в механизм развития культуры, формирования образа мира и человека в нем» (169, с.48).

Российская школа в разнообразных системах становится не только многоликой, многовариантной и самоуправляемой. Идет процесс ее гуманизации, под которым понимается полный отказ от авторитарной педагогики и выдвижения на первый план личности учащегося, удовлетворения его запросов, развития его индивидуальных добродетелей, способностей и дарований (5, 8,35,101).

Из просветительного учреждения школе предстоит превратиться в центр живой культуры. И эта должна быть не монокультурная школа, а школа диалога культур, их сосуществования и взаимопроникновения, с приоритетом самобытной национальной основы. Это требует не только и даже не столько организационно-методических изменений, сколько подготовки новых педагогов, с новым социально-педагогическим и культурно-образовательным мышлением, радикальной перестройки самих взаимоотношений между теми, кто учит, и теми, кто учится, важным критерием которой является валеологическая культура педагога.

На современном этапе развития системы образования роль валеологической культуры в деятельности педагога и в системе подготовки и переподготовки педагогических кадров постепенно возрастает. Валеологическая культура становится одним из важнейших направлений теоретической и практической подготовки педагогов, играет одну из ведущих

ролей в усилении и профессионально-педагогической направленности учебно-воспитательного процесса в системе подготовки и переподготовки педагога любого образовательно-воспитательного учреждения.

Валеологическая культура служит творческой преобразующей деятельностью педагога. Она является инструментом практики, помогая не только объяснить и теоретически обосновать психолого-педагогические факторы формирования здорового образа жизни, но и определить научно-обоснованные способы развития личности учащегося, одновременно служить средством совершенствования профессиональной деятельности педагога, основой анализа и критерием оценки её эффективности.

Развитие личности и её физическое и социокультурное воспитание способствуют достижению главной цели индивида - реализации себя в обществе, но развитие обращено к тому, что уже присуще индивиду, а воспитание - к тому, чего у него нет, но что дано в общественной морали, в нравственных нормах и нравственных качествах людей. Некоторые исследователи (144, 151), утверждают, что онтологию развития должна определять не только психология, но и валеология, онтологию воспитания не только этика, но и валеология, а способы реализации не только педагогика, но опять таки и валеология, опирающаяся на сущностную критику не только качеств индивида и нравственных норм, разрабатываемых психологией и философией, но на его жизненно важные качества, свойства и способности, которые получены в виде задатков от природы, передающейся по наследству и развивающиеся в течении жизни под влиянием ее условий, деятельности и воспитания.

По Л.Г.Татарниковой «валеологическая культура включает валеологические знания, глубокую заинтересованность в деятельности, направленной на оздоровление собственного организма, раскрытия резервных возможностей человека и развития навыков ведения здорового образа жизни» (151).

Говоря о валеологической культуре как общественном явлении и составной части культуры, образа жизни и воспитания мы подразумеваем

совокупность социального развития личности и социально культурных условий совершенствования, самосовершенствования, включая в эти условия мотивационную, когнитивную и деятельностные подструктуры. И если культура «особый социальный механизм» трансляции накопленной информации, исполняющей роль «социальной генетики», то мы можем сказать, что «валеологическая культура» это система знаний, взглядов, убеждений, умений, навыков, способствующих использованию накопленной социальной информации о здоровом образе жизни и трансформирующая её во все аспекты жизнедеятельности человека.

Таким образом **«валеологическая культура личности»** - это интегральное личностное образование, характеризующееся целостным единством способностей, знаний, навыков, ценностных ориентации, детерминирующее формирование здорового образа жизни.

Процесс формирования валеологической культуры предполагает широкий спектр деятельности, интегрированную и координированную систему всей воспитательной работы по социальному становлению личности в образовательно-воспитательных заведениях.

Структурный анализ понятия «личности», проведенный многими исследователями, показывает, что личность есть система, представляющая собой саморазвивающееся целое, которое в процессе своего индивидуального развития проходит последовательно этапы усложнения и дифференциации. Поэтому, как таковой, личности присуще постоянное развитие, в ходе которого происходят качественные изменения как всей системы, так и отдельных ее структурных элементов.

Для того, чтобы целенаправленно формировать личность в процессе её социализации под влиянием внешних воздействия социального воспитания, обучения, социальной среды необходимо учитывать общие закономерности развития личности и определить условия, при которых происходит развитие личности, ее социальное становление.

Одним из этих условий и является повышение уровня валеологической культуры личности.

Рассматривая интегральные характеристики валеологической культуры личности учителя, мы исходим из многообразных свойств личности, которые совершенствуются и формируются под воздействием общей культуры. Определенный уровень сформированности этих свойств и качеств и появление новых становится критериями и диагностическими признаками валеологической культуры.

Структурные компоненты валеологической культуры представляют из себя такие свойства и качества, как: развитый интерес к другому человеку, уважение к его неповторимости, понимание педагогом своего права на самобытность и индивидуальность, стремление к индивидуальному стилю работы; наличие целостной Я - концепции и адекватной самооценки, способной противостоять необъективной внешней оценке его труда, обеспечение его профессиональной устойчивости, мотивацию и стремление к творчеству как пути развития личности, т.е. реализация себя не только в предметном и коммуникативном, но в личностном творчестве. Соответственно этим качествам мы выделяем основные критериальные диагностические признаки, уровень сформированности которых будет поставлен в виде коэффициента эффективности процесса формирования валеологической культуры.

Экспертным фактором в обосновании этих качеств, как критериев валеологической культуры личности послужили для нас исследования таких авторов как А.К. Маркова (89), Л.Г. Татарникова (151) и др.

Формируя валеологическую культуру педагога в процессе его подготовки и переподготовки, необходимо повышать уровень сформированности этих качеств, свойств, характерных для диагностических признаков который является основным критерием эффективности процесса их формирования.

На основе теоретического анализа и оценки экспертов-практиков нами был определен комплекс личностных ресурсов, которые способствуют формированию здорового жизненного стиля и высокоэффективного поведения, самопринятию, позитивному отношению к себе, критической

самооценки и позитивного отношения к возможностям своего развития, развитию стратегий и навыков поведения, ведущего к здоровью и препятствующего злоупотреблению деструктивными веществами самим педагогом-воспитателем.

Диагностические признаки показателей были определены нами методом экспертной оценки, полученной в результате опроса 120 педагогов спецшкол и педагогов ДЮСШ, слушателей курсов ИПКРО РТ и их можно представить в следующем виде.

Имеющиеся личностные ресурсы, способствующие формированию валеологической культуры у педагогов, а именно:

❖ *направленное осознание имеющихся личностных ресурсов, способствующих формированию здорового жизненного стиля и высокоэффективного поведения. Осознание Я- концепции (самооценки отношения к себе, своим возможностям и недостаткам):*

- имею собственную сформулированную систему ценностей, целей и установок;

-имею способности делать самостоятельно выбор; -контролирую свое поведение и жизнь; -решаю простые и сложные жизненные проблемы; -умею оценивать ту или иную ситуацию и могу использовать возможности контролировать ее;

-умею общаться с окружающими; -

понимаю их поведение и перспективы;

-сопереживаю и оказываю психологическую и социальную поддержку;

❖ *развитие личностных ресурсов, способствующих формированию валеологической культуры, формированию самопринятия, позитивного отношения к себе, критической самооценки и позитивного отношения к возможностям своего развития, возможностям совершать ошибки, но и исправлять их:*

-умею адекватно оценивать проблемные ситуации и разрешаю жизненные проблемы;

-управляю собой и могу изменять себя;

-умею поставить перед собой краткосрочные и перспективные цели и достигать их;

-умею контролировать свое поведение и изменять свою жизнь; -могу осознавать, что со мной происходит и почему, анализировать собственное состояние;

-умею сопереживать окружающим и понимать их; -понимаю мотивы и перспективы их поведения;

- имею навыки слушания, диалога, разрешения конфликтных ситуаций, выражения чувств, принятие решений;

-умею принимать и оказывать психологическую и социальную поддержку окружающим;

❖ *развитие стратегий и навыков поведения, ведущего к здоровью и препятствующего злоупотреблению деструктивными веществами:*

-имею навыки принятия решения и преодоление жизненных проблем;

- имею навыки восприятия, использования и оказания психологической и социальной поддержки;

- имею навыки оценки социальной ситуации и принятия ответственности за собственное поведение в ней;

- имею навыки отстаивания своих границ и защиты своего персонального пространства;

- имею навыки защиты своего Я, самоподдержки и взаимоподдержки; - имею навыки избегания ситуаций, связанных с употреблением деструктивных веществ и с другими формами саморазрушающего поведения;

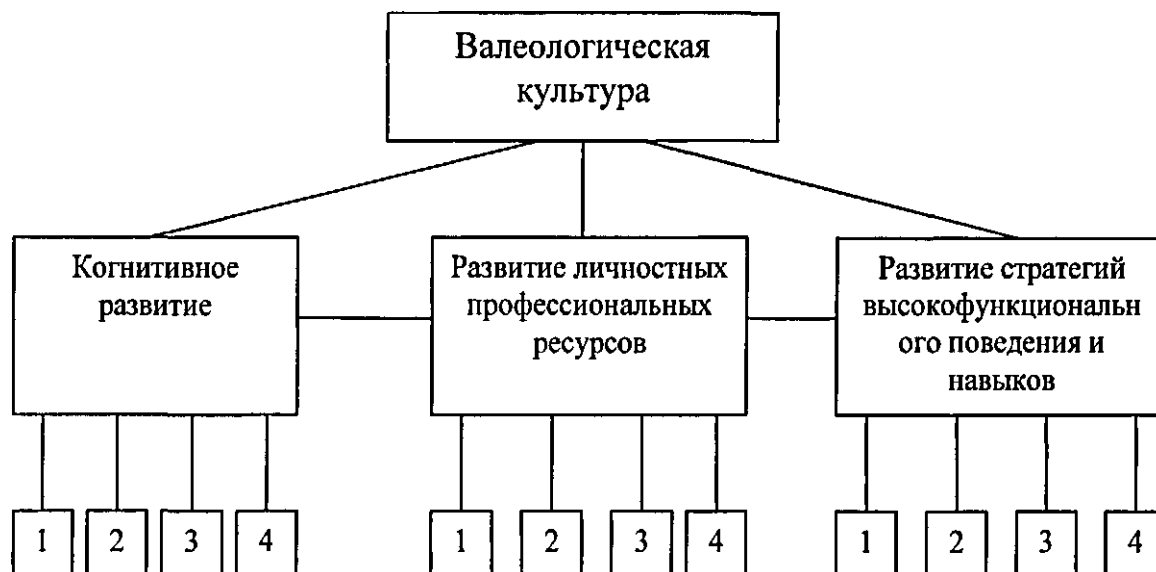
- имею навыки и умения использовать альтернативные деструктивным веществам способы получения удовольствия и радости;

- имею навыки бесконфликтного и эффективного общения.

В результате анализа экспертных оценок нами были определены структурные компоненты и основные диагностические признаки показателей структурных компонентов валеологической культуры.

Структура профессиональной валеологической культуры состоит из трех содержательных компонентов: когнитивное развитие, развитие

личностных профессиональных ресурсов, развитие стратегий функционального поведения и навыков (рис.2).



1, 2, 3, 4 и т.д. диагностические признаки компонентов валеологической культуры педагога

Рис.2. Структура содержания валеологической культуры.

Разберем содержание каждого из компонентов. **I компонент -**

когнитивное развитие - состоит из следующих диагностических признаков;

-имею целостное представление о процессах и явлениях, происходящих в живой и неживой природе;

-понимаю возможности современных научных методов познания природы и владею ими на уровне, необходимом для решения задач, возникающих при выполнении профессиональных функций;

- знаю основные психические функции и их функциональный механизм, соотношение природных и социальных факторов в становлении психики;

- понимаю значение воли и эмоций, потребностей и мотивов, а также бессознательных механизмов в поведении;

-знаю основы социальной педагогики и ее специальных разделов;

-знаю и умею использовать передовой отечественный и зарубежный опыт социально-психологической и социально-педагогической работы;

-умею обеспечивать посредничество между личностью учащегося и педагогом, личностью и семьей, личностью и социумом;

-знаю особенности быта, семейного воспитания, народные традиции регионов и умею использовать их в работе;

-знаю формы, средства и методы социально-педагогической деятельности;

-владею навыками анализа учебно-воспитательных ситуаций, определения и течения педагогических задач.

II компонент - развитие личностных профессиональных ресурсов - имеет следующие диагностические признаки:

- владею культурой мышления, знаю его общие законы;

- могу в устной и письменной речи правильно (логично) оформлять результаты учебной, научной и педагогической деятельности;

- обладаю высоким уровнем личностного здоровья;

- считаю себя ответственным за свою жизнь;

-имею адекватную самооценку; маю делать выбор;

- имею навыки решения своих личных проблем.

III компонент - развитие стратегий высокофункционального поведения и навыков - состоит из следующих диагностических признаков:

-применяю современные методы научного познания, организационно-конкретных социологических исследований, средства и методы педагогического воздействия на личность, знания общих и индивидуальных особенности психики человека;

- использую в педагогическом процессе знания основных физических, химических, биологических и физиологических закономерностей, процессов и явлений;

-могу в условиях науки и изменяющейся социальной политики к переоценке накопленного опыта, анализу своих возможностей;

-умею приобретать новые знания, используя современные информационные образовательные технологии;

-владею современными психологическими методиками коррекции эмоционального состояния учащегося;

-умею диагностировать темперамент и характер личности, составлять психологическую характеристику личности учащегося во взаимодействии с психологом;

-умею диагностировать уровень развития личности и определять зону его ближайшего развития во взаимодействии с психологом;

-умею определять уровень развития группы, ее психологический климат и социологический статус человека в группе;

-умею определять тип семейных отношений, тип семейного воспитания; -

умею проводить просветительскую работу по профилактике семейных конфликтов, применять различные формы подготовки личности к семейной жизни, составлять рекомендации по коррекции поведения учащегося в семье;

-практически применяю знания и навыки по педагогическим и психологическим методам воздействия на различные возрастные и социологические группы людей;

-имею навыки организаторской и воспитательской работы с ними; -
умею применять профессиональные решения с учётом социальных последствий, требований этики и деонтологии;

-умею вести педагогическую деятельность по обучению учащихся знаниям о строении и функциях организма, изменении их при условиях неблагоприятных факторов внешней среды, инфекциях и гиподинамии;

-обучаю учащихся оценивать своё физическое состояние, выявлять вредные факторы, отрицательно влияющие на здоровье, использовать физические нагрузки, народные средства для сохранения здоровья;

-умею оказывать влияние на отношение между людьми и ситуации в малой группе, стимулировать учащегося к выполнению социально-значимой деятельности, развивать учебную мотивацию;

- умею работать в условиях неформального общения, способствуя проявлению инициативы, активной жизненной позиции учащегося;

- знаю нормы семейного, трудового, жилищного законодательства, регулирующие охрану материнства и детства, прав несовершеннолетних, обеспечивающие их социальную защиту;

- обладаю определенными профессиональными навыками:

- умею войти в мир подростков, не нарушая границ личности (своего и подростка), умением создать безопасную и поддерживающую обстановку

- умею нести знания «между слов», т.е. умею пользоваться невербальным компонентом общения, имею знания подростковых стилей и способов овладения материалом и большой багаж различных форм активности, умею получать удовлетворение от работы с подростками и веселиться вместе с ними.

Таким образом, структурная характеристика валеологической культуры педагога - это сложное личностное образование, включающее в себя: когнитивное развитие, развитие личностных профессиональных ресурсов, развитие стратегий функционального поведения и навыков и представляющее собой один из ведущих стержневых компонентов общей культуры личности педагога.

1.3 Отечественный и зарубежный опыт по формированию валеологической культуры педагога

Изучение и анализ опыта педагогической работы по формированию валеологической культуры диктуются необходимостью поиска в практической работе оснований и условий, подтверждающих правомерность выдвинутой нами гипотезы.

Внедрение педагогической валеологии предусматривает валеологизацию всей системы образования, а это значит подготовка кадров, проведение занятия и воспитания в любом образовательно-воспитательном учреждении, в том числе и ДЮСШ, здоровья, наполнение каждого занятия и всех школьных мероприятий содержанием оздоровительного эффекта, при

этом осуществляются важные ее функции: просветительная, развивающая, воспитательная, организаторская.

На основе анализа литературы и сети интернет было выявлено, что формированием валеологической культуры педагогов занимаются в ряде регионов России, таких как: Санкт-Петербург, Алтай, Ростов на Дону, Ульяновск, Тюмень, Челябинск, Урал, Томск, Тамбов, Липецк, Омск, Кемерово, Пермь, Н-Новгород, Новосибирск, Рязань, Киров, Москва, Тверь, Красноярск, Волгоград, Татарстан, Удмуртия, Башкирия, Республика Марий Эл и др.

Так, в Санкт-Петербурге на протяжении ряда лет зарекомендовала себя валеологическая педагогическая школа. В процессе разработки концептуальных основ педагогической валеологии и отдельных ее направлений разрабатывались научно-методические модели, обеспечивающие организацию учебного процесса в Университете педагогического мастерства Санкт-Петербурга для подготовки специалистов нового профиля (педагог - валеолог, социальный педагог) и для работы с различными категориями педагогических кадров.

Анализ опыта работы кафедры валеологии Санкт-Петербургского Университета педагогического мастерства позволил обозначить перечень организационных проблем в области непрерывного валеологического образования, основным из которых можно назвать следующие:

- создание системы подготовки кадров педагогов-валеологов,
- разработка нормативной документации, регламентирующей валеологическое образование и деятельность валеологической службы в образовательно-воспитательном учреждении, програмно-методическое обеспечение валеологического образования, валеологическое обеспечение учебно-воспитательного процесса (валеологический анализ занятия, валеологическое обследование учащихся, паспортизация здоровья, разработка и отслеживание валеологически целесообразных учебных режимов и педагогических технологий с элементами экспертизы и самооценки).

Кафедрой была разработана программа «Педагогическая валеология» для организаторов валеологической работы в школе и учреждениях дополнительного образования. Курс «Педагогическая валеология» является частью общей программы подготовки педагогов нового качества - педагогов-валеологов, а также повышения уровня валеологической культуры у педагогов как средней, так и спортивной школ. Курс рассчитан 362 часа и предлагает усложнение теоретического и практического материала на каждом этапе обучения. Курс «Педагогическая валеология» реализуется как средство, способствующее формированию валеологической культуры педагога, раскрытию его творческих потенциалов, влияющих на рост самосознания и саморганизации, утверждения здоровья как высшей ценности.

Принципы формирования спецкурса: системность, интегративность. Концептуальные основы курса формируют валеологический, антропологический принципы. Курс состоит из 12 учебных модулей, включающих в себя лекции, семинары, семинары-дискуссии, бриффинги, защиту валеологических концепций и личностных программ валеологической направленности в программе, концепций, дискуссий, круглых столов, индивидуальных стажировок, курсовых и дипломных работ, индивидуальных и групповых консультаций и др. В рамках каждого модуля рассматриваются различные формы работы со слушателями, формы контроля и организации этой работы.

Окончание курса предусматривало проведение теоретической конференции по рассмотренным вопросам.

Работа классных руководителей, социальных педагогов и воспитателей педагогов ДЮСШ в Тамбовском педагогическом университете в семинарах позволил выявить среди них желающих продолжить свое образование по проблемам школьной валеологии и сдать экзамены (второе образование на базе имеющегося) на звание педагога валеолога.

Обучение по программе семинара проводилось в каникулах или осуществлялось в течение года; предлагаемый семинар - это введение педагогов в проблемы школьной валеологии. Курс не претендовал на полноту раскрытия всех проблем и знакомил классного руководителя и педагога системы дополнительного образования с проектами программ «Здоровье развивающейся личности», «Профилактика стрессов и нервно-психических перенапряжения у детей и подростков», «Профилактика неблагоприятных воздействий учебно-производственных факторов на подростков трудовом и профессиональном обучении».

Школьная валеология - интегральная наука на стыке половозрастных медицинских, экологических, биологических, психологических, педагогических и др. проблем	10	6	2	2
Физическое здоровье и воспитание. Двигательная активность как составная часть здорового образа жизни. Физическое воспитание как мотивирование.	10	4	4	
Стресс: причины, специфические характеристики. Школьные стрессы. Реабилитация постстрессовых состояний.	12	6	4	2
Семья как источник душевного комфорта и психологической травматизации личности, разрушения модели здорового образа жизни.	8	4		4
Наука о питании. Теория адекватного питания.	8	4	2	2
Итого:	56	28	14	12

Отдельные блоки программы составляли следующий учебно-тематический план спецкурса: «Введение в школьную валеологию», представленному ниже.

Темы занятий	Общее кол-во часов	Лекционных	Практических	Семинарских
Валеология - комплекс природных, социально-экономических и психо-социальных условий жизнедеятельности учителя, ученика.	8	4	2	2

В педагогических колледжах Ростова, Волгограда, Тюмени введены специальные программы для учителей начальных классов по проведению «уроков здоровья». Программа включает в себя учебные курсы по темам: «Самопознание через чувство и образ», «Школа здорового питания», «Ослепительная улыбка на всю жизнь», «Профилактика адиктивного поведения», «Безопасность детей на дорогах», «Поведение в экстремальных ситуациях», «Двигательная активность» и др.

Содержание научно-практической деятельности преподавателей кафедры педагогики ИПКРО республики Саха (Якутия) заключается в сосредоточении усилий на внутреннем мотивированном, гармоничном развитии педагога и ученика. На основе этого педагогу любого образовательно-воспитательных учреждения республики предлагаются следующие курсы, которые реализуют валеологическую направленность исследовательской работы сотрудников. «Сохранение здоровья и психики здоровья учителя и ученика на основе использования сравнительной этнопедагогики народов Севера, США, Канады»; «Педагогические основы социальной работы с семьей в Якутском Тельбэ» (на материале сельских школ республики Саха). Решение задач валеологизации учебно-воспитательного процесса республики Саха тесно связано с педагогическим мастерством педагога, в основе которого - валеологический подход, методы, технологии, личность и здоровье педагога (128).

Отдавая приоритет в системе повышения квалификации подготовке валеологов в сложившихся социально-экономических условиях Кемеровский областной институт усовершенствования учителей определил для себя ряд следующих важных отправных моментов: подготовка педагогов-валеологов началась в условиях, когда в регионе сложились теоретические и методические подходы к проблеме сохранения здоровья, ставшие основой концепции организации системы формирования здорового образа жизни и валеологической культуры; разработана региональная валеологическая программа; сложился определенный региональный опыт по практическому внедрению валеологических программ, получили широкое распространение центры здоровья и психологические центры. Предполагалось, что педагог-валеолог системы образования Кузбаса будет на практике реализовывать региональную концепцию по сохранению здоровья субъектов образовательного процесса в любом образовательно-воспитательном учреждении, в том числе и в ДЮСШ.

Предпочтение при подготовке педагогов-валеологов отдается специалистам, имеющим базовым образованием высшее педагогическое (биология или физическая культура). Подготовка осуществляется в системе 4 блоков знаний: психолого-педагогического, медико-биологического, теория и практика здорового образа жизни, основы информатики и компьютерной диагностики. При реализации блока предметов медико-биологического цикла решаются следующие задачи: расширяется сфера компетентности в вопросах возрастных физиологических особенностях ребенка, обеспечивающих эффективность обучения и воспитания; выявляются механизмы осуществления психических их и психофизиологических функций на разных этапах онтогенеза для выбора индивидуальных путей коррекции и развития; определяются пути экологического образования как фактора, способствующего сохранению здоровья; разрешаются основные вопросы гигиены как составной части здорового образа жизни; формируются основы знаний фито-профилактики и фитотерапии; расширяется круг медицинских знаний с ориентацией на валеологию; актуализируются знания о

подростковой наркомании и путях профилактики раннего алкоголизма, наркомании и токсикомании; осваиваются методы лечебной физкультуры и массажа как средства восстановления функции организма.

Блок психолого-педагогических знаний предусматривает обширную психологическую подготовку, углубляя психологические знания и позволяя валеологам владеть основами психодиагностики; владеть навыками консультирования; осуществлять психопрофилактическую деятельность.

Блок знаний «Теория и практика здорового образа жизни» способствует формированию знаний и умений по: организации оздоровительной работы в как средней так и в спортивной школах; использованию педагогических технологий обучения и воспитания, способствующих выявлению и активизации резервных возможностей человека; проведению валеологической оценки учебно-воспитательного процесса; оказыванию консультативной помощи учащимся, педагогам, родителям по вопросам сохранения здоровья; владению валеологическими технологиями.

Значимое место в подготовке валеологов отводится овладению методами компьютерной диагностики, что связано не только с требованиями времени, но и с такой региональной особенностью - как широкое распространение центров здоровья. Использование комплекса диагностических программ позволило осуществлять исследования особенностей психических функций, личностных особенностей, функционального состояния на протяжении всего периода обучения. Констатация наличия положительных или отрицательных новообразований в психическом или соматическом здоровье ребенка, в этой связи, позволяло своевременно пометить коррекционные и реабилитационные мероприятия.

Для эффективного использования результатов диагностики, проводимых в центрах здоровья, валеологу предлагается освоить компьютерные версии тестов, используемых в работе валеолога и психолога; методы статистической обработки данных с использованием компьютера, методы допозологической диагностики, включая комплексную оценку функционального и психофункционального состояния организма с помощью программно-

технических средств, особенности информационного обеспечения автоматизированной системы центров научных основ здоровья и развития; методы оздоровления и коррекции, используемые в центрах здоровья. Свободный выбор спецкурсов позволяет максимально приблизить подготовку специалистов к концепции развития конкретной школы. Таким образом, в данном регионе построена система оценки адаптации нового специалиста к работе как в общеобразовательной, так и в спортивной школе.

На современном этапе развития образования проблема валеологии становится одной из приоритетных и в республике Татарстан.

Так, в г. Казани в школе № 98 на протяжении нескольких лет проводятся наблюдения за состоянием психического и физического развития школьников. Целью валеологической деятельности школы является формирование интеллектуально развитой духовно и физически здоровой личности путем становления здорового образа жизни, направленного типа мышления на создание философии здоровья, что будет являться основой для мотивации учебной деятельности и познавательного интереса детей. Достижение данной цели предусматривает работу в трех направлениях одновременно: детьми, педагогами и родителями.

В программу образовательной деятельности детей в средней школе № 143 введена новая учебная дисциплина: валеология. На базе валеологической службы школы разработаны следующие концептуальные и научно методические материалы:

- концепция валеологической службы района;
- концепция валеологической службы школы;
- методические материалы и программы по валеологии для 1-Х1 классов.

В школе-гимназии № 125 разработан и внедряется учебно- тематический план курсов «Ребенок и его здоровье», «Валеология человека», «Валеология семьи», «Валеология материнства и отцовства». Педагоги школы владеют комплексом основных знаний, навыков и умений, присущих специалисту в области медицинской профилактики и психологии.

В общеобразовательных школах г. Набережные Челны 34 часа ежегодно в школьной программе отдано предмету «Здоровье». Согласно Постановлению мэра города (57) в каждом классе появился освобожденный воспитатель, а также введена новая должность - завуч по здоровью. В школах города открыты оздоровительные центры, санатории. На базе школы № 4 организована школьная валеологическая служба. Можно сказать, что в г. Набережные Челны нашли свою модель сохранения здоровья школьников.

Работа с педагогическими коллективами ряде общеобразовательных и спортивных школ г. Казани и Наб.Челны осуществляется по следующим направлениям:

- проведение семинаров с целью ознакомления педагогов с валеологической работой и совместной разработки валеологически-обоснованных учебных режимов с учетом типологических особенностей детей, их физического и психического развития, ознакомление с оздоровительными методиками для повышения эффективности учебно-воспитательного процесса;

- просвещение коллектива педагогов о возрастной периодизации детей объяснение многих явлений, происходящих с детьми в эти периоды;

- проведение индивидуальных психологических тренингов для педагогов с целью снятия стрессовых ситуаций, связанных со стереотипом мышления педагогов, ориентированных на формирование знаний, умений и навыков, расширение поля знаний учащихся любым способом;

- составление расписания работы учителя с учетом ежедневной физической и эмоциональной нагрузки;

- пропаганда ЗОЖ (здорового образа жизни) в семье, среди знакомых, на работе.

Такой валеологический подход меняет установку всей образовательно-воспитательной системы: не просто знания и умения, как доминанта, а условия для радости самопознания и саморазвития, т. е. обучение ребенка методологии творческого поиска, организации обучения и самообучения. А поскольку в мышлении ученика в какой-то мере воспроизводится мышление

педагога, то методологическая перестройка образовательно-воспитательного учреждения предлагает, прежде всего, методологическую перестройку педагогического мышления. В работе с родителями использовались:

- лекции специалистов по педагогике, психологии, физиологии детей;
- ознакомление родителей на родительских собраниях с методами оздоровления организма, с возрастными особенностями школьника;
- анкетирование родителей по их оценке состояния ребенка в школе;
- обучение основным приемам взаимоотношений в семье;
- учет отзывов, предложений и рекомендаций о валеологической работе школы.

Интересный опыт по формированию валеологической культуры у педагога и учащегося накоплен образовательными системами стран Евросоюза. Ценным является вывод, что в зарубежной научной литературе нет единого подхода к определению структуры системы работы по укреплению здоровья в учебном заведении как педагогическому явлению, поскольку оно представляет собой сложную систему взаимосвязанных элементов и структур. Различия имеются в трактовке ведущих понятий, в выборе приоритетов данной деятельности, а, следовательно, также и в уровне профессионального мастерства ее осуществления в деятельности педагогических кадров, социальных работников и психолого-социально-медицинских служб учебного заведения.

Вместе с тем развитие научных интересов в области здоровьесберегающего образования выявило сложность и многоаспектность данного феномена, что повлекло за собой появление разнообразных подходов к его познанию и преобразованию.

Как показали исследования Л.Гарриот, Б.Лэгея, В.Полларда, Д.Сноу, В.Шульмана и др., проблемы методологического самоопределения теорий здоровьесберегающего образования не являются доминирующими, хотя и имеют оригинальную проекцию, позволяющую оценить некоторые их теоретические построения. В американской и европейской научной литературе такие понятия, как "Здоровьесберегающее...",

"Здоровьеформирующее...", "Здоровьеукрепляющее образование" часто употребляются как идентичные и строго не дифференцируются.

Что касается практического опыта осуществления данной функции, то в странах Евросоюза существует несколько направлений деятельности учебных заведений, способствующих укреплению здоровья субъектов образовательного процесса. Среди них - деятельность *Европейской сети школ укрепления здоровья*, локальные проекты «Школы здоровья», комплексные оздоровительные программы.

В Казанской спортивной школе «Батыр» за два десятилетия прозанималось более 2000 ребят, подготовлено 2 заслуженных мастера спорта, 9 мастеров спорта международного класса, 60 мастеров спорта. Это результат напряженной работы всего тренерско-преподавательского состава.

За годы активной деятельности накоплен значительный опыт по организации и проведению на высоком уровне республиканских, всероссийских и международных соревнований.

В школе особое внимание уделяется перспективам развития детско-юношеского спорта и здорового образа жизни, ибо спорт становится все более популярным среди молодых людей, в связи чем, возрастает роль детско-юношеских школ в пропаганде здорового образа жизни и в развитии валеологической культуры.

Массовость и оздоровительная работа - основа деятельности ДЮСШ ОР «Батыр». Ведется работа групп лечебной физкультуры для больных, перенесших инфаркт миокарда, стенокардию, остеохондроз и поражение органов дыхания. Кроме подобных групп ЛФК работают группы здоровья, приглашаются все желающие независимо от возраста в игровые залы и зал атлетической гимнастики. В 1995 году школе присвоен статус олимпийского резерва в связи с подготовкой высококвалифицированных спортсменов и организации массовой оздоровительной работы среди различных категорий населения.

Ежегодно проводится аттестация тренерско-преподавательского состава, тренеров групп и инструкторов-методистов. Подготовка к аттестации

проводится на достаточно высоком уровне: составляется график прохождения аттестации, на педагогическом совете утверждаются характеристики на аттестуемых, разработаны вопросы и подготовлены аттестационные листы. По итогам аттестации 19 тренеров-преподавателей получают ежегодно оценку «соответствует занимаемой должности».

В школе проводятся педагогические советы и совещания при директоре, на которых обсуждаются текущие внутришкольные дела, анализируются результаты выступления учащихся школы на соревнованиях, ведется поиск путей улучшения качества учебно-тренировочного процесса и проведения соревнований на базе РСДЮШОР «Батыр» на высоком уровне.

На базе ДЮСШ ОР «Батыр» проводятся спортивно-массовые мероприятия, в том числе такие известные, завоевавшие признание как: Международный турнир памяти МСМК Н.Мадьярова по самбо, Мемориал А.П.Курынова по тяжелой атлетике, Мемориал Н.Жеребцова по гиревому спорту. В ходе подготовки к соревнованиям неоднократно проводятся совещания членов оргкомитета, направленные на качественное проведение спортивно-массовых мероприятий, делается все возможное, чтобы участники и зрители чувствовали себя уютно и комфортно.

В летний период разрабатываются и утверждаются: план учебно-спортивной работы школы, план методической работы и внутришкольного контроля, тематика заседаний педагогических советов, школы повышения тренерско-преподавательского мастерства, научно-педагогических семинаров. Разрабатываются и утверждаются учебные планы и программы по видам спорта, документация, регламентирующая деятельность тренеров-преподавателей по пропаганде здорового образа жизни.

Для повышения квалификации тренерско-преподавательского состава и для улучшения качества учебно-тренировочного процесса проводятся научно-педагогические семинары и занятия в школе повышения тренерского и педагогического мастерства, такие как «Современный тренер в педагогической системе», «Роль тренера в формировании валеологической культуры, семинарское занятие «Определение главных целей и задач

тренировки» и др.. Оказывается индивидуальная практическая помощь тренерам-преподавателям в оформлении документации и планировании учебно-тренировочного процесса и пропагандировании здорового образа жизни.

Росту мастерства воспитанников школы способствует совершенствование учебного процесса, применения ТСО, современной аппаратуры и учебных видеоматериалов для получения срочной информации, внимание со стороны администрации РСДЮШОР «Батыр».

В школе создан методический кабинет и ведется сбор спортивно-педагогической и медицинской литературы и методических рекомендаций. Для улучшения качества учебно-тренировочного процесса тренеры пользуются обширной видеотекой школы, выпускаются фотостенды по проведенным мероприятиям, продолжена работа по оформлению летописи ДЮСШ ОР «Батыр», закончена работа по созданию и регистрация эмблемы школы.

В настоящее время учебная часть школы совместно с медицинской службой во время планового просмотра уроков ведет контроль тренировочных нагрузок, что дает возможность получать достаточно объективную информацию о режиме занятия и сделать выводы об объемах и характере нагрузок на различных этапах и циклах подготовки.

В школе проводятся «открытые» уроки в учебно-тренировочной группе. Посещающие их тренеры со всей республики и представители широкой спортивной общественности отмечают, что на занятиях используются разнообразные методы обучения и организации спортивного мероприятия.

Налажен контроль за первичным медицинским наблюдением групп начальной подготовки (наличие мед. справок при поступлении в ГНП, антропометрия, соматическое и неврологическое обследование врачами ДЮСШ ОР «Батыр»).

Большая работа проделана ДЮСШ ОР «Батыр» по организации оздоровительной работы на базе филиалов. В школе функционируют 8

филиалов в общеобразовательных школах, дворцах культуры и Танкового училища.

Во всех филиалах проводятся совместная работа по организации соревнований, контролю за учебно-тренировочными занятиями у тренеров. Учебная часть оказывает помощь в организации приема переводных экзаменов и накопления банка данных перспективных спортсменов по всем видам спорта.

ДЮСШ ОР «Батыр», являясь учреждением дополнительного образования и призвана способствовать самосовершенствованию, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию интеллектуальных способностей и нравственных качеств, формированию валеологической культуры. В связи с этим педагогический коллектив ДЮСШ ОР «Батыр» ориентирован на решение следующих задач:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом и физической культурой;
- обеспечение овладением учащимися знаниями, умениями и навыками, предусмотренными программами по видам спорта;
- выявление динамики роста спортивных результатов и определение перспективности занимающихся;
- организация учебно-тренировочного процесса в филиалах на более высоком уровне.
- разработка методических рекомендаций по всем видам спорта и повышению качества тренировочного процесса;
- повышение уровня профессиональной квалификации тренеров-преподавателей путем организации научно-педагогических семинаров, обмена опытом тренировок;
- совершенствование форм контроля диагностики медицинского обеспечения и использования возможностей врачебно-физкультурного диспансера для качественного медицинского сопровождения при подготовке

спортсменов как во время учебно-тренировочного процесса, так и при подготовке к соревнованиям.

В рамках республиканской комплексной программы противодействия злоупотреблению наркотическими средствами педагогический коллектив ДЮСШ ОР проводит разъяснительные беседы с учащимися школы о вреде наркотиков, организывает культурно-спортивные мероприятия с массовыми охватом детей, подростков и молодежи, направленных на пропаганду здорового образа жизни.

В ходе исследования было установлено сотрудничество ДЮСШ ОР «Батыр» с Институтом развития образования (ИРО) Республики Татарстан, который осуществляет деятельность по углублению и расширению имеющегося в образовательных учреждениях Республики Татарстан опыта валеологического образования и воспитания подрастающего поколения. Здесь была создана лаборатория научных основ здоровья при кафедре педагогической психологии, где проводятся курсы повышения квалификации для педагогов и работников образования, ориентированные в своей педагогической деятельности на осмысление и осуществление способов обучения воспитания учащихся по сохранению и развитию их индивидуального здоровья, полноценной жизнедеятельности. В программе повышения квалификации, кроме лекционных и семинарских занятий по основным принципам валеологического образования, используются и практические занятия.

Коллективом авторов, включая диссертанта, разработан тематический план спецкурса «Теория и методическая основа школьной валеологической службы». Задача педагогов данного спецкурса состояла в том, чтобы пробудить у учащихся живой интерес к предмету изучения и формировать мотивацию к самостоятельным поискам необходимых сведений.

В Казанском государственном педагогическом университете в 1995 году кафедра анатомии и физиологии человека была преобразована в кафедру анатомии, физиологии и охраны здоровья человека. Преподаватели кафедры читают лекции и проводят практические занятия по следующим вопросам:

анатомия и физиология ребенка - для студентов первого курса в объеме 64 часов и первая медицинская помощь в объеме 36 часов, для студентов второго курса - основы здорового образа жизни в объеме 36 часов и основы безопасности жизнедеятельности в объеме 30 часов. Кроме этого имеются факультативы для студентов третьего, четвертого курсов по нетрадиционным методам лечения, а также спецкурс «Гигиена голоса учителя» в объеме 20 часов.

В Казанском государственном университете в 1997 году кафедра гражданской обороны была преобразована в кафедру валеологии. Программа по курсу «Валеология и основы медицинских знаний» в объеме 36 часов читается для студентов факультета вычислительной математики на четвертом курсе, для студентов мехмата на втором курсе, для студентов всех других факультетов на третьем курсе, предполагая, что они после окончания университета смогут работать также преподавателями в учебных заведениях и вести работу по формированию здорового образа жизни у подростков.

В целом, в Республике Татарстан под эгидой Комитета по делам молодежи и спорта внедряются программы валеологического воспитания, реализация которых осуществляется в три этапа:

- 1 этап - воздействие на сознание подростков и их родителей;
- 2 этап - формирование мотивации практической реализации усвоенных знаний о «вредных привычках» и «болезнях поведения»;
- 3 этап - выработка умений и навыков по формированию здорового образа жизни.

С целью реализации Программы «Образование и здоровье школьников Республики Татарстан» (127) были разработаны тематический план и программа курса «Формирование здорового образа жизни у подростков», утвержденная Комитетом по делам молодежи и спорта Республики Татарстан и Министерством образования и науки РТ. Также были разработаны специальные курсы, тематика которых заключалась в раскрытии таких проблем как: от валеологии к валеологической культуре, формы и методы формирования здорового образа жизни, каноны нравственности и здоровья в

Библии и Коране, психология общения, преодоление стрессов, зависимые состояния и болезни, к которым они приводят, планирование семьи, заболевания, передаваемые половым путем и их профилактика, ВИЧ - инфекция, СПИД и их профилактика, неинфекционные заболевания и их профилактика, инфекционные заболевания их профилактика.

Вышеназванный учебно-тематический план «Формирования здорового образа жизни у подростков» был апробирован и внедрен в ДЮСШ ОР «Батыр, ее филиалах, ССУЗах, ВУЗах РТ (См. параграф 2.4.).

Однако исследование показало, что в Республике Татарстане, как и в России в целом (58, 72, др.) имеются только единицы преподавателей-валеологов, особенно среди педагогов спортивных школ, способных вести такой курс среди учащихся. Более того, во многих спортивных школах не все педагоги и руководство школ прониклись важностью этой проблемы.

К.Д. Ушинский, называя педагога посредником между школой и жизнью, уделял ему социальную и нравственную роль. Однако выполнить ее он сможет только тогда, когда осознает требования времени. На передний план он выдвигает личность педагога - воспитателя: «Никакие уставы и программы, никакой искусственный организм заведения, как бы хитро он ни был продуман, не может заменить личности в деле воспитания. Без личного непосредственного влияния на воспитанника, личное воспитание, проникающее в характер, невозможно. Только личность может действовать на развитие и определение личности, только характером можно образовать характер» (155,с.57).

Поскольку валеологическое воспитание опирается на систему знаний о человеке и закономерности его развития и формирования, которые даются различными науками (философией, социологией, биологией, психологией, медициной, юриспруденцией, педагогикой), то значит требуется привлечение к организации валеологического образования специалистов по всем отраслям научного знания, то есть обучение должно вестись на междисциплинарной основе, и педагог спортивной школы должен обладать знаниями и умениями решать все необходимые вопросы формирования валеологической культуры.

В контексте этого предлагается полипрофессиональный подход к организации валеологического образования учащихся, а для этого необходимо повышать уровень валеологической культуры самих педагогов спортивных школ.

С 1996 года в РФ введен новый государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования (специальность 040700 - валеология), и потребность системы образования в квалифицированных валеологах осознается все острее. Однако пока педагогические учебные заведения подготовят достаточное количество специалистов, и пока выпускники станут сначала просто педагогами, а уже потом - педагогами-валеологами, пройдет не менее 10 лет. Более того, невозможно решить проблему формирования, укрепления и сохранения здоровья только силами педагогов-валеологов, если уровень валеологической культуры педагогического коллектива в целом и каждого педагога в отдельности не высок. Поэтому перед системой образования сегодня стоит актуальная задача: стимулировать развитие педагогической валеологии по трем направлениям - просветительскому, кадровому и экспертному.

С учетом данной общественно-социальной потребности необходимо в ближайшие годы всех педагогов, воспитателей, педагогов спортивных школ ознакомить с основными понятиями и рекомендациями науки валеологии, помочь им (в контексте своих функциональных обязанностей) превратить репрессивную калечащую здоровье детей педагогику, в основанную на приоритете здоровья - валеопедагогику (56, 57, 111). Объем учебных программ такого валеологического просвещения может составлять 20-30 часов.

Получить валеологическое образование все, кто интересуется вопросами укрепления здоровья, могут лишь при серьезной целенаправленной подготовке, включающей не только лекции, семинары и практические занятия на курсах, но и самостоятельную практическую работу (под контролем профессионалов, экспертов), проработку десятков книг, написание дипломной работы и защиту государственного экзамена. Грамотно

подготовленный валеолог должен уметь не только проводить уроки «здоровья» (валеологии), на что часто и ориентирована подготовка педагогов-валеологов, но и уметь так реорганизовать образовательный процесс и всю образовательную среду, чтобы они несли детям и педагогам здоровье и культуру здорового образа жизни.

Необходимо, чтобы программы, по которым проходит подготовка педагогов-валеологов, не только формально соответствовали временному образовательному стандарту, но и обеспечивали возможность за относительно короткое время сформировать педагога, мыслящего в новой, непривычной для большинства из нас системе ценностей. Именно такая переориентация, осуществленная в государственном масштабе, позволила населению США почти полностью отказаться от курения, изменить привычные стереотипы питания и физической активности. Результат - резкое снижение смертности, увеличение продолжительности жизни, оздоровление нации. Чтобы подготовить «армию» валеологов, способных и в нашей стране совершить такую резолюцию, нужны квалифицированные преподаватели, тренеры и хорошие программы. Поэтому экспертиза программ, по которым готовятся в вузах педагоги-валеологи, еще одна важная задача системы образования (127).

На наш взгляд, действующих практических валеологов необходимо вовлечь в систему непрерывного валеологического образования, чтобы они смогли получить диплом профессионального валеолога и в дальнейшем регулярно повышать свою профессиональную квалификацию и уровень личной валеологической культуры.

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ

На основе анализа литературы и практического опыта организации валеологического образования в различных образовательных заведениях было выявлено что:

- большинство исследователей и практических педагогических работников единодушны в том, что современная система охраны материнства и детства находится в кризисе, рейтинг здоровья и культуры здоровья подрастающего поколения катастрофически ухудшается, и нужны новые, кардинальные государственные меры по его охране и укреплению;

- во все исторические эпохи отмечен интерес к здоровью человека через физическое совершенство. За последнее десятилетие появилось определенное количество исследований, в которых разрабатываются концепции здорового образа жизни как фактора валеологической культуры общества в целом и личности, в частности;

- валеологическая культура служит творческой преобразующей деятельности педагога. Она является инструментом практики, помогая не только объяснить и теоретически обосновать психолого-педагогические факторы формирования здорового образа жизни, но и определять научно-обоснованные способы развития личности учащегося, одновременно служить средством совершенствования профессиональной деятельности каждого педагога и образовательно-воспитательного учреждения, основой анализа и критерием оценки эффективности их эффективности;

- валеологическая культура педагога-тренера ДЮСШ - это интегральное личностное образование, характеризующееся целостным единством способностей, знаний, навыков, ценностных ориентаций, детерминирующих формирование здорового образа жизни;

- структура профессиональной валеологической культуры состоит из трех содержательных компонентов, а именно: когнитивное развитие, развитие

личностных и профессиональных ресурсов, развитие стратегий функционального поведения и навыков;

- формируя валеологическую культуру педагога-тренера в процессе его подготовки и переподготовки, необходимо повышать уровень сформированности его качеств и свойств, которые являются основными критериями эффективности процесса их формирования;

- актуализация валеологических ценностей и потребностей в процессе занятия спортом в ДЮСШ требует обоснования валеологической сущности спортивно-воспитательного процесса и научно-методического обеспечения ее реализации, способствующего рациональному подбору педагогических средств формирования культуры здорового образа жизни воспитанника и его валеологической культуры, а также активизирующего образовательно-развивающую деятельность педагогов ДЮСШ с целью повышения качества и эффективности использования организационно-педагогических и научно-методических ресурсов данного типа образовательного -воспитательного учреждения.

ГЛАВА II

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПЕДАГОГА ДЮСШ ОР

2.1 Разработка и внедрение содержания валеологической подготовки и переподготовки педагогов ДЮСШ ОР

Модернизация физкультурного образования и спорта в современном российском обществе обуславливает его инновационное преобразование, в частности, обновление содержания подготовки педагогов ДЮСШ ОР, направленного на формирование у них готовности к созданию культууроформирующей и здоровосозидающей среды, в которой осуществляется гуманистически-ориентированный спортивно-воспитательный процесс, реализуемый через инновационные технологии сопровождения индивидуального спортивного развития учащегося. Это определяет валеолого-педагогическую сущность деятельности педагога ДЮСШ ОР, ориентированную на удовлетворение валеологических потребностей субъектов физкультурного образования и спорта в обеспечении валеологических потребностей индивидуума в здоровье, социальной защищенности, предупреждения любых форм межличностного насилия, учета личностных особенностей учащихся в процессе формирования культуры здоровья, валеологической культуры личности.

Валеологическая сущность обновления деятельности ДЮСШ ОР требует адекватного валеолого-педагогического обеспечения, с учетом особенностей модернизации системы отечественного образования и воспитания, что обуславливает актуализацию валеологических, гуманистических целей и ценностей в аксиологические ориентиры, научные основы и содержание образовательно-развивающей, исследовательской деятельности педагогов ДЮСШ ОР; определяет потребность в валеолого-педагогическом обеспечении спорта и физкультурного образования на основе современной систематизированной научно-методической информации,

оптимизирующей познавательную и практическую деятельность педагогов по выбору средств, методов, форм организации педагогического труда, критериев оценки физкультурно-оздоровительной работы, ориентированной на гуманистические ценности здоровья и личностного развития субъектов образования. Гностический блок в структуре деятельности педагогов ДЮСШ ОР по валеологическому воспитанию учащихся включает в себя систему знаний, необходимых для компетентной и ответственной организации процесса оздоровительной работы с учащимися в детско-юношеской спортивной школе.

Процесс отбора и структурирования содержания программы по валеологическому образованию в процессе подготовки и переподготовки педагогов ДЮСШ ОР происходил на основе разработанной нами методики с учетом рекомендаций Г.К. Зайцева, В.В. Колбанова и М.Г. Колесникова (53) и включал в себя:

1. Цели формирования валеологической культуры педагогов ДЮСШ

ОР:

- формирование у педагогов ДЮСШ ОР целостной системы валеологических знаний, которая включала бы в себя все вопросы педагогической валеологии, валеологической психологии, что в свою очередь способствует формированию валеологической культуры, выражение которой является творчеством в педагогической деятельности с пользой для себя и для общества, понимаемое как инновационная деятельность, преобразующая культуру общества;

- повышение уровня нравственного сознания учащихся, формирование таких качеств как ответственность, которое обеспечило бы подготовку человека к жизни в гармоническом взаимодействии с другими людьми;

- воспитание валеолого-нравственной культуры, которую следует рассматривать как элемент общего образования, так как это целенаправленное формирование осознанных качеств, убеждений, норм поведения, отражающих отношение человека к себе и окружающим его людям, потребности самовоспитания и самосовершенствования;

- организация валеологического образования, отвечающего требованиям концепции непрерывного образования, что подняло бы на качественный уровень допрофессиональную и профессиональную подготовку квалифицированных кадров для деятельности по валеологическому образованию, в том числе и в системе дополнительного образования.

Ориентация на овладение основами валеологической культуры педагогами ДЮСШ ОР предполагает поиск путей оптимальной интеграции профильного содержания, отражающего специфику профессиональной деятельности и инвариантного содержания, заложенного в федеральном компоненте стандарта общего образования и национально-регионального. Методологической основой решения этого вопроса явился для нас общенаучный принцип соотношения общего и единичного. С этих позиций профессиональная подготовка педагога представляет уровень общего, а разработанный и предлагаемый нами курс «Формирование валеологической культуры педагога ДЮСШ ОР» - уровень единичного.

2. Совокупность общих и специфических принципов отбора содержания процесса формирования валеологической культуры педагога ДЮСШ ОР.

Общие принципы включают в себя дидактические и методологические принципы целеполагания, научности, отражение проблемного построения знаний, связи обучения с жизнью, личностно-ориентированное обучение, гуманизация образования.

К специфическим принципам относятся:

- принцип преемственности, где основы валеологии в контексте общепедагогической подготовки входят самостоятельным компонентом в систему профессиональных знаний, умений и навыков, дифференцированных по этапам подготовки, которые представляют собой систему непрерывного педагогического образования. В эту систему входят взаимосвязанные под-

системы: дошкольные учреждения, школы, профессиональные училища, ССУЗы, колледжи, ВУЗы, институты;

- принцип диверсификации содержания включает в себя

дифференцированный подход к личности - важнейшему стимулу творчества, стимулу непрерывного образования и самосовершенствования;

- принцип социализации и гуманитаризации содержания: ценностное освоение реальности, индивидуально нравственно-эстетическое наполнение, приобщение личности к культурно-историческому опыту своего народа, культурным моделям физического здоровья, формирование навыков валеологического поведения при выполнении социальных ролей, осознание себя цивилизованным субъектом и понимание собственной полезности обществу;

- принцип практической направленности содержания предполагает моделирование педагогических ситуаций с учетом проблем и задач данных

типов учреждений дополнительного образования, а также личностно-ориентированных методов построения учебного материала. Этот принцип предъявляет требование к педагогически обоснованной интеграции образования и самой жизни человека;

- принцип регионализации содержания исходит из того, что подготовка педагога ДЮСШ ОР должна осуществляться исходя из регионального заказа на педагога-валеолога, ориентироваться на текущие нужды в регионе;

- принцип гибкости содержания требует периодического пересмотра содержания в соответствии с изменяющимися экономическими, политическими процессами в обществе, нестабильным характером социальных условий;

- принцип вариативности содержания подразумевает разнообразие образовательных программ (федеральных, республиканских, авторских);

- принцип системности и междисциплинарности отражает ее способность интегрировать анатомические, психологические, физиологические, социологические, педагогические знания с практической деятельностью человека;

- критичность в оценке содержания программ, включающая в себя два подхода: адекватность и эффективность;

- гуманистический принцип содержания видится в подавлении противоречащих интересам общества потребительских устремлений молодежи на основе осознания каждой личностью духовных ценностей, связанных с трудовой деятельностью, этикой поведения и общения между людьми.

Поиск путей формирования валеологической культуры педагогов ДЮСШ ОР позволил нам выделить в качестве одного из условий эффективного решения данной проблемы - моделирование деятельности в спортивно-воспитательном процессе ДЮСШ ОР.

Мы исходим из того, что именно используя этот инструментарий, мы получим такое отражение профессиональной деятельности в реальной спортивно-воспитательной работе, которое, во-первых, дает правильное и полное представление от целеполагания до самоанализа процесса и результатов деятельности, что является важным компонентом валеологической культуры, и, во-вторых, позволяет педагогам в процессе обучения и переподготовки овладеть способами, средствами, методами педагогической деятельности, совершенствуя свои личностные качества настолько полно, что обеспечит наименее болезненное вхождение в реальное выполнение различных социальных ролей, выполняя свои профессиональные функции педагога-валеолога.

Основными задачами разработанной и предлагаемой программы формирование валеологической культуры педагога ДЮСШ ОР являются:

- изучение валеологии как науки о здоровье;

- изучение педагогической валеологии, ее интеграции;
- формирование умений и навыков валеологической культуры к собственному организму;
 - овладение основами валеологической психологии, валеологической физиологии, валеологическими проблемами межличностных отношений;
 - формирование личностной, социально-значимой позиции педагога в области здоровья, развитие валеологического мышления и педагогической этики;
 - углубление и расширение валеологических знаний с изучением теории и практики концепции «факторов риска», «болезней поведения», «вредных привычек» для последующего применения в профессиональной деятельности в ДЮСШ ОР. Разработка курса осуществлялась с учетом требований нового государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования, согласно которого педагог должен обладать следующими знаниями и умениями:
 - владеть современными психологическими методиками коррекции эмоционального состояния человека;
 - диагностировать темперамент и характер личности, составлять психологическую характеристику человека во взаимодействии с психологом;
 - диагностировать уровень развития личности и определять зону его ближайшего развития во взаимодействии с психологом;
 - определять уровень развития группы, ее психологический климат и социометрический статус человека в группе;
 - определять тип семейных отношений, тип семейного воспитания, проводить просветительскую работу по профилактике семейных конфликтов, применять различные формы подготовки личности к семейной жизни, составлять рекомендации по коррекции поведения человека в семье;

- диагностировать стиль руководства в производственном коллективе и составлять рекомендации по коррекции поведения человека в коллективе во взаимодействии с психологом;
- практически применять знания и навыки по медицинским, педагогическим и психологическим методам воздействия на различные возрастные и социальные группы людей, иметь навыки организаторской и воспитательной работы с ними, уметь принимать профессиональные решения с учетом социальных последствий, требований этики и деонтологии;
- составлять учебные программы в соответствии с задачами обучения и в зависимости от контингента обучающихся /возраст, избранная профессия, состояние здоровья и др./;
- проводить экспертную оценку валеологических аспектов государственных образовательных стандартов, учебных программ, учебных планов и образовательных технологий;
- составлять перечень материального и методического обеспечения учебного процесса;
- формировать задания для самостоятельной работы обучающихся и обеспечения управлением этой работой;
- знать основные психические функции и их физиологические механизмы, соотношение природных и социальных факторов в становлении психики, понимать значение воли и эмоций, потребностей и мотивов, а также бессознательных механизмов в поведении человека;
- знать основы общей педагогики и ее специальных разделов;
- вести педагогическую деятельность по обучению учащихся знаниям о строении и функциях организма, изменении их при действиях неблагоприятных факторов внешней среды, инфекциях и гиподинамии;
- обучать население оценивать свое физическое состояние, выявлять вредные факторы, отрицательно влияющие на здоровье, использовать физические нагрузки, народные средства, природные факторы,

лекарственные травы и другие доступные и безвредные средства для сохранения и укрепления здоровья;

- знать и уметь использовать передовой отечественный и зарубежный опыт медицинской, психолого-педагогической и социальной работы;

- уметь обеспечивать посредничество между личностью и педагогом, личностью и семьей, личностью и средой, детьми и взрослыми, семьей и обществом;

- знать национальные особенности быта и семейного воспитания, народные традиции регионов и уметь использовать их в работе;

- знать формы, средства и методы социально-педагогической деятельности, владеть навыками анализа учебно-воспитательных ситуаций, определения и решения педагогических задач;

- уметь оказывать влияние на отношение между людьми и ситуацию в малой группе, стимулировать учащегося к выполнению социально-значимой деятельности;

- уметь работать в условиях неформального общения, способствуя проявлению инициативы и активной жизненной позиции учащегося;

- знать нормы семейного, трудового, жилищного законодательства, регулирующие охрану материнства и детства, прав несовершеннолетних, пенсионеров, инвалидов и обеспечивающие их социальную защиту.

Предлагаемая нами модель содержания программы подготовки педагогов ДЮСШ ОР была структурирована и подготовлена в форме тематического плана и учебной программы (таблица 1).

Таблица 1

Учебно-тематический план программы «Формирование валеологической культуры педагога ДЮСШ ОР»

пп	Тема	Количество часов		
		Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа
1	От валеологии к валеологической культуре	2		
2	Формирование валеологической культуры и здорового образа жизни у педагога системы дополнительного образования	4	2	4
3	Педагогическая валеология, ее интеграция	2		2
4	Валеологизация образовательного процесса	2	2	
5	Возрастная психология в процессе валеологического образования	6	2	
6	Валеологические проблемы межличностных отношений в ДЮСШ ОР	4	3	
7	Валеологические основы полового воспитания подростков в ДЮСШ ОР	4	2	2
8	Религия как социальное явление и феномен духовной культуры	2		

9	Брак, семья и здоровье	4	2	
10	Теория и практика концепции «факторов риска», «болезней поведения» и «вредных привычек» среди учащихся ДЮСШ ОР	4	2	
11	Валеологический анализ спортивного занятия, мероприятия	2	3	
12	Школьная валеологическая служба	2		
13	Педагогика здоровья	2	2	4
	ИТОГО	40	20	12

В содержании программы акцентировалось внимание на том, что сегодня одним из лимитирующих факторов социально-экономического развития общества является здоровье человека и населения в целом. По своей природе проблема здоровья выходит за рамки медицинской науки.

Здоровье, как и болезнь, непосредственно связано с положением человека в социальной среде. Важно и то, что здоровье не только зависит от различных социальных факторов, но и само является социальной ценностью.

Здоровый человек нужен везде - в семье, учебном и трудовом коллективе, а самое главное, перед ним открыты все возможности карьеры.

Современные социальные и экономические условия развития общества обусловили возрастание роли педагога, работающего в системе дополнительного образования, в формировании подрастающего поколения, предстоящему жить в другой экономической и политической эпохе. В связи с этим важное значение приобретает проблема подготовки педагогических кадров, их общей культуры, в том числе валеологической, т.е. проблема культуры здоровья.

Проблема культуры здоровья как глобальная неотъемлема от других проблем человека. Она возникает вместе с ним и изменяется вместе с процессом общечеловеческой культуры. Здоровье актуально во все периоды индивидуального развития организма. Человек связан с отношениями в обществе и его социальной структурой. Поэтому невозможно решать проблемы здоровья без учета широкого спектра социально-педагогических и социально-психологических факторов. По данным зарубежных и отечественных исследователей здоровье человека на 50% зависит от его образа жизни (12,60,97,182).

В отечественной медицине за многие годы на основе альтернативного подхода - «болен-здоров» - сформировалось понимание охраны здоровья как борьбы с патологией. Оценка здоровья как качественной альтернативы болезни не учитывает и того, что кроме этих двух основных состояний существует широкая группа промежуточных форм, находящихся на границе болезни и здоровья, то есть предболезненные, донозологические состояния (нозология - гр. *posos* болезнь + *logos* учение). Их отличает значительная распространенность среди населения, превышающая число не только больных, но и здоровых. Этим и призвана заниматься валеология - наука о здоровье, т.к. это - не дань моде, а необходимость времени и ситуации в современном обществе.

Проблема сохранения здоровья через формирование здорового образа жизни тесно переплетается с возрождением культуры здоровья, валеологической культурой. Возродить валеологическую культуру, формировать ее у подрастающего поколения - значит возродить здоровье человека, здоровье нации, народа страны, возродить саму страну. Однако нельзя подменить валеологию только знаниями по анатомии и физиологии человека.

Основным средством «научению здоровья» является педагогика. Даже слово доктор /лат./ в переводе означает учитель. Педагоги - это те люди, которые всегда рядом с учащимися в учебной и внеучебной деятельности,

формируют их поведенческий фактор и первыми соприкасаются с больными детьми, т.е. профессия педагога более чем другая имеет «человекоформирующий смысл». А для того, чтобы воспитать у ребенка потребность быть здоровым, научить сохранению и укреплению здоровья, повышению жизнестойкости педагог должен сам овладеть навыками валеологической культуры и быть в этом для окружающих личным примером.

На занятиях в процессе повышения квалификации при раскрытии первой темы обращалось внимание на содержание понятия «Валеология» и на следующие разделы: валеология - наука о здоровье, сущность валеологии, ее функции, задачи; валеология - интегральная наука, основные слагаемые здоровья, понятия «болезнь», «профилактика» индивидуального, психического, физического, профессионального, общественного здоровья; валеология как комплекс природных, социально-экономических и психологических условий жизнедеятельности человека; взаимосвязь между здоровьем и факторами его определяющими: экологическими и генетическими факторами, болезни цивилизации и прогноз Всемирной организации здравоохранения.

В 1977 году Всемирная Ассамблея Здравоохранения, являющаяся высшим руководящим органом Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ), определила, что главной социальной целью правительств и ВОЗ должно быть достижение всеми народами мира к 2000 году такого уровня здоровья, который позволит им вести продуктивный в социальном и экономическом плане образ жизни. Эта идея выражена в девизе: «Здоровье для всех к 2000 году!»

Европейское региональное бюро ВОЗ в 1985 г. опубликовало материалы «Задачи по достижению здоровья для всех», а в 1991 г. - краткие пересмотренные «задачи» по этой проблеме.

Итак, Европейская политика охраны здоровья состоит из 38 задач и включает следующие разделы:

Будущее здравоохранения в Европе.

Достижение лучшего здоровья.

Здоровая окружающая среда.

Соответствующая медико-санитарная помощь.

Стратегия развития в целях достижения здоровья для всех (130).

С учетом рекомендации ВОЗ в июле 1993 года в России был принят закон «О здоровье», где разработана национальная программа «Здоровье для всех к 2000 году». Реализация этой программы должна была бы расширить экономический потенциал, изменить экологическую ситуацию, устранив перекосы в социальной сфере, что положительно сказалось бы на здоровье общества, но в условиях всеобщего кризиса в стране это оказалось невозможным.

При изучении второй темы необходимо было раскрывать содержание процесса формирования валеологической культуры педагога и здорового образа жизни, подчеркивать значимость таких разделов как: понятие «культура», «Валеологическая культура», «Здоровье», «Здоровый образ жизни», воспитание потребности в собственном здоровье, формирование индивидуального способа физического самосовершенствования, психосаморегуляции и полового поведения, обучение методами самопознания, самоконтроля и программирования своей деятельности по укреплению здоровья различными методами педагогического воздействия, валеологический анализ компонентов образа жизни.

Главная роль в этом принадлежит педагогу. Его задача - не просто продемонстрировать, как и что нужно делать, но и показать личный пример ведения здорового образа жизни и творчества. Эмоциональность, живость и открытость педагога, его искренняя убежденность в том, что он делает вместе с воспитанниками - главное условие для появления интереса и эмоции у ребенка или подростка. Эмоциональное отношение к чему-либо всегда передается от одного человека к другому. Особенно чувствителен к этому младший школьник. Стремясь во всем подражать взрослому,

педагогу, он легко заражается его состоянием и отношением. Поэтому важно вовремя помочь ребенку реализовать себя в понравившемся ему деле, в нашем случае - в конкретном виде спорта. Нужно, чтобы он не просто восхищался личностью педагога, но почувствовал свои силы и возможности («И я так могу! У меня получилось!»). Для этого необходимы постоянная поддержка педагога, его акцент на малейших успехах воспитанника.

Третья тема была связана с педагогической валеологией, ее интеграции и такими разделами как: роль и место валеологии в системе образования, «Школа педагогической валеологии», ее основоположники, образовательные программы по валеологии, развитие валеологии в регионе, изменение идеологии общества в плане ответственности самого населения за благополучие здоровья, понимания роли различных факторов, образа жизни в возникновении и прогрессировании заболеваний, интеграция педагогической валеологии с медицинской валеологией, физиологией, гигиеной, психологией, социологией, философией и др.

Валеологический подход к образованию и воспитанию учащихся должен нацеливаться не столько на гигиеническое, медицинское и физическое обеспечение этого процесса, сколько на изначальные первичные факторы, которые в своей совокупности формируют внешнюю и внутреннюю среду, как материальную основу телесного, духовного и социального благополучия. Эти факторы - онтогенетические (врожденные или обусловленные условиями развития, воспитания, питания) и принесенные извне (социальные и экологические условия жизнедеятельности воспитанника).

Можно говорить не менее чем о пяти сторонах аспектов валеологического образования в целом и в дошкольно-школьном и дополнительном образовании, в частности: медицинская валеология, социокультурная валеология, спортивная валеология, экологическая валеология, психолого-педагогическая валеология.

Акцентировалось внимание преподавателей на возрастной психологии в процессе валеологического образования, в частности на такие вопросы как: психология здоровья, психическое состояние, эмоции, стресс, неврозы, суицид, саморегуляция психических состояний, двигательная активность как фактор понижения эмоционального возбуждения, ролевые функции в жизни, уверенность, достижение цели, смысл жизни, релаксация как основной источник эмоционального выживания, понятие «личность» и «индивидуальность».

Практическое обучение состояло из обучения методом аутотренинга и самовнушения, с учетом того, что в настоящее время у людей редко появляется возможность расслабиться. Частично это объясняется тем, что большинство релаксационных методик требует слишком много времени и поэтому не могут быть использованы непосредственно в стрессовой ситуации. Когда кричит шеф или взрывается радиатор отопления, нет времени уйти и поразмышлять в тени деревьев. Способность справиться с напряжением в течение нескольких минут или даже секунд - это основное условие эмоционального выживания и физического здоровья.

Вот основные советы для данного случая, предлагаемые для ознакомления в программе: «К счастью, мы все можем обучиться этому, например отложите в сторону все проблемы, которые вас беспокоят. Вы сможете вернуться к ним, когда пожелаете, но нет беды в том, чтобы дать себе передышку. В течение трех минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза, если вам так больше нравится. Если хотите, посчитайте до пяти, пока делаете вдох, и до семи, когда выдыхаете. (Затрата большего количества времени на выдох создает мягкий, успокаивающий эффект.) Представьте, что, когда вы наслаждаетесь этим глубоким неторопливым дыханием, все ваши беспокойства и неприятности улетучиваются».

Валеологические проблемы межличностных отношений в ДЮСШ ОР оказывают определенное влияние на личностное психологическое состояние, поэтому в программу были включены такие разделы как: социальные, психологические, педагогические основы конфликтологии, индивид и общество, конфликты в группе учащихся детско-юношеской спортивной школы, на улице, в семье, в общеобразовательной школе, в учреждении дополнительного образования, поведение в экстремальных ситуациях, угрожающих здоровью и жизни человека, коммуникационные навыки, правила поведения в конфликте, основные способы управления конфликтом: соперничество, согласование, уклонение, сотрудничество, компромисс.

По плану практического занятия было необходимо решить отдельные конфликтные ситуации в школе, детско-юношеской спортивной школе, дома, на улице. (Подробно это изложено в следующем параграфе).

Особая роль в программе уделена валеологическим основам полового воспитания подростков с составными частями этих основ, такими как: половая принадлежность человека, половое созревание человека, половое возбуждение, сексуальные потребности и способности, сексуальные контакты, эротика, половые роли, формирование сексуального поведения, любовь и секс, сексуальные расстройства, сексуальные насилия, сексуальная эксплуатация, заболевания, передаваемые половым путем и СПИД, безопасный секс.

Практическое занятие было посвящено разработкам памяток по профилактике заболеваний, передаваемых половым путем и СПИДа. Например, одна из памяток о СПИДе:

«СПИД» - синдром приобретенного иммунодефицита. Возбудитель СПИДа - вирус иммунодефицита человека (ВИЧ), резко снижающий сопротивляемость организма ряду инфекционных заболеваний и раку.

ВИЧ может передаваться:

- половым путем: через сперму или влагалищные выделения во время сексуальных контактов (гомосексуальных и гетеросексуальных), не защищенных презервативом. Риск заражения ВИЧ возрастает, если Вы имеете несколько половых партнеров или случайные половые связи и не пользуетесь презервативом;

- через кровь: при переливании крови от человека, зараженного ВИЧ, внутриутробно от зараженной матери к плоду и через плохо простерилизованные медицинские инструменты и шприцы.

СПИДом нельзя заразиться через поцелуи, в бассейне, ресторане, школе, на работе, при рукопожатии и т.д.

Человек может быть только носителем ВИЧ без проявлений симптомов заболевания. Но его кровь, сперма, влагалищные выделения заразны для других.

Клинические проявления СПИДа обнаруживают себя через несколько месяцев или лет. Эти симптомы характерны не только для СПИДа, они присущи многим заболеваниям (рак, пневмония, расстройства желудочно-кишечного тракта и др.).

После вероятного риска заражения человеку надо подождать как минимум 3 месяца и только тогда сделать анализ крови, который определяет антитела к ВИЧ. Иначе отрицательный результат покажет, что организм еще просто не начал выработку антител. При отрицательном результате необходимо повторить анализ через 6 месяцев. К сожалению, лекарство от СПИДа пока не найдено.

В России имеются специальные центры анонимного обследования на СПИД. Защитите себя от СПИДа!

На основе анализа собеседований и опроса педагогов ДЮСШ ОР мы пришли к выводу, что один раздел программы должен быть обязательно посвящен религии, как социальному явлению и феномену духовной культуры, в частности: судьбы религий в современном мире, религиозные конфессии в Республике Татарстан, роль мистических течений,

интерактивная роль религий, социальные функции религиозного спасения, каноны нравственности и здоровья в Библии и Коране.

Идеи нравственности и праведности, духовного и физического здоровья в мусульманской религии нерасторжимо слиты в единый путь становления достойного человека.

Раскрывая один из аспектов Ислама - оздоровление человеческого тела и духа, мы предлагаем рассмотреть более подробно один из принципов Ислама - намаз (молитву). Он совершается пять раз в день в определенные часы и доведен до традиционного ритуала. Его влияние на здоровье бесспорно. Намаз начинается с омовения (тахарэт). Совершая обряд омовения, мусульманин моет руки до локтя, трижды полощет рот и нос, умывает лицо, трижды прикасаясь к кончику носа, проводит влажными руками по лбу, темени, затылку и обязательно по ушным раковинам и вискам, в последнюю очередь оmyвает ноги, начиная с колена правой ноги. Умывание, во-первых, успокаивает нервы, во-вторых, очищает, и в-третьих, с водой уходит лишняя биоэнергетика. Прикосновение к ушным раковинам и за ушами (к биоактивным точкам) можно рассматривать как сигнал для всех органов к активной деятельности.

Коснувшись влажными руками темени, человек как бы равномерно распределяет свою биоэнергию сверху вниз, а также снижает давление. Касаясь кончиками носа, мы активизируем мыслительную деятельность. Полоскание рта - необходимая гигиеническая процедура, ибо в полости рта, как ни в одном другом органе, скапливается множество микробов.

Намаз - это также пожизненная физическая зарядка для всего организма. Молитва вырабатывает силу воли, закаливает организм, укрепляет суставы, улучшает кровообращение и усвоение пищи, регулирует давление крови при коленопреклонениях и земных поклонах), помогает поддерживать организм в бодром, работоспособном состоянии, предохраняет от ожирения. Совершающий намаз расслабляется, его нервная система успокаивается, человек получает огромное удовольствие от

сознания того, что он своевременно выполнил свой долг перед Творцом. Духовная удовлетворенность, спокойствие, гигиена и физическая закалка являются основами здоровья, которые включает в себя намаз.

Одна из тем программы была посвящена браку, семье и здоровью, раскрывающая проблемы: репродуктивная система мужчины и женщины, любовь и брак, ролевые функции, психология семьи, планирование семьи, о вреде аборта, криминальный аборт, социальные показания к прерыванию беременности, контрацептивы, культура интимных отношений, кабинеты и центры «Планирования семьи» при женских консультациях.

Практическое занятие рекомендовалось посвятить изучению разновидности контрацептивов и способам их применения. Разным людям подходят разные методы контрацепции, поэтому, чтобы половая жизнь была гармоничной для партнеров, необходимы индивидуальные методы контрацепции.

Концептуальные идеи теории и практики проблем «факторов риска», «болезней поведения», «вредных привычек», состояли из следующих разделов:

- определение понятия «факторы риска», «факторы риска» как явление, определяющего состояние здоровья, здоровье человека и факторы социально-экономического напряжения, поведенческий фактор и здоровье население, курение, алкоголизм, токсикомания, наркомания, гиподинамия, несбалансированное питание, нарушение режима труда и отдыха, формирование поведенческого фактора как альтернативы «болезням поведения», «вредные привычки» и их составляющие.

Проблема валеологического воспитания затрагивает все больше вопросов нравственного характера. Валеологическое образование и воспитание среди подростков неразрывно связано с укреплением нравственных норм поведения в обществе. Не случайно их называют «болезнями поведения», нравственность и здоровье это взаимосвязанные вопросы, их нельзя рассматривать отдельно.

Главной задачей валеолого-нравственного воспитания является подготовка человека к жизни в гармоническом взаимодействии с другими людьми. Валеолого-нравственное воспитание нужно рассматривать как элементы общего образования, так как это целенаправленное формирование осознанных качеств, убеждений, норм поведения, ответственности, отражающих отношений человека к себе и окружающим его людям, потребности самовоспитания и самосовершенствования.

Проблемы, которые перед подростками ставит социум, идут по двум основным линиям:

- освобождение от родительской опеки;
- постепенное вхождение в группу сверстников, становящихся каналом социализации и требующая установления отношений конкуренции и сотрудничества с партнерами обоих полов.

В план практического занятия входило определение доводов, которые могли бы помочь противостоять психоактивным веществам (ПАВ), например, разыгрывались ситуации, в которых предлагался наркотик и каждый участник учился проблеме уметь сказать «нет», наиболее удачные ответы такие как «твое предложение принять наркотик меня оскорбляет», «что я тебе плохого сделал или как-то обидел, что ты мне их предлагаешь», «извини, но я до них не дорос, мне лучше жвачка и табачок» поощрялись.

Особое внимание было уделено в программе валеологическому анализу спортивного мероприятия, с его концепцией воспитания здорового человека, методических основ валеологического образования школьников, раскрывались программы школьного валеологического образования и принципы ее построения, обосновались схемы валеологического анализа мероприятия: воспитание, обучение, формирование потребностей, умственная и физическая активность, влияние на нравственное, психическое, физическое здоровье, раскрывалась идея уроков здоровья в школе первой, второй и третьей ступеней и валеологические технологии

воспитания и обучения, значимость диагностики при помощи и обучения, анкетирование детей.

Было акцентировано внимание на то, что традиционная программа обучения в начальной школе направлена в основном на интеллектуальное развитие ребенка. Его учат читать, писать, считать, он узнает много нового об окружающем мире. Однако в потоке сообщаемой информации отсутствует сам ребенок - его телесная жизнь, внутренние душевные переживания, отношения с другими людьми и пр. В результате полученные знания и умения нередко имеют отчужденный характер: они лишь формально усвоены, так как к самому ребенку не имеют никакого отношения. Но для полноценного развития личности ему совершенно необходимо знать и понимать самого себя.

Практическое занятие состояло из разработки темы урока по валеологии для учащихся конкретного возраста, классных и внеклассных мероприятий, отдельного занятия в детско-юношеской спортивной школе.

Теме о школьной валеологической службе было уделено особое внимание, на занятиях рассматривались такие вопросы как: организационные основы валеологической службы в школе, направление работы школьной валеологической службы, школьный валеолог: его квалификационная характеристика и должностные функциональные обязанности, взаимодействие с медицинскими работниками школы, валеологическая консультативная сеть для учащихся, их родителей, педагогов, изучение состояния здоровья учащихся на основании анализа данных заболеваемости по обращаемости.

В качестве контрольной выступала тема педагогика здоровья, где преподаватели должны были сами ответить на такие вопросы как: воспитание как мотивирование, потребностно-мотивационная сфера человека, структура потребностей и их роль в воспитании, концепция воспитания здорового

человека, методические основы валеологического образования школьника, содержание программ валеологического образования различных категорий населения и принципы ее построения.

Практические занятия были посвящены формам и методам подготовки преподавателей по обучению учащихся педагогике здоровья и составлению планов и программ по здоровому образу жизни подростков самими преподавателями. В ходе занятий использовались различные методы дискуссии. Их перечень и краткое описание представлено в таблице 2.

Таблица 2 Методы дискуссии, используемые на занятиях с преподавателями _____ ДЮСШ

МЕТОД	ОПРЕДЕЛЕНИЕ	КОГДА ИСПОЛЬЗУЕТСЯ	ПОДГОТОВКА/ ПРОЦЕДУРА	ОГРАНИЧЕНИЕ
Групповая дискуссия	Свободное обсуждение в группе: обмен опытом. Идеями. знаниями в форме разговора всех участников	Для большинства собраний. Легко адаптируется к участию любой группы	Предварительно планируется примерное развитие дискуссии	Не более 20 участников. Требуется тщательное планирование
Полгрупповая дискуссия	Свободное обсуждение в небольших полгруппах. где высказывается каждый. После этого следует общее обсуждение	Как метод для того, чтобы дать возможность участвовать каждому члену группы. Легко адаптируется к другим групповым методам	Готовятся вопросы по теме для групп. Участники делятся на полгруппы из 4-6 человек. Ведущий в каждой подгруппе фиксирует и сообщает группе результаты обсуждения	Предварительно тщательно продумывается цель и способ организации групп

<p>Дискуссия на сцене</p>	<p>Группа под руководством ведущего обсуждает проблему в свободной разговорной форме перед аудиторией. присоединяются к обсуждению позднее</p>	<p>Как метод стимулирования интереса и размышления, а также провокации лучшей дискуссии</p>	<p>Ведущий планирует обсуждение с членами выступающей группы. открывает дискуссию и делает вывод в конце. Группа ведет обсуждение неформально, без подготовленных выступлений.</p>	<p>Может выйти за пределы спланированного обсуждения; личности участников могут заслонить содеяние; отдельные участники могут монополизировать дискуссию</p>
<p>Дискуссия - симпозиум</p>	<p>Общая тема обсуждения определена на несколько частей: каждую часть в кратком выступлении представляет эксперт или человек, хорошо изучивший эту часть темы</p>	<p>Когда требуется специальная информация</p>	<p>Встреча ведущего с членами симпозиума, составление общего плана. Участники представляют доклад. Аудитория задает вопросы членам симпозиума, ведущий делает вывод</p>	<p>Может выйти за пределы спланированного обсуждения; личности участников могут заслонить содеяние; участники могут монополизировать дискуссию</p>
<p>Дебаты</p>	<p>Обсуждение доводами за и против определенного утверждения. Цель - скорее убедить аудиторию, чем атаковать оппонента</p>	<p>При обсуждении утверждения, по поводу которого сложилось два противоположных мнения. Для групп, где есть сторонники обеих точек зрения. для вывола этих несогласий в открытое дружеское обсуждение</p>	<p>Группа делится на сторонников и противников. Каждое выступление должно быть ограничено во времени, после чего при желании может быть выделено время для опровержения</p>	<p>Участники часто необъективны</p>

Дискуссия после доклада	Обширное или краткое групповое обсуждение после лекцала на тему содержания книги. статьи. кинофильма или жизненного случая	Для представления новой точки зрения или спорных вопросов. которые могут стимулировать обдумывание или обсуждение	Участники обсуждения планируют форму представления лекцала. Проводится открытое обсуждение ключевых моментов сообщения	Лекцалчики должны уметь стимулировать размышления аудитории, опасаясь непосредственно к слушающим.
Концентрический круг	Обсуждение темы маленьком кружке участников группы. сформированном внутри большого круга аудитории. после чего общее обсуждение	Как метод стимулирования интереса и провоцирования хорошей дискуссии. Успешно используется в группах. не склонных к обсуждениям	Великий вместе с группой планирования продумывают вопросы для обсуждения внутренним и внешним кругами	Тщательная подготовка обсуждения. Нужны вместительная аудитория, стулья с подвижными сиденьями.
Письменное выражение мнения	Выражение отношения к высказанным идеям в письменном виде	Метод стимулирования выражения собственного мнения каждым членом группы. Комбинируется с другими методами	Готовятся тема и бумага для записей. Проводится объяснение способа заполнения листов. Затем следует групповое обсуждение	Тема должна вызывать противоречивую реакцию
Обсуждение от противоположного	Выражение своего мнения с помощью обсуждения противоположного	Для осознания внутренних мотивов и мыслей оппонента: способствует пониманию противоположной точки зрения	Готовится тема обсуждения. Группе объясняется специфика обсуждения от противоположного. Комбинируется с другими мето-дами	Испытание способностей группы к нестандартному мышлению

Ролевая игра	Спонтанное разыгрывание ролей выбранными членами группы	Как базис для развития ясного осознания внутренних мотивов и мыслей людей; искусственное погружение в ситуацию развития разноречивых человеческих отношений	Подготавливается соответствующая ситуация или проблема. Распределяются роли в группе. Участники представляют определенную точку зрения. Разыгрывается сцена. Наблюдается и обсуждается поведение участников	Ведущий должен уметь поддерживать, стимулировать участников
Рисунок	Выявление идей и принципов с помощью простых иллюстраций. Представленных членами группы на доске или бумаге	Как метод стимулирования интереса к размышлению и участия	Выбор проблемы на определенную тему, которую можно выразить с помощью иллюстраций. Группа делится на подгруппы, представляющие и комментирующие свои картины. Затем следует обсуждение	Должны быть четкие инструкции, чтобы картина получилась ясной
Мозговой штурм	Метод творческого мышления, при котором участники обсуждения свободно высказывают различные идеи без предварительного обдумывания	Для получения новых идей и реализации индивидуального потенциала нестандартного мышления	Высказывания по проблеме не критикуются, выдвигается большое количество необдуманных нестандартных идей. Идеи фиксируются и раздаются участникам на следующем собрании	Используется только как часть занятия

2.2 Формы и методы подготовки и переподготовки педагогов ДЮСШ ОР по организации оздоровительных мероприятий с воспитанниками

Сущность процесса формирования валеологической культуры у педагога включает в себя следующие составляющие:

формирование профессиональных позиций, отражающих отношение педагога ДЮСШ ОР к здоровому образу жизни,

психолого-валеологические качества личности педагога, валеолого-педагогические умения, которые могут быть предметом формирования и саморазвития у педагога ДЮСШ.

Процесс формирования валеологической культуры педагога должен осуществляться в комплексе всех ее компонентов, а не как обучение изолированным умениям. Конечно, обучение всякий раз неизбежно касается какого-то одного звена в деятельности педагога, но важно, чтобы педагог при этом видел место этого умения в общей структуре его валеологической культуры и в целом, модели своего труда.

Следовательно, необходима система упражнений всех сторон педагогического труда, отражающих имеющиеся личностные ресурсы и способствующие формированию его валеологической культуры.

Обучение педагога, его самообучение должно строиться как готовность к обобщенному и гибкому анализу педагогической реальности, а не как усвоение педагогом готовых разработанных рецептов, требующих только исполнения репродуктивной деятельности.

Формирование валеологической культуры педагога ДЮСШ ОР должно побуждать его к постоянному педагогическому экспериментированию, понимаемому как возможность выбора, проба своих потенциальных сил и личностных ресурсов.

С этой целью в решении психолого-педагогических ситуаций и задач в ходе эксперимента при изучении учебной дисциплины «Формирование валеологической культуры педагога» использовался психолого-

педагогический тренинг, который формировал конкретные социальные умения в ходе проигрывания конкретных эпизодов. Пакет ситуационных задач представлял возможность в ходе психолого-педагогических тренингов выбрать наиболее оптимальный ответ и принять адекватные меры. Приведем примеры некоторых ситуационных задач, а их полный набор представлен в приложении № 2.

1. Один из воспитанников совершил попытку самоубийства. Школа гудит, все обсуждают случившееся. А как вести себя с ребятами педагогу?

- а) не обсуждать с ребятами случившееся;
- б) открыто обсудить с ребятами случившееся и объяснить им бессмысленность самоубийства;
- в) отвлечь детей от идеи самоубийства, не концентрируя на ней внимание;
- г) вести с детьми систематическую профилактическую работу;
- д) лучше, чтобы любые объяснения по этому поводу дал ребятам профессионал - психолог или психотерапевт.

2. В спортивной группе есть ребенок - «слабак», как называют его одноклассники, которые не упускают случая поиздеваться над физически и психологически слабым мальчиком. Как педагогу помочь такому ребенку?

- а) в такой ситуации помочь может только профессионал - психолог, без него - увы! - не обойтись!
- б) такого слабого ребенка следует ограждать от сильных и злых, а последним не давать спуску!
- в) прежде всего, необходимо найти хоть одну сильную сторону такого ребенка и именно с этой стороны хоть раз показать его детям;
- г) превратить «слабака» в сильного вряд ли удастся; не лучше ли втолковать детям, что его - слабого и беспомощного - нужно любить и защищать?

3. Педагог обнаруживает, что один из ребят - наркоман. Что делать?

а) одному педагогу с этим не справиться. Прежде всего, следует обратиться за консультацией к врачу-наркологу;

б) главное сразу сообщить об этом директору ДЮСШ ОР, а уж он решит, что предпринять;

в) главное - сразу же связаться с родителями ребенка-наркомана и обсудить с ними создавшуюся ситуацию;

д) в этой ситуации следует опираться на «трех китов»: вне школы - врача-нарколога, в школе - директора, в группе - актив.

Широко используемые в нашем эксперименте деловые игры также формировали умения проектировать виды педагогической деятельности по организации оздоровительных мероприятий в школе, воспроизводить различные стороны труда педагога ДЮСШ ОР в зависимости от уровня сформированности его валеологической культуры.

Игры использовались как одно из средств преодоления трудностей в формировании здорового образа жизни у учащихся за счет рефлексивного их переосмысления. Если при анализе ситуаций отрабатывался процесс принятия педагогического решения, то в деловой игре формировалось и умение принимать решение и организация его исполнения, когда участники игры могли посмотреть на результаты своих действий. Если при анализе ситуаций шло спонтанное обсуждение, то в игре чаще всего присутствовал сценарий. В деловой же игре участники имели и общую цель, совместно решали реальную задачу, для чего была необходима выработка цепочки альтернативных решений, сочетания индивидуального и группового оценивания деятельности участниками деловой игры.

В нашем эксперименте участники деловой игры имели несколько целей: игровую (цель данной роли), рабочую (как участнике совместной деятельности) и профессиональную (овладеть в деловой игре профессиональными качествами и приемами в области воспитания у учащихся здорового образа жизни, основанными на формировании у педагога ДЮСШ ОР валеологической культуры). Умение не отождествлять

эти различные интересы уже само по себе развивало участника. В деловой игре участник включался в обстановку максимально приближенную к реальной, благодаря чему удавалось довольно длительное время удерживать внимание участников на решении проблемы, создавалась обстановка эмоциональной приподнятости. Обычно практиковалась специальная проблематизация (обострение) ситуации, сопоставление точек зрения в группах, критическое обсуждение и оценивание результатов групп, где происходило обоснование предполагаемых решений, что давало возможность участникам осознавать эти обоснования, отстаивать их или отказаться от них.

В ходе эксперимента деловые игры были организованы по следующим проблемам на основе мониторинга состояния здоровья и уровня валеологической культуры учащихся: разработать рекомендации по улучшению обстановки в этой области; спроектировать модель ДЮСШ ОР - Школы здоровья; разработать проекты программы здоровья учащихся на уровне района, города, республики; определить критерии валеологической культуры педагога.

Для проведения деловой игры слушателями различных курсов ИПКРО и Городского центра образования взрослых был проведен самостоятельный мониторинг состояния здоровья и работы по формированию здорового образа жизни у воспитанников ДЮСШ ОР г. Казани.

Так, в целях изучения уровня знаний о гигиенических сведениях о курении, алкогольных напитках и наркотических веществах, а также отношении к ним, было проведено анкетирование старшеклассников в школах и гимназиях г. Казани (№№ 130, 102, 94, 66, 65, 92, 87, 133, 55, 20, 2, 9, 64), посещающих ДЮСО ОР. Было опрошено 1296 человек, учащихся 9, 10, 11 классов. Из них 56,8% респондентов - женского пола, 43,2% - мужского пола.

Было выявлено, что 83,4% опрошенных живут с родителями; 13,4% только с мамой; 2,4% у бабушки, 0,7% только с папой, 44,2% имеют братьев, 40,2% - сестер, у 19,8% нет ни братьев, ни сестер.

Основной процент опрошенных имеют тройки в четвертях (50,8%); учатся хорошо (на четверки и пятерки) 47,3%; иногда бывают двойки в четвертях у 2,9% старшеклассников.

Наибольшее внимание учащимся уделяет мать - 41,1%, отец уделяет внимание - 32,9%, братья (сестры) -11,2%, бабушка -1,1%, друзья - 11%. Никто не уделяет внимание 17% опрошенным. Все в семье уделяют внимание лишь 3% старшеклассникам.

Гигиенические знания у ребят довольно хорошие. Курение считают вредным для здоровья 98,5%, не считают 0,3%, не знают ответа на данный вопрос 0,8% опрошенных. В основном знания о курении из следующих источников: из собственных наблюдений (41,1%), просмотра телевизора (40,4%), на уроках в школах (39%), от взрослых (37%), по радио (12,8%), из собственного опыта (12,8%).

Не пробовали курить 37,7%. Пробовали курить 62,3% учащихся. Из мужской половины пробовали курить 74%, из женской - 61%. Средний возраст первой пробы курения 11 лет. Точнее для мальчиков - 10,7 лет, для девочек-12 лет.

В основном, поводом для первой пробы курения служит любопытство - 75,3% курящих; а также, чтобы чувствовать себя взрослее - 10,9%, желание не отстать от друзей которые курили - 21,9%, чтобы познакомиться - 13,4%, чтобы понравиться девочке (мальчику) -11,9%, заставили курить 2,1%.

Самый низкий показатель того, где меньше всего учащихся пробовали курение это в гимназиях № 2, 9, 64 у девочек - 31,3% опрошенных. И курят всего 18% девочек.

Исследователями было выявлено, что не курят в школах Московского района 61,8%. Из курящих курят много 16% (20 штук в день). Средне курят 30,6% (10 штук в день), мало курят 41,4% (средне 4 штуки в день), редко и по праздникам курят 16,5%. По результатам анкетирования «заставляют» их курить в настоящее время следующие факторы: за компанию - 37,4%, нравится - 32,7%, чтобы чувствовать себя взрослым - 5,5%, Втянулись, не могут бросить - 24,6%, поднимает настроение - 4,5%.

В компании друзей у 37,4% респондентов никогда не говорят о наркотиках, часто говорят у 27,6%, очень редко - у 34,8% (в основном обсуждают вред наркотиков, но говорят и о ценах на них, и об эффектах, которые они оказывают, и о том, где их достать).

16,9% учеников ответили утвердительно на вопрос о том, приходилось ли пробовать наркотические и токсические вещества (в основном это анаша, но единично встречались ответы, что пробовали героин, экстази, марихуану, пластилин, опиум, клей, растворитель). Девочки составляют 33,7% из тех, кто пробовал наркотики.

Средний возраст, в котором ребята пробовали наркотики 13,5 лет. Первая проба произошла по следующим обстоятельствам: из-за любопытства - 47,2%, из-за неприятности - 33,7%, друзья предложили, неудобно было отказаться - 24,7%, хотелось познакомиться с такими ребятами - 1,1%, перепутали-1,1%.

В настоящее время 5,6% употребляют наркотические вещества.

Толкает их на это: 81% - нравится; 19% - не могут порвать с компанией друзей, там, в принципе, не плохие ребята; 5% - как-то втянулись.

Большинство опрошенных 99,7% знают, что употребление любых наркотических или токсических веществ представляет серьезную угрозу для здоровья и жизни.

87,5% старшеклассников знают, что у наркоманов возрастает риск ВИЧ-инфицирования; 11,7% не знают; 0,7% уверены, что нет. 43,1% счита-

ют, что алкоголь не вреден; 5,1% точно не уверены, 50% считают, что все зависит от качества.

«Знания» об алкоголе получены в основном от следующих источников; 46,6% говорили взрослые; 46,4% из собственных наблюдений; смотрели по телевидению - 39,9%; на уроках в школах - 27,4%, читали брошюры - 19,8%, слушали по радио -11,8%.

В семьях опрошенных у 46,6% употребляют алкогольные напитки только по праздникам и семейным торжествам; у 6,6% очень редко /1-2 раза в год/, у 2,7% в дни получек, 1,9% несколько раз в неделю, 1,5% по воскресным дням, 0,9% почти ежедневно, 0,2% родители вообще не пьют.

30,9% подростков впервые в жизни попробовали алкогольные напитки в 11-12 лет; 13,5% - 15-16 лет; 5,9% - в 13-14 лет; 5,2% пробовали его раньше /средний возраст 9лет/; 0,9% в 17 лет; 13,1% не пробовали вообще.

Первые пробы спиртного были по следующим поводам: 73,8% - по случаю праздника, семейного торжества; 11,9% - любопытно было попробовать: «что это такое»; 9,6% с товарищами за компанию; 3,3% просто так от нечего делать; 0,8% - хотелось показать себя взрослым, самостоятельным; 2,1% - попробовали его случайно, т.е. некоторые перепутывали алкогольные напитки с соками, компотами и т.п.

У многих опрошенных учеников /48,9%/ в компании есть выпивающие ребята; у 32,6% нет таких друзей; 18,7% не знают.

В настоящее время 25,7% учеников вообще не употребляют алкогольные напитки, 1,5% употребляют алкогольные напитки в настоящее время только на праздники и семейные торжества. 15,3% - 1-3 раза в месяц; 14,3% очень редко /1-2 раза в год/; 3,8% - в среднем 1 раз в месяц. Это происходит по следующим поводам: по случаю праздника и семейного торжества /в кругу семьи/ - 60,9%; с друзьями по случаю праздника - 40,6%; с товарищами за компанию - 51%; просто так, от нечего делать - 3,3%; из-за неприятностей -2,9%.

После употребления алкогольных напитков у «выпивающих» ребят состояние меняется следующим образом: становятся веселыми и общительными 50,5%; никаких ощущений не возникает у 30,8%; испытывают сонливость и вялость -17,3%; возникает головная боль, тошнота и рвота у 6,5%; появляется раздражительность, плохое настроение - 2,4%.

Большинство друзей опрошенных учеников относятся к употреблению алкогольных напитков в свободное время по разному /65,4%/: кто одобряет, кто осуждает 23,6% осуждают, считают это проявлением бескультурности 19,9% одобряют, считают это нормальным, вполне допустимым; 21,4% относятся безразлично.

Респонденты в основном положительно относятся к профилактическим лекциям в школе или в других учреждениях. Но 21,9% считают, что им не нужна лекция о влиянии курения на растущий организм человека, 16,7% считают, что они достаточно знают об опасности употребления наркотических веществ.

Нежелание слушать эти лекции респонденты объясняют тем, что это бесполезно, что они уже достаточно знают об этих проблемах; что те кто имеют вредные привычки, сами в праве выбирать свой образ жизни и лекции никому не помогут. Кстати, нежелание слушать эти лекции в основном высказывают те, кто сам имеет вредные привычки.

В целях изучения уровня знаний о курении, алкогольных напитках и наркотических веществах, а также отношения к ним, было проведено анкетирование среди учащихся ДЮСШ ОР и в городе Набережные Челны. Было опрошено 261 человек различных годов рождения: 1990 года рождения 2,6% опрошенных; 1991 г.р. -14,5%; 1992 г.р. - 25,8%; 1993 г.р. - 37,7%; 1994 г.р. -19,1%; 1995 г.р. - 0,2% опрошенных.

60,9% опрошенных - мужского пола, 39,1% опрошенных - женского пола. Анкета состояла из 32 вопросов.

Из числа респондентов: 83,5% - живут с родителями; 11,9% - только с мамой; 1% у бабушки; 0,4% - только с папой; 0,6% - с сестрой; 0,2% - с тетей; 2,4% - в общежитии.

52% респондентов имеют братьев; 47,7% - сестер; у 7,6% из них нет ни братьев, ни сестер.

62,6% молодых людей учатся хорошо (четверки и пятерки); у 40,7% бывают тройки в четвертях; у 6,7% молодых людей бывают иногда двойки в четвертях. Наибольшее внимание опрошенным молодым людям уделяет мать - в 64,6%; отец уделяет внимание лишь 26,9%; брат (сестра) уделяет внимание 14,1% опрошенным; друзья - 1,7%; тетя - 0,4%; бабушка - 0,2%. Никто не уделяет внимание 20% опрошенным подросткам.

Гигиенические знания у ребят довольно приличные. Курение считают вредным для здоровья 96,3% респондентов; 2,6% не считают курение вредным; 1% не знают ответа на данный вопрос. Молодежь узнала о курении из следующих источников: из собственных наблюдений (45,3%); смотрели по телевизору - 37,5%; говорили взрослые - 37,3%; на уроках в школе - 32,5%; по собственному опыту - 16,7%; слушали по радио - 7,2%.

Респонденты по-разному относятся к своим хорошим гигиеническим знаниям. Не пробовали курить 18,8% юношей и 50,5% девушек. Пробовали курить 81,1% юношей и 69,5% девушек. Средний возраст первой пробы курения у набережночелнинских девушек - 13,7 лет.

Послужило поводами для первой пробы курения у юношей любопытство (78%); желание не отставать от друзей, которые курили - 16,4%; чтобы чувствовать себя взрослее - 2,7%; чтобы понравиться девушке - 1,4%; чтобы познакомиться - 1,4%.

У девушек были следующие поводы для курения: любопытство - 87%; не хотелось отставать от друзей, которые курили - 9,4%; чтобы чувствовать себя взрослее - 5%; чтобы понравиться юноше - 2,9%; чтобы познакомиться - 0,7%.

Не курят из опрошенных - 62,2% юношей и 75,8% девушек.

Из курящих юношей курят много (приблизительно 20 штук в день) - 9,9%; средне (8-15 штук) - 22,4%; мало (1-5 штук) - 59,3%; редко курят - 13,7%. Из курящих девушек курят много - 3,3%; средне - 14,7%; мало - 50%; редко - 32%. По результатам анкетирования в настоящее время «заставляет» курить ребят следующее: за компанию (юноши - 9,3%; девушки - 13,2%); чтобы чувствовать себя взрослым (юноши - 9,3%; девушки - 7,4%); втянулись, не могут бросить (юноши - 34,9%; девушки - 22%); нравится (юноши - 46,5%; девушки - 57,4%).

В большинстве компаний респондентов никогда не говорят о наркотиках (47,7%); очень редко говорят (32%); часто говорят о наркотиках в компаниях ребят (20,2%). Причем говорят как о вреде наркотиков, так и о ценах на них и о том, где их можно достать.

Пробовали наркотики 31,6% мальчиков, средний возраст которых был 14 лет; и 5,7%, в возрасте примерно 14,5 лет. В основном ребята пробовали анашу, бензин, клей; но некоторые употребляли такие наркотики, как кокаин, героин, пластик, экстази, марихуану.

Первая проба произошла у них по следующим обстоятельствам: из-за любопытства - 91%; друзья предложили, не удобно было отказаться - 11%; из-за неприятностей - 1,8%; пригрозили - 1,8%.

В настоящее время употребляют какие-либо наркотические или токсические вещества 7,2% опрошенных мальчиков (в основном употребляют редко, иногда; но два мальчика употребляют один раз в месяц, а один - каждый день). Употребляют мальчики их по следующим причинам: большинству это нравится; один мальчик из опрошенных должен деньги, пока не может выйти из этой компании; два мальчика как-то втянулись.

Из девочек 1% употребляют наркотики (в основном редко, но одна девочка употребляет 1-2 раза в неделю). Употребляют они потому, что им нравится, а одна девочка это делает назло всем.

Из всех 261 опрошенных лишь один мальчик не знает, что употребление любых наркотических веществ представляет серьезную угрозу для здоровья и жизни.

78,1% ребят знают, что у наркоманов возрастает риск ВИЧ-инфицирования, 20,4% не знают; 1,5% уверены, что нет; 44,5% считают, что алкоголь входящий в вино, в водку, пиво - вреден для организма; 4,1% считают, что алкоголь не вреден; в 6,9% точно не уверены; 45,1% считают, что все зависит от количества.

Знание об алкоголе получены из следующих источников: из собственных наблюдений - 51,2%; говорили взрослые - 44,3%; смотрели по телевидению - 36,4%; на уроках в школе - 23,2%; читали брошюры - 17,8%; слушали по радио- 6,1%.

В семьях опрошенных у 78,5% употребляют алкогольные напитки только по праздникам и семейным торжествам; у 4,5% в дни получек; 1,5% по воскресным дням; у 3,5% несколько раз в неделю; у 2% почти ежедневно; у 7,8% очень редко (1-2 раза в год); никогда не употребляют у 1,7% опрошенных; часто употребляют отцы у 0,4% опрошенных ребят.

29,5% подростков впервые в жизни попробовали алкогольные напитки в возрасте 11-12 лет; 40,5% - в 13-14 лет; 16,7% - в 15-16 лет; 3,7% - в 17 лет; 4,5% в возрасте примерно 8 лет; 4,9% не пробовали их вообще.

Первые пробы спиртного были по следующим поводам: 66,6% - по случаю праздника, семейного торжества; в 6,6% - просто так от нечего делать; 20,7% - любопытно было попробовать «Что это такое»; 13,9% - с товарищами за компанию; 0,3% перепутали алкогольные напитки с соками, компотами и т.п.

У многих опрошенных ребят (62,9%) в компании есть «выпивающие» ребята; у 27,5% нет таких друзей; 18,7% не знают.

В настоящее время 41% опрошенных вообще не употребляют алкогольные напитки; 24,9% употребляют их только на праздники и семейные

торжества; 23% - очень редко (1-2 раза в год); 15,4% - 1-2-3 раза в месяц; 8,2% - в среднем 1 раз месяц. Это происходит по следующим поводам: 51,6% - по случаю праздника в кругу семьи; 50% - с друзьями по случаю праздника; 59,9% с товарищами за компанию; 5,2% из-за неприятностей; 4,4% просто так от нечего делать.

После употребления алкогольных напитков у «выпивающих» ребят состояние меняется следующим образом: 63,7% становится веселыми, общительными; у 26% никаких ощущений не возникает; 16,7% испытывают сонливость, вялость; у 6,6% возникает головная боль, тошнота и рвота; у 2,2% появляется раздражительность, плохое настроение.

Большинство друзей опрошенных набережночелнинцев относятся к употреблению алкогольных напитков в свободное время по-разному (59,6%): кто одобряет, кто осуждает; 18,7% безразлично относятся; 10,4% одобряют, считают это нормальным, вполне допустимым. И лишь 11,3% осуждают, считают это проявлением бескультурности.

Но 30% школьников утверждают, что у них не проводились подобные лекции и уроки об алкоголе, о наркотических веществах (20,7%), о курении (18,9%).

По результатам мониторинга проведенного самими слушателями курсов - педагогами ДЮСШ ОР был сделан анализ успешных первых шагов в школах, которые были ориентированы на деятельность, содействующих формированию здорового образа жизни у учащихся школ. В ходе деловой игры «Проектирование школы здоровья» слушателями были разработаны методические рекомендации, которые назывались «Первые шаги Школы, содействующей здоровью». Начинались они с вопроса:

1. Когда вы начинаете свой проект школы, ориентированный на здоровье, вам необходимо разработать ясную стратегию, для этого нужно ответить на следующие вопросы:

Что вы хотите исправить и зачем?

Для кого это развитие предпринимается?

С какой ситуацией начинается развитие?

Какая цель процесса?

Кто будет вовлечен?

Когда различные шаги могут быть сделаны?

Какие ресурсы имеются в наличии?

Как мы узнаем достигли мы цели или нет?

Когда вы создаете эту стратегию, вы должны принимать во внимание не только учеников и/или учителей, но все сферы, которые формируют «спящий контекст», в котором функционирует школа. Те сферы, в которых школа может выступить как организатор: родители, местные организации, школьная власть и др. Некоторые из этих сфер могут поддерживать или напротив мешать изменениям в школе.

2. По итогам анализа участниками был сделан вывод о том, что при создании стратегии развития школы для успешного осуществления проекта, необходимо учитывать все фазы: (I) инициации, (II) осуществления, (III) институционализации, (IV) распространения.

Фаза инициации - это когда школа по каким-то причинам решила выполнить проект, начало стратегического осмысления и создание планов работы по проекту.

Фаза осуществления - это начало работы по планам, попытка внедрения новых идей и процедур, осуществление необходимых в организации и др. В конце фазы осуществления необходима оценка для того чтобы решить успешно ли осуществляется проект или нет.

Если проект представляется успешным - наступает время фазы институционализации. Это означает, что проект построился и сделался регулярной частью школьной регулярной жизни.

Фаза распространения означает, что школа на определенном этапе показывает или информирует другие школы относительно проекта и изменения заведенного порядка таким образом, чтобы другие школы могли извлечь знания и прийти к полезным для себя выводам.

Очень важно информировать не только об успешных проектах. Даже о неэффективных проектах нужно сообщать, чтобы другие школы могли избежать ошибок.

3. Начало реализации проекта в школе. Существует несколько стратегий начала изменений в школе:

- описание и/или обсуждение существующей школьной ситуации;
- «инвентаризация» школьных проблем;
- готовность сделать рабочие материалы;
- познавательные визиты;
- соревнование за фонды и другие ресурсы;
- объединенные проекты.

Одна из особенностей проекта заключается в том, что обычно необходимо использовать более чем одну стратегию одновременно, если вы хотите быть уверены, что действительно «запустили проект».

4. Важные роли и характеры в процессе развития.

Для управления реализацией проекта и повышения эффективности его деятельности мы рекомендуем вводить различные роли - типы характеров, что одновременно выступало бы и стимулятором и фасилитатором данного проекта. Опытным путем были идентифицированы следующие роли: критик, мечтатель, изобретатель, создатель, стабилизатор, покровитель, последователь. Эти семь типов могут быть как работниками школы, так и пришедшими извне людьми (из вышестоящих организаций, проверяющие и т.д.). Чем больше этих различных типов будет представлено в школе, тем больше шансов на успешное управление проектом.

5. Организация.

Для успешной организации проекта необходимо три группы участников в процессе его развития.

А. Потребители знаний о развитии школы.

Б. Производители нового знания о развитии школы.

В. Комбинаторы и дистрибьюторы старых и новых знаний о развитии школы.

6. Роль Школ-лидеров.

Школы-лидеры играют критическую роль в организации проекта. Они могут обеспечить и поддержку персоналу других школ в работе, но могут также мешать развитию и изменению в других школах. Опытным путем было установлено четыре важные задачи, которые следует решать школам-лидерам для успешного управления школой.

Разработка долговременной перспективы (как минимум на 3-4 года, иногда на 15-20 лет).

Определение целей проекта изменения вместе с другими школами.

Сохранение баланса и интегративных процессов в школе.

Сохранение контактов с окружающим социумом.

7. Генеральные стратегии для изменения в школе.

Генеральные стратегии могут быть объединены в следующие группы, а именно: строительство организационных школьных мощностей; использование научных знаний и эксперименты развивающей школы; систематический тренинг педагогов; «естественное» развитие (метод проб и ошибок); инициатива «сверху» из комитета образования или районной администрации; создание сети.

Чем больше перечисленных направлений используется одновременно в одной школе, тем больше шансов на успех проекта.

8. Десять заметок и советов для тех, кто начинает изменения в «школе, ориентированной на здоровье».

Сделайте работу по развитию школы в направлении здоровья важной и заметной.

Процесс работы по изменению школы должен быть «собственностью» всех, кто учится и работает в школе.

Начинайте проект с оценки имеющейся ситуации

Основывайтесь на научном знании в процессе работы по изменению школы.

Школьные лидеры должны быть вовлечены в процесс.

Планируйте процесс изменения на долгий период (несколько лет).

Конкретизируйте свою работу.

Используйте много разных видов тренинга персонала и различные процессы управления.

Постарайтесь получить поддержку своей работе вне стен школы.

Стройте и/или объединяйтесь в сеть с другими школами.

В соответствии с предложенными рекомендациями были определены следующие компоненты модели всесторонней Программы здоровья в школе:

- Образование в области здоровья, которое представляет собой последовательную спланированную школьную программу на весь курс обучения, ориентированную на физические, умственные, эмоциональные и социальные аспекты здоровья.

- Физическое воспитание, которое представляет собой последовательную спланированную школьную программу на весь курс обучения физическим навыкам и физической активности, пригодной для всех учащихся.

Школьная медицинская служба ориентирована на профилактику и раннее вмешательство, включая проведение неотложной помощи, первой помощи, связь с медицинскими службами по месту жительства, умение работать с хроническими больными.

Служба здоровья персонала школы оценивает состояние здоровья, уровень образования по данному вопросу и готовность к действиям по направлению к здоровью для преподавателей и персонала школы, а также поддерживает их стремление обеспечивать здоровье учащихся, создавая позитивные ролевые модели.

Консультирование, психологическая и социальные службы включают базирующиеся в школе структуры социального обеспечения

Здоровая среда школы имеет отношение как к физическому, так и к психологическому климату в школе.

Вовлечение родителей и общественности включает широкий круг возможностей по повышению здоровья учащихся.

По итогам игры была предложена модель валеологического воспитания подростков, разработанная группой участников (рис.3).

Аспекты валеологического воспитания	Содержание валеологического воспитания	Формы и методы валеологического воспитания
1. Организационно педагогический	Организация валеологического воспитания в школе, обеспечивающей формирование здорового образа жизни.	Консультации, диагностирование, конференции, беседы, диспуты, КВН, круглые столы, тренинги, деловые игры, вечера вопросов и ответов, воспитание волонтеров, организация школьных театров.
2. Психологический	Взаимодействие: с родителями, психологом, мед. работниками, соц. педагогом, комиссией по делам несовершеннолетних.	
3. Физиологический	Раскрытие механизма приобщения к вредным привычкам.	
4. Медицинский	Раскрытие влияния вредных привычек на организм человека.	
5. Правовой	Формирование у подростков знаний о болезнях «поведения».	
6. Нравственный	Разъяснение правовых норм, предусматривающих юридическую ответственность за «болезни поведения».	
7. Социально-экономический	Раскрытие зависимости состояния здоровья от нравственности человека. Раскрытие проблемы: «Конкуренентоспособность и болезнь». «Фармацевтический бизнес». «Платные медицинские услуги».	

Рис.3 Модель валеологического воспитания подростков.

Кроме того, слушатели предложили в качестве основных положений рекомендации по реализации программы на уровне района, которая заключалась в том, что ДЮСШ ОР могут осуществлять свою деятельность гораздо успешнее при поддержке администрации района. Однако район не всегда может обеспечить в полной мере все запросы школы. В этой связи ему предлагается ограничиться приоритетными направлениями. К ним относятся мероприятия профилактической помощи школьникам, информационная поддержка, финансовые конкурсы, экспертная помощь.

Мероприятия профилактической помощи школьникам заключаются в том, что администрация района через территориальную больничную кассу оплачивает деятельность школьных медицинских работников или закупку медицинского оборудования. При пересмотре существующего меню или введении дополнительных дотаций в фонд бесплатного детского питания на районном уровне осуществляется закупка витаминных препаратов.

Информационная поддержка включает в себя информирование о проведении программы общественности района через средства массовой информации, регулярное подведение итогов и оценка эффективности программы в целом и отдельных образовательных учреждений в частности.

Информирование школ о результатах сравнительного анализа является важным поводом для принятия организационных решений на районном и школьном уровнях.

Финансовые конкурсы заключаются в том, что предлагается выделить определенной суммы денег на наиболее интересные направления «инициативной» деятельности, предложенной в виде небольших проектов. Директора образовательных заведений представляют свои проекты и защищают их в присутствии своих коллег. Сумма, выделяемая на лучшие

проекты должна быть жестко фиксирована и выделяться незамедлительно при положительном решении. Решение принимается сразу же после обсуждения экспертным советом, который формирует глава администрации. Заявки на конкурс проектов подаются заранее и проходят экспертную оценку с привлечением независимых специалистов.

Суть экспертной помощи состоит в том, что администрация района должна являться гарантом профессиональной деятельности всех участников программы «Образование: здоровье школьников Республики Татарстан» на районном уровне, поэтому любые проявления активности в отношении здоровья школьников поддерживаются путем привлечения высококвалифицированных специалистов в любой области: экологии, психологии, медицины и т.д. При минимальных финансовых затратах на услуги экспертов можно обеспечить высокий уровень реализации проекта и оценить, насколько будет эффективно его исполнение.

По итогам деловых игр было выявлено, что с целью улучшения здоровья учащихся и педагогов, а также повышения эффективности оздоровительной и спортивно-воспитательной работы необходима интеграция средств и методов педагогической и медико-биологической валеологии посредством создания валеологической службы, основными направлениями деятельности которой должны быть повышение валеологической грамотности и уровня валеологической культуры педагога и формирование их готовности к валеологической работе; осуществление валеологической экспертизы спортивно-воспитательного процесса в целом и отдельных его направлений; валеологический анализ спортивных мероприятий; построение на основе валеологических принципов спецкурсов и факультативов, введение новых валеологических технологий, целесообразного режима учебных занятий и самостоятельной работы детей.

Кроме того, одна из групп слушателей разработала положение об основных целях и задачах школьной валеологической службы, которые заключаются в следующем:

1. Создание валеологической среды в школе с учетом всех выше перечисленных факторов.
2. Обследование детей, поступающих в школу, по специально разработанным программам с выделением группы риска и дальнейшей заботой о них.
 3. Мониторинг здоровья учащихся от первого до выпускного класса по специальным программам с целью динамического наблюдения за их здоровьем.
 4. Создание базы донологической диагностики физических и нервно-психических отклонений в развитии детей и своевременной коррекции выявленных нарушений.
 5. Валеологическое образование школьного персонала (от обслуживающего персонала, работников столовой до учителя и директора школы).
6. Обучение учащихся здоровому образу жизни.
 7. Валеологическое просвещение родителей, помощь им в создании оптимальной экологической и психологической среды в семье.
 8. Семейное воспитание самих учащихся с целью подготовки их к реальной жизни за пределами школы.
9. Профориентация (профессиональное самоопределение) с учетом состояний здоровья и психологических особенностей каждого ученика.
10. Выявление одаренных детей и дальнейшее продвижение их таланта.
11. Создание различных физкультурных секций, групп психологического тренинга, массажных кабинетов, фитокабинета, занятий в бассейне и т. д. в соответствии с валеологическими требованиями.

В системе школьной валеологической службы должны быть задействованы: валеологи, психологи, преподаватели биологии, ОБЖ,

физкультуры, социологи, медицинский персонал школы. Координатором всей этой работы должен стать педагог-валеолог.

По итогам занятий была проведена деловая игра под условным названием «Критерии валеологической культуры педагога». Цель деловой игры: психологически подготовить педагога выступить в роли эксперта по разработке критериев валеологической культуры, сопоставить разные точки зрения, выработать два или более альтернативных подходов.

Проблема, которую надо было решить: каковы критерии разных уровней сформированности валеологической культуры учителя.

Решение проблемы включало следующие этапы:

Дискуссия по содержанию критериев. Группам предлагается система критериев, по которым происходит дифференциация оценки труда учителя в школе по формированию здорового образа жизни, в школе в настоящее время, группы побуждаются к выдвижению своих альтернатив. Они определяют разные роли в игре (директор школы, завуч, валеолог-психолог и др.). Затем предлагается подход, разработанный автором исследования. Участники учатся самодиагностировать свой уровень валеологической культуры по предложенным диагностическим признакам.

Пробная аттестация трех-пяти педагогов (по их желанию) «Члены аттестационной комиссии» посещают «открытые уроки» педагогов, присутствуют при разрешении профессиональных ситуаций, касающихся оздоровительных мероприятий, оценивают их уровень валеологической культуры с помощью предложенных диагностических признаков, также оценивают себя.

Сопоставление результатов оценки по предложенным критериям с самооценкой: педагоги групп наблюдают за работой аттестационной комиссии, обсуждают особенности ее решений.

Выводы и уточнение показателей валеологической культуры, определение ее уровней. Определяется, какие из предложенных

диагностических признаков убрать, какие добавить. Выработка итогового подхода.

Окончательное определение уровня валеологической культуры педагогов по выбранным диагностическим признакам (см. рис.4).

Вывод: для усвоения умений, являющихся диагностическими признаками компонентов валеологической культуры, более всего подходят такие формы и методы, как деловая-ролевая игра с различными профессиональными позициями и ситуационные тренинги.

Уровни	Когнитивный (познавательный)	Эмоциональный компонент	Регулятивный компонент
1 уровень (высокий)	- сформировано четкое убеждение о необходимости иметь высокий уровень валеологических знаний для своей работы; - имеет высокий уровень знаний о системе ценностей, частности ценности здоровья; знает о состоянии своего здоровья; имеет высокий уровень знаний возможности формирования здорового образа жизни.	- имеет яркую положительную реакцию на формирование у себя здорового образа жизни; самокритично оценивает свою валеологическую культуру; заинтересованно относится к проблемам и сохранения и укрепления здоровья; - проявляет стойкий интерес ко всему новому в здравоохранении.	- осознает, контролирует, формирует у себя валеологическую культуру; - проявляет медицинскую активность; - знает пути формирования своего здоровья и умело использует их.

2 уровень (средний)	имеет неглубокие знания по валеологической культуре, о взаимосвязи культуры и личности: - имеет недостаточно четко сформированное убеждение о необходимости иметь высокий уровень валеологических знаний для своей работы	недостаточно самокритично оценивает свою валеологическую подготовленность; имеет положительную реакцию на формирование у себя высокого уровня валеологической культуры: достаточно заинтересованно относится к проблемам формирования здорового образа жизни.	- осознает, но не всегда контролирует и формирует в себя валеологическую культуру: - недостаточно проявляет медицинскую активность: - знает о необходимости укрепления своего здоровья, но не всегда умело это использует.
3 уровень (низкий)	валеологические знания носят ограниченный характер, некоторые из них ошибочны; - недостаточно осознает значимость необходимости иметь высокий уровень валеологических знаний: - имеет низкий уровень общей культуры;	- не задумывается об уровне валеологической подготовленности: имеет не всегда положительную реакцию на формирование у себя высокого уровня валеологической культуры; проявляет недостаточный интерес к своему здоровью.	недостаточно осознает необходимость формирования здорового образа жизни: не проявляет медицинской активности: не интересуется знаниями по валеологическим дисциплинам, не видит необходимости в их использовании.

Рис.4. Критерии валеологической подготовленности педагога

2.3 Формирование валеологической культуры на основе самодиагностики и коррекции социально-психологического и эмоционального состояния педагога

Работа педагога тесно связана с большими психо-эмоциональными перегрузками, ответственностью и просто физической усталостью. При решении различных психолого-педагогических задач и ситуаций происходит быстрый профессиональный износ, так как при этом присутствует генетическая привычка переживания и сопричастности. Для того чтобы справиться с психологическими проблемами как профессиональными, так и личностными необходимо иметь обширные знания, являющиеся важнейшим фактором валеологической культуры и способствующие снятию эмоционального стресса, лучшей адаптации самого педагога.

Именно психологические тренинги, консультации вооружают педагога этими знаниями, которые способствуют развитию самоанализа, самодиагностики, самооценки.

Известно, что только эмоционально зрелая личность в состоянии справиться с психолого-педагогическими трудностями (22, 109, 135). Несоответствие статуса «духовного пастыря» с социально-экономическими условиями жизни приводит к психологическому стрессу. Отсюда становится актуальным термин «сгорание» как специфический вид профессиональных проблем. Первоначально этот термин в 1922 году определялся как состояние изнеможения, истощения с ощущением собственной бесполезности в работах В.Л. Кашкадомова. Только в 1974 году для характеристики психологического состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном и тесном общении с людьми, в эмоционально нагруженной атмосфере при оказании профессиональной помощи Х. Дж. Фрейденбергер ввел название «эмоциональное сгорание» (184).

Сегодня накоплен определенный теоретический опыт по специфике психологических проблем среди профессий «высшего» типа, который

остается пока описательным и эпизодическим.

Сегодня назрела необходимость создать специальную реабилитационную программу для людей, работающих в системе «человек - человек», в которой использование этого термина дает возможность психологу диагностировать подобное состояние, а врачу дать направление в реабилитационный центр для восстановления энергетических сил с диагнозом «профессиональное истощение».

Подобная программа должна способствовать формированию умений и навыков к самодиагностике, эмоционального состояния к формированию умений по самовнушению и самобережению.

Психологические исследования группы педагогов-слушателей ИПКРО и в Городском Центре образования взрослых показало, что 99 % педагогов в настоящее время являются «жертвами» социальной системы (137). Для поддержания профессионального статуса этим людям требовалась глубокая психокоррекция, поэтому учебная программа курса «Профессиональная реабилитация» была засчитана на получение знаний о самодиагностике и самопознании, в ней обосновывалась теоретическая концепция самопознания в совершенствовании специфико-личностных, психофизических, стрессово- устойчивых классов личности, искусства самобережения и самовнушения (137).

Курс «Профессиональная реабилитация» решал проблемы самих педагогов, чтобы затем, после собственного психологического оздоровления, выбора собственной конституционной позиции в стрессовых ситуациях, они смогли бы найти свои «источники уверенности». Источниками уверенности педагога в его праве оказывать влияние на процесс создания условий для развития личности являются: знания и опыт, узаконенные полномочия, статус и репутация, харизматические данные, личная привлекательность, овладения информацией. Программа концентраций компонента психологических факторов была сосредоточена вокруг методов и принципов транскоммуникативного воздействия,

объективных условий профессиональной педагогической практики. Специфика педагогического труда в настоящее время в России неотделима от социальных условий и надо было учитывать данный психологический фактор. Кроме того имелось в виду, что для российского менталитета свойственно осуществление групповой деятельности. Поэтому планирование курса было ориентировано на формирование профессиональной компетентности в области валеологической культуры по 10 различным факторам 3-х аспектов (личностного, ролевого, организационного):

Профессиональная комфортность (понимание рабочих условий);

Профессиональная позиция (мировоззрение);

Инструментальная компетентность (призвание или ремесло);

Интеграция энергетических возможностей (способность сочетания теории и практики);

Синдром профессионально-эмоционального «сгорания» (понимание объективных социальных условий);

Сила воли (адаптивность и готовность к социальным и политическим изменениям);

Организационные способности (компетентность в межличностной коммуникации);

Уровень профессиональных притязаний (принятие профессиональных норм и обязанностей обычно через процесс профессиональной социализации);

Способность к самоопределению (мотивация к самосовершенствованию);

Психологическая зрелость «Я - концепции» (освоение психологических норм профессии).

Учебный план курса был составлен по результатам комплексного психологического исследования, в которые включена методика выявления профессионально-эмоционального сгорания людей», работающих в системе

профессий «высшего» типа, так как педагоги входят в классификацию данного типа. В задачи курса входило:

поддержка психоэнергетического баланса у педагогов с высокой степенью профессионально-эмоционального «сгорания»;

личностное планирование, самоопределение в результате психолого-профилактических процедур и психокоррекционных тренингов;

проверка полученных знаний имитативным или мимическим изображением или копированием в тренинговой ситуации. Программа интегрировалась с другими общепризнанными учебными курсами. Существенным преимуществом курса являлась его практическая направленность, что выражалось в аналитической, коррекционной и оценочной компетентности слушателей. В основе программы был заложен принцип реакции «здесь и сейчас».

Главной задачей данной программы являлось приобретение навыков психоэнергетической защиты от внешних конфликтных ситуаций, исследование причин и выработка конкретных планов практической деятельности.

В структуру программы были включены темы о: познании своего характера в типологии личности, представлении о структуре личности, использовании психодиагностических методах, дающих возможность выявить свои индивидуальные особенности мышления, чувств, речи;

понятии индивидуальных особенностей, развитию нужных качеств, приобретении необходимых знаний и умений, реализация собственных потребностей и интересов;

- понятие о культуре мышления, чувств и речи, как о фундаменте развития личности;

- взаимозависимости самосознания, индивидуальных особенностей и уровня культуры мышления, чувств, речи.

Практические задания включали в себя:

- подбор тестов, проведение тестирования по определению индивидуальных, специфических особенностей, восприятия мира, мышления типа нервной деятельности, эмоциональных проявлений и мотивов поведения;
- составление своего собственного психологического портрета по результатам тестирования.

При сопоставлении данных тестирования и самоанализа было необходимо провести самооценку способностей мышления, чувств, поведения, общения.

Во втором блоке раскрывались психолого-педагогические качества педагога, такие как: коммуникабельность, эмпатия, симпатия, адекватная самооценка - как основа культуры общения и поведения, способствующие установлению комфортных социальных отношений между людьми.

В формировании профессиональной культуры педагога, в том числе и психологической главная роль принадлежит профессиональному самосознанию - педагогической рефлексии, как системе отношений с другими людьми в своем труде. При этом особое внимание уделялось развитию у педагога приемов психологической разгрузки и психологической самозащищенности.

Тренинги были направлены, прежде всего, на формирование внутренних психологических качеств, на формирование способности к адекватному анализу психолого-педагогических ситуаций, приемов эффективного профессионального взаимопонимания, готовности к вариативности и выбору.

Приступая к тренингам, мы попросили слушателей использовать наши методики самодиагностики и самим определить свое состояние и необходимость корректировки тех или иных личностных качеств, черт, ситуаций.

В ходе психологического тренинга обращалось внимание на выработку у педагогов новых форм психологического состояния, затем новых форм поведения, предлагалось закрепить их сначала в предлагаемых условиях, а затем в реальных ситуациях повседневной жизни. При этом мы

опирались на выводы А.К. Марковой о том, что переход на новые уровни профессионализма, связанный с повышением уровня состояния социально-психологического благополучия, сложный процесс, имеющий своим содержанием изменение старых и возникновение новых форм, поэтому в них выделяют несколько стадий (90, с.59), которые получили образные названия:

1. «Разогрев», «размораживание» профессионала, обеспечение его открытости, снижения напряженности, преодоление личностного сопротивления изменениями.

2. Лабелизация - осознание человеком неадекватности своего поведения в определенных ситуациях, неудовлетворенности прежними формами поведения, создание положительной мотивации к обучению (приходящего на смену кратковременной отрицательной мотивации), готовность к освоению нового.

3. Действие по изменению и обработке приемов, «техник» нового поведения, разработки возможных альтернатив поведения.

4. «Замораживание» - закрепление новых способов деятельности, интеграции их личности.

Исследование показало, что наиболее эффективно психологический тренинг по самодиагностике проходит в формах группового активного обучения. Общим в этих многообразных формах является то, что каждый участник группового занятия научился самостоятельно (при косвенной помощи других) ставить диагноз своим трудностям и возможностям, находя пути решения своих проблем, понимать себя, тем самым осуществляя самодиагностику эмоционального состояния своей личности.

Одной из главных целей обучения самодиагностике личностного состояния педагога является знакомство и освоение способами саморегуляции поведения и психического состояния, оказания самопомощи в острой стрессовой ситуации. Поэтому нами были разработаны упражнения на «последовательное мышечное расслабление», упражнение на релаксацию,

на мышечное расслабление с визуализацией (с использованием мысленных картин). Кроме того, на занятиях педагоги были ознакомлены с упражнением «Антистрессовая релаксация», рекомендованные «Всемирной организацией здравоохранения» (все упражнения представлены в приложении № 3).

Особый раздел курса был посвящен аутотренингу, как системе психодиагностического саморегулирования, которое содержит приемы (упражнения), позволяющие воздействовать на вегетативную нервную систему, центры управления которой не поддаются прямому волевому воздействию, позволяющие управлять тонусом мышц, уровнем бодрствования и функциями внутренних органов, освободиться от тягостных забот и проблем, внушать себе желаемые модели поведения, преодолевать боль, усталость, упадок сил, страх и подавленность, робость и застенчивость, и другие психологические «комплексы». По этой теме были подготовлены тексты аутогенной тренировки, рассчитанной на снятие эмоционального напряжения.

Ознакомлены были преподаватели и с методом визуализации - воссоздании зрительных образов, при помощи которого многие философы стремились достигать безмятежного спокойствия, создавая позитивную установку. Ибо не подлинная природа вещей определяет наши поступки и чувства, а мысленные образы. У нас есть истинные представления о себе, окружающем мире и людях в нем, и мы ведем себя так, будто эти разнообразные представления точно отражают реальную действительность, подлинную их суть.

Внимание педагогов обращалось на тот факт, что понимание того, что наши действия, чувства и поведения - всего лишь результат наших представлений и убеждений, даст нам в руки мощный рычаг. Мысленные образы позволяют нам практиковать новые отношения с людьми и черты характера, что иначе было бы не достижимо.

Наша нервная система не в состоянии отличить реальность от того, что живо нарисовало наше воображение. Когда мы представляем себя совершающим нечто каким-то особым способом, это почти то же самое, что и фактическое исполнение. Мысленная практика помогает достигать совершенства. Таким образом, мы подводим преподавателя к выводу, что четкое представление желаемого результата ведет к позитивному мышлению.

Существует ряд экспериментальных научных работ, свидетельствующих о позитивном влиянии ожиданий и представлений на улучшение функционирования иммунной системы человека. Понятие удивительным образом позволяет себе сила воображения в онкологии. Люди, страдающие злокачественными новообразованиями, продолжают жить, а то и излечиваются полностью, в прямой зависимости от того, насколько сильно они визуализируют возможность выздоровления. Выходит, «злокачественная» не столько сама опухоль, сколько ожидание ее носителя.

Затем предлагается упражнение на воображение. Прodelав его, слушатели курсов понимали сами, в какие моменты в их жизни оно может быть полезным.

На основе анализа самодиагностики у слушателей появлялось желание изменить себя. Ибо у каждого есть свои слабости, недостатки, нежелательные привычки и формы поведения, от которых хотелось бы освободиться или которые хотелось бы скорректировать.

В этих целях нами были разработаны упражнения: «Дверь в мое внутреннее я», «Я хочу измениться», «Разрешение внутреннего конфликта», «Портрет», «Декларация самооценности».

На занятиях по вышеназванному курсу акцентировалось внимание преподавателей на тот факт, что наши дурные привычки и черты характера, странности в поведении, эмоциональные нарушения могут вызываться различными причинами, ставшими бессознательными, например семь типичных причин: конфликты, мотивации, эффект внушения, элементы «органической речи», идентификации, мазохизм и болезненный опыт

прошлого. Внутренние конфликты - это противоречие между нашими желаниями, мечтами и социальными запретами (запреты родителей, общества, запреты, исходящие от своей совести и убеждений), сопровождаемое чувством вины, часто вытесняются в область бессознательного. Мотивация - та скрытая цель, которой подсознание пытается достичь с помощью данного заболевания или поведения. Эффект внушения проявляется в том, что подсознание усваивает те или иные повторяющиеся реплики и начинает их выполнять, например, если неуспевающему ученику многократно говорили: «Ну, ты и болван! Ни черта-то тебе в голову не лезет!», то внушение это будет усвоено и исполнено. В ситуации физической боли, при потере сознания, наше подсознание воспринимает все, что происходит вокруг, фиксирует это и часто воспринимает как команду к исполнению даже ту информацию, которая объективно не имела отношения к данному человеку, а сообщалась другим людям.

Элементы «органической речи», с помощью которой мы жалуемся на всяческие неприятности: «Меня тошнит уже от...», «Больно видеть...», «Голова идет кругом», «Не перевариваю...», иногда наше подсознание может воспринять как внушенную команду и реализовать физиологически. Идентификация - неосознанное отождествление себя с другим человеком, часто с кем-то из родителей, неосознанное копирование его поведения, болезней. В основе неосознанного копирования иногда лежат фразы типа: «Ну, ты у нас вылитый папаша!». Мазохизм проявляется как неосознаваемая готовность к самонаказанию за те или иные свои неправильные действия, готовность к самоистязанию посредством физической или психологической боли, часто жизнь такого человека представляет череду травм, несчастных случаев, различных заболеваний, попыток самоубийств, т. е. разных способов истязания и самонаказания.

Поэтому в процессе самоисследования важно педагогу у подсознания выяснить, какие причины вызывали то или иное нежелательное поведение

или болезнь. И были даны рекомендации, как это сделать, а именно: «Обусловлено ли нежелательное поведение (какое именно, скажите) какими-то подсознательными причинами? Можно ли узнать об этих причинах? Призвано ли оно служить каким-то неизвестным целям?» - спрашиваете вы ваше подсознание. Если следует идеомоторный ответ «Да», то дальше попытайтесь вопросами уточнить причины. Например, так: «Моя болезнь от чего-то защищает меня? Удерживает меня от дурного поступка» Болезнь обеспечивает меня вниманием и сочувствием окружающих? Источник боли - самонаказание? Является ли эта боль следствием каких-то слов, произнесенных в мой адрес, то есть результатом внушения? Боль связана с какими-то событиями прошлого? Это событие произошло до того, как мне исполнилось 15 лет? до 10 лет? до 5 лет? до 3 лет? до 1 года? Это связано с несчастным случаем?...» и т. д. На каждый вопрос получая идеомоторный ответ подсознания, можно определить дальнейшее направление поиска.

В ходе нашего эксперимента было выявлено, что не всегда самоисследование оказывалось успешным: личностные проблемы могут быть настолько сложны, что самостоятельно невозможно в них разобраться, и тогда следует обратиться к квалифицированному психологу, который разнообразными методами психоанализа, гипноанализа, дианетики, нейролингвистического программирования и т. п. сможет помочь нейтрализовать бессознательные причины затруднений и освободиться от нежелательного для поведения и состояния.

Педагогу рекомендовалось заняться тренировкой нужных форм поведения при разыгрывании эмоционально острых ситуаций, проработки специальных техник изменения собственных состояний, обучением способам «высвобождения» негативных эмоций без вреда для окружающих (через рисование своих чувств, через физические действия, через дыхательные упражнения). Вместе с тем, акцентировалось внимание на то, что стремление только к единственному - «мирному» - способу выражения

эмоций при полном исключении всех других не всегда оправдано. Ибо в жизни встречаются ситуации, когда вполне уместной, а иногда и необходимой, оказывается эмоциональная агрессия. Может случиться и так, что в какой-то момент более правильным будет «подавление» и сдерживание эмоций. Рецептурный, однозначный метод работы с эмоциональной сферой ребенка для учителя противопоказан. Поведение педагога должно быть гибким, соответствующим обстоятельствам, предугадать все нюансы которых просто невозможно.

Одно из главных требований, на которое ориентировали педагогов: ни в коем случае не быть рабом своих эмоций. Нужно уметь не только распознавать, но и подчинять свои эмоции, чтобы «половодье чувств» не размыло фундамент поведения и не унесло их за собой. Непременное условие контроля за своим состоянием и изменения его по своему усмотрению - умение «выходить из ситуации», оставаясь в ней физически. Человек как бы смотрит со стороны, из зрительного зала на сцену, где в спектакле участвуют знакомые ему лица, в том числе он сам. Эта способность диссоциироваться из ситуации, взглянуть на нее с другой точки зрения помогает вырваться из-под власти собственных эмоций и принимать решение не под их диктовку (как часто мы потом сожалеем о результатах такого диктата!), а спокойно и рассудительно. Сказанное отнюдь не исключало возможности в каких-то обстоятельствах принимать решение интуитивно, на эмоциональном уровне, что порою оказывается более эффективным.

Апробация курса подтвердила необходимость продолжения работ в этом направлении, признание ценности практических занятий как возможности профессиональной реабилитации педагогов и формирования психоаналитических свойств, качеств личности как одного из критериев сформированности валеологической культуры у педагога.

2.4 Результаты экспериментальной работы по формированию валеологической культуры педагога ДЮСШ ОР

Поиск оптимальных путей повышения эффективности процесса формирования валеологической культуры педагогов предполагал в первую очередь выявление способа диагностики степени ее сформированности у специалистов.

Известно, что профессиональные знания, умения, навыки (составляющие основу теоретического багажа любого специалиста) определяют и характер его профессионального поведения. Но это лишь один из показателей уровня валеологической культуры педагога.

Проблема состоит в том, как понимать взаимосвязь усвоенной информации и педагогических действий, что понимают под предметом диагностики сформированности у педагога определенного уровня валеологической культуры. Отечественными психологами установлено, что поведение человека, в том числе и профессиональное, определяется не только действиями, но и мотивами, побудившими их (5,36,170).

Следовательно, при диагностике уровня валеологической культуры педагога ДЮСШ ОР важным был не только результат информационного воздействия, но и мотивы, установки, ориентации, вызвавшие то или иное действие. Задача была в том, чтобы построить такой способ диагностики, который опирался бы на данные об условиях формирования тех или иных психологических свойств и качеств личности педагога, отражающих уровень его валеологической культуры и его отношение к профессиональной деятельности. Следовательно, речь должна была идти о реальных профессиональных возможностях педагога, которые представляют собой комплекс внутренних и внешних условий, обеспечивающих тот или иной уровень валеологической культуры.

Внешний базис профессиональных возможностей - это не просто внешние условия, а совокупность возможностей личности педагога, которая возникает вследствие преломления внешних условий в его сознании. Ведь

одни и те же условия внешнего плана оказывают различное воздействие на формирование валеологической культуры и обеспечивает различный уровень ее сформированности. Поэтому в ходе опытно-экспериментальной работы в спортивно-воспитательном процессе учитывались не только внешние условия, но и степень их влияния на внутреннюю среду личности, ее профессиональную позицию, определяющую уровень ее валеологической культуры - установки, мотивы, интересы, склонности, потребности, направленность.

Изучение сложного феномена «валеологическая культура педагога» предполагало рассмотрение ее формирования в динамике. Лишь исследуя этот процесс в динамике, на разных ступенях обучения и воспитания, сопоставляя данные, полученные через определенные промежутки времени, мы смогли получить адекватные представления о развитии этого сложного феномена, результативности системы профессионального валеологического образования, выявить условия, обеспечивающие формирование высокого уровня валеологической культуры. Реализация программы исследования по формированию валеологической культуры педагога осуществлялась с помощью различных методов: анкет, опросников, мини-сочинений, тестов, моделирования профессиональных ситуаций и т.д.

В основу метода моделирования профессиональных ситуаций были положены задания, которые требовали у педагогов высокого уровня валеологической культуры, проявления необходимых психологических черт и качеств личности, умения опираться при решении ситуационных задач на теоретические знания, полученные при изучении психолого-педагогических дисциплин.

Включение педагогов ДЮСШ ОР в решение педагогических ситуаций, моделирующих отдельные ситуации их профессиональной деятельности, позволяло судить об уровне их валеологической культуры, т.к. в специально подобранных ситуациях им надо было сориентироваться, определить свое отношение к рассматриваемым педагогическим фактам,

явлениям, процессам, выбрать оптимальные способы профессиональных действий, оценить выбор с точки зрения психологической целесообразности и результативности, мотивировав его. Разрешение психолого-педагогических ситуаций свидетельствовал об уровне усвоенных валеологических знаний, умений, грамотности педагогических действий и проявление психологических качеств, черт, составляющих основу валеологической культуры педагога.

При диагностике уровня сформированности валеологической культуры педагога учитывалось, что каждое качество формируется в связи с общим развитием личности педагога, мотивов деятельности, совершенствованием профессионального кругозора и умелости. О развитии личности и отдельно ее качеств мы судили по тому, как педагог относиться к своей деятельности, результатам профессионального самовоспитания и самообразования. В экспериментальной работе практиковалась процедура психологических измерений, ориентированных на разные условия - относительно физиологического и психологического покоя (фоновые показатели) и эмоционально-интеллектуального напряжения (во время семинарских занятий, зачета, экзамена) - показатели стресса. Систематические измерения позволяли фиксировать основные психологические и психофизические изменения за время обучения, точно измерять и четко прогнозировать «психофизиологическую цену» интеллектуальной деятельности педагога в зависимости от вида профессиональной направленности.

Анализ собранных данных позволяет судить о валеологической культуре педагога ДЮСШ ОР как о сложном личностном образовании и различных уровнях ее формирования.

Во избежании односторонности влияния косвенной оценки, мы оценивали уровень валеологической культуры и степень ее сформированности по

«приращению» свойств и качеств, являющихся ее критериальными показателями.

Это «приращение» получали в результате проведения в *начале обучения* по нашей программе срезов по основным критериальным показателям валеологической культуры и *по заключительному срезу* в результате проведенной опытно-экспериментальной работы. Разница в оценках первоначальных и окончательных срезов с учетом промежуточных результатов дали величину «приращения». Результаты диагностики, полученные в ходе эксперимента, проверялись путем опытной работы. Данные диагностики, выполненные после ее завершения показали динамику в уровнях сформированности валеологической культуры.

Общее число педагогов ДЮСШ ОР, участвующих в констатирующем эксперименте (диагностический этап), составило 187 человек, на этапе формирующего эксперимента 132 человека.

Результаты комплексной диагностики отрабатывались методом математической статистики по программам «Короткие статистики», «Линейный корреляционный анализ», «Ранговый корреляционный анализ». Программы реализованы на ПЭВМ РС/ИТ (руководитель авторской группы разработчиков А.А. Кашин).

Экспериментальная группа (132 ч.) была создана на курсах повышения квалификации при Городском Центре образования взрослых из администрации и педагогов ДЮСШ ОР, контрольная группа педагогов (120 ч.) была выбрана из числа учителей физкультуры - слушателей ИПКРО, которые закончили педагогический институт (университет) не ранее десяти лет назад и подготовку по валеологии не проходили.

Сравнительный анализ полученных данных позволили выявить динамику в самооценках качеств педагога ДЮСШ ОР в экспериментальной группе в процессе обучения, отражающей уровень общей валеологической подготовленности.

Для анализа результатов формирующего эксперимента в условиях изучения процесса формирования валеологической культуры педагога мы использовали анкеты количественного и качественного анализа, разработанные нами на основе структурных компонентов валеологической культуры. В инструкции указывалось на необходимость внимательно вчитываться в вопросы и знаком «х» отметить в соответствующей графе ответ, отражающий мнение педагога, заполняющего анкету. В каждой графе указывалось также количество баллов, которыми педагог, отвечающий на вопросы, может оценивать тот или иной ответ.

Анкета самооценки уровня валеологической культуры педагога состоит из диагностических признаков, отражающих содержание компонентов валеологической культуры.

Первая часть бланка состоит из 24 признаков, вторая часть из 41.

Коэффициент уровня сформированности валеологической культуры вычислялся по формуле (92):

$$K_{co} = \frac{a(+2) + b(+1) + c(0) + d(-1) + e(-2)}{N}$$

где K_{co} - коэффициент самооценки

a - число ответов с твердой положительной оценкой «да» (+2 балла)

b - число ответов с положительной оценкой «скорее да, чем нет» (+ 1 балл)

c - число ответов с сомневающейся, неопределенной оценкой «не могу сказать» (0 баллов)

d - число ответов с почти отрицательной оценкой «скорее нет, чем да» (-1 балл)

e - число ответов с твердо отрицательной оценкой «нет» (-2 балла)

N - число диагностических признаков: знаний и умений, свойств и качеств личности.

Исходя из указанных критериев самооценки, в каждой анкете выделялись степени сформированности всей совокупности умений, свойств,

качеств личности, отражающих содержание компонентов структуры валеологической культуры.

Низким уровень считался, если коэффициент составил от (-0,7) до (-2), средний от (-0,6) до (+0,7), высокий от (+0,7) до (+2) (см. таблицы 4, 5).

Таблица 3

Количество педагогов, обладающих различным уровнем валеологической культуры до и после эксперимента

Градация баллов для определения коэффициента уровня валеологической культуры	Экспериментальная группа -132 чел.		Контрольная группа -120 чел.
	До	после	до после
Уровни: Высокий +2-(+0,7)	32	56	20 25
Средний +0,7-(-0,6)	58	68	48 53
Низкий -0,7-(-2)	42	8	52 42

Таблица 4

Коэффициент сформированности уровня валеологической культуры педагогов ЭГ и КГ в педагогической деятельности. ЭГ - экспериментальная группа. КГ - контрольная группа. Коф. - коэффициент сформированности.

Свойства и качества личности педагога, характеризующие знания, навыки, умения. Содержания компонентов структуры валеологической культуры.	ЭГ		КГ	
	Коф. ДО	Коф. после	Коф. ДО	Коф. после
Имеющиеся личностные ресурсы, способствующие формированию валеологической культуры а/Направленное осознание имеющихся личностных ресурсов, способствующих формированию здорового жизненного стиля и высокоэффективного поведения. Осознание Я - концепции (самооценки отношения к себе, своим возможностям и недостаткам):				
1.Имею собственную	1,1	1,2	0,9	1,0
сформулированную систему ценностей, целей и установок				
2.Имею способности делать самостоятельно выбор	0,8	0,9	1,0	1,0
3.Контролирую свое поведение и жизнь	0,6	0,8	-0,3	-0,4
4.Решаю простые и сложные жизненные проблемы	0,9	1,2	0,8	0,8
5.Умею оценивать ту или иную ситуацию могу использовать возможности контролировать ее	0,7	0,9	0,6	0,7
6.Умею общаться с окружающими	0,3	0,6	-0,2	-0,3
7.Понимаю их поведение и перспективы, сопереживаю и оказываю психологическую и социальную поддержку.	1Д	1,2	0,9	1,0
б/Развитие личностных ресурсов, способствующих формированию валеологической культуры, формированию самопринятия, позитивного отношения к				

себе, критической самооценки и позитивного отношения к возможностям своего развития, возможностям совершать ошибки, но и исправлять их:				
1. Умею адекватно оценивать проблемные ситуации и разрешаю жизненные проблемы	0,4	0,6	0,6	0,7
2. Управляю собой и могу изменять себя	-од	+0,1	-0,1	+0,1
3. Умею поставить перед собой краткосрочные и перспективные цели и достигать их	0,2	0,5	-0,1	+0,1
4. Умею контролировать свое поведение и изменять свою жизнь	0,4	0,7	0,5	0,6
5. Могу осознавать, что со мной происходит и почему, анализировать собственное состояние	0,7	0,9	0,4	0,5
6. Умею сопереживать окружающим и понимать их	0,9	1,0	1,1	1,0
7. Понимаю мотивы и перспективы их поведения	1,1	1,2	1,0	1,1
8. Имею навыки слушания, диалога, разрешения конфликтных ситуаций, выражения чувств, принятие решений	0,5	0,7	-0,2	-0,3
9. Умею принимать и оказывать психологическую и социальную поддержку окружающим	0,3	0,6	-0,5	0,6
в/Развитие стратегий и навыков поведения, ведущего к здоровью и препятствующего злоупотреблению деструктивными веществами:				
1. Имею навыки принятия решения и преодоления жизненных проблем	0,4	0,6	0,5	0,5
2. Имею навыки восприятия, использования и оказания психологической и социальной поддержки	1,1	1,2	0,8	0,9
3. Имею навыки оценки социальной ситуации и принятия ответственности за собственное поведение в ней	0,8	0,9	0,7	0,8
4. Имею навыки отстаивания своих границ и защиты своего персонального пространства	0,9	1,0	0,8	0,9
5. Имею навыки защиты своего Я, самоподдержки и взаимоподдержки	0,5	0,7	-од	од

6.Имею навыки избегания ситуаций, связанных с употреблением деструктивных веществ и с другими формами саморазрушающего поведения	0,3	0,7	-0,5	-0,6
7.Имею навыки и умения использовать альтернативные деструктивным веществам способы получения удовольствия и радости	-0,3	0,4	-0,2	-0,5
8. Имею навыки бесконфликтного и эффективного общения	-0,6	-0,8	-0,4	-0,9
Структура профессиональной валеологической культуры состоит из трех содержательных компонентов: а/ Когнитивное развитие				
Имею целостное представление о процессах и явлениях, происходящих в живой и неживой природе	1Д	1,2	0,9	1,0
Понимаю возможности современных научных методов познания природы и владею ими на уровне, необходимом для решения задач, возникающих при выполнении профессиональных функций	0,9	1,1	0,7	0,8
Знаю основные психические функции и их функциональный механизм, соотношение природных и социальных факторов в становлении психики	-0,4	-0,5	-0,1	+0,1
Понимаю значение воли и эмоций, потребностей и мотивов, а также бессознательных механизмов в поведении	0,7	0,9	0,8	0,9
Знаю основы социальной педагогики и ее специальных разделов	0,2	0,5	0,6	0,7
Знаю и умею использовать передовой отечественный и зарубежный опыт социально-психологической и социально-педагогической работы	1Д	1,2	0,9	0,9
Умею обеспечивать посредничество между личностью учащегося и педагогом, личностью и семьей, личностью и социумом	-0,3	-0,5	-0,2	-0,3

Знаю особенности быта, семейного воспитания, народные традиции регионов и умею использовать их в работе	-0,4	-0,6	-0,3	-0,4
Знаю формы, средства и методы социально-педагогической деятельности	0,8	0,9	0,7	0,8
б/Развитие личностных профессиональных ресурсов:		--		
Владею культурой мышления, знаю его общие законы	0,6	0,7	0,5	0,6
Могу в устной и письменной речи правильно (логично) оформлять результаты учебной, научной и педагогической деятельности	0,7	0,8	0,6	0,7
Обладаю высоким уровнем личностного здоровья	-0,3	0,2	-0,2	-0,3
Считаю себя ответственным за свою жизнь	-0,7	од	-0,1	0,1
Имею адекватную самооценку	1Д	1,2	0,9	1Д
Умею делать выбор	0,9	1Д	0,7	0,8
в/ Развитие стратегий высокофункционального проведения и навыков:				
Применяю современные методы научного познания, организационно-конкретных социологических исследований, средства и методы педагогического воздействия на личность, знания общих и индивидуальных особенностей психики человека	-0,4	0,2	-0,3	-0,2
Использую в педагогическом процессе знания основных физических, химических, биологических и физиологических закономерностей, процессов и явлений	0,8	0,9	0,7	0,8
Могу в условиях науки и изменяющейся социальной практики к переоценке накопленного опыта, анализу своих возможностей	-0,7	+0,1	-0,6	-0,7
Умею приобретать новые знания, используя современные информационные образовательные технологии	0,9	1Д	0,8	0,9

Имею навыки организаторской и воспитательской работы с ними	0,5	0,6	0,6	0,7
Умею проводить просветительскую работу по профилактике семейных конфликтов, применять различные формы подготовки личности к семейной жизни, составлять рекомендации по коррекции поведения учащегося в семье	-0,7	-0,2	-0,6	-0,7
Умею диагностировать темперамент и характер личности, составлять психологическую характеристику личности учащегося во взаимодействии с психологом	0,8	0,9	0,7	0,8
Умею диагностировать уровень развития личности и определять зону его ближайшего развития во взаимодействии с психологом	-0,1	+0,1	-0,3	-0,4
Умею определять уровень развития группы, ее психологический климат и социологический статус человека в группе	-0,2	+0,1	-0,1	0,1
Умею определять тип семейных отношений, тип семейного воспитания	-0,1	+0,1	-0,2	-0,3
Практически применяю знания и навыки по педагогическим и психологическим методам воздействия на различные возрастные и социологические группы людей	-0,1	+0,1	-0,3	-0,4
Умею вести педагогическую деятельность по обучению учащихся знаниям о строении и функциях организма, изменении их при условиях неблагоприятных факторов внешней среды, инфекциях и гиподинамии	-0,2	+0,1	-0,6	-0,7
Умею применять профессиональные решения с учётом социальных последствий, требований этики и деонтологии	0,7	0,9	0,8	0,9

Обучаю учащихся оценивать своё физическое состояние, выявлять вредные факторы, отрицательно влияющие на здоровье, использовать физические нагрузки, народные	-0,1	+0,1	-0,2	-0,3
--	------	------	------	------

средства для сохранения здоровья				
Умею оказывать влияние на отношение между людьми и ситуации в малой группе, стимулировать учащегося к выполнению социально-значимой деятельности, развивать учебную мотивацию	0,5	0,7	0,6	0,7
Умею работать в условиях неформального общения, способствуя проявлению инициативы, активной жизненной позиции учащегося	0,7	0,9	0,8	0,9
Обладаю определенными профессиональными умениями и навыками:				
Умением войти в мир подростков, не нарушая границ личности (своего и подростка)	0,5	0,7	0,6	0,7
Умением создать безопасную и поддерживающую обстановку	-0,3	1-0,1	-0,4	-0,4
Умею нести знания «между слов», т.е. умением пользоваться невербальным компонентом общения	0,4	0,5	0,6	0,6
Помню и уважаю себя в подростковом возрасте	-од	+0,1	0,1	ОД
Имею знания подростковых стилей и способов овладения материалом и большой багаж различных форм активности	0,6	0,8	0,6	0,7
Умею получать удовлетворение от работы с подростками и веселиться вместе с ними.	0,8	0,9	0,7	0,8

Сравнительный анализ показал (см. таблицу 3), что если в начале эксперимента в экспериментальной группе из 132 человек, 32 из них имели относительно высокий уровень валеологической культуры, 58 - средний уровень и 42 - низкий уровень, то по итогам эксперимента уже 56 из них имели соответственно высокий уровень, 68 - средний и лишь 8 - низкий уровень. Таким образом, коэффициент уровня валеологической культуры повысился с 0,3 до 0,6. В контрольной группе из 120 человек до начала эксперимента высокий уровень имели 20 человек, 48 - средний и 52 - низкий, то в конце эксперимента высокий уровень имели 25 человек, 53 - средний и 42 - низкий. Таким образом, коэффициент уровня валеологической культуры повысился с 0,3 до 0,35, тогда как в экспериментальной группе он равен 0,3 - **0,6**.

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ

Анализ результатов исследований позволил сделать следующие выводы:

До изучения специальных дисциплин по педагогической валеологии, возрастной психологии, педагогики здоровья, проведения психолого-педагогических тренингов у педагогов ДЮСШ ОР было недостаточно глубокое и адекватное представление о сущности валеологической культуры педагога и о значении ее формирования в будущей профессиональной деятельности.

Изучение спец. курса «Формирование валеологической культуры педагога ДЮСШ ОР», ситуационные тренинги, деловые игры, формирование психолого-аналитических свойств личности педагога на

основе самодиагностики способствовали осознанию педагогами непосредственной связи уровня валеологической культуры с требованием будущей профессиональной деятельности.

Среди теоретических знаний, усваиваемых педагогами, знания по валеологической педагогике, возрастной психологии, педагогике здоровья являются важнейшим фактором формирования валеологической культуры педагога.

Разработка базового компонента подготовки по формированию валеологической культуры способствует повышению качественного уровня культуры, профессионального интеллектуального мышления, повышению коэффициента самооценки, сформированности познавательности (когнитивный компонент), профессиональных умений (регулятивный компонент), активность в плане профессионального самовоспитания (эмоциональный компонент) к профессиональной готовности педагога к работе.

Результаты формирующего эксперимента показали продуктивность разработанной системы критериев, по каждому из них в процессе работы с педагогами были получены позитивные изменения.

Процесс отбора и структурирования содержания валеологической подготовки и переподготовки педагогов ДЮСШ включает в себя следующие компоненты:

- а) цели формирования валеологической культуры педагогов ДЮСШ ОР;
- б) совокупность общих и специфических признаков отбора содержания валеологической культуры педагога ДЮСШ ОР.

Учебная программа для преподавателей ДЮСШ «Формирование валеологической культуры педагога» призвана дать педагогам знания и умения, а также привить навыки здорового образа жизни. В результате изучения программы педагоги стали больше уделять внимания собственному здоровью, старались стать личным примером для подростков

в укреплении своего здоровья и ведения здорового образа жизни, тем самым содействуя валеологизации спортивно-воспитательного процесса и большему влиянию на формирование здорового образа жизни учащихся.

Валеологизация как методологический принцип детерминирует необходимость переориентации занятий физкультурой и спортом с доминирования нормативно-регуляционной функции на приоритет здоровьеразвивающей функции, обеспечивающей формирование культуры здоровья личности с учетом ее индивидуально-личностных потребностей.

Углубленное изучение проблем, связанных с формированием валеологической культуры у педагогов ДЮСШ ОР, стимулировало их на постоянное педагогическое экспериментирование, понимаемое как возможность выбора, пробы своих потенциальных сил и личностных ресурсов. Поэтому в ходе эксперимента при изучении учебной дисциплины «Формирование валеологической культуры педагога» использовался ситуационный тренинг, который формировал конкретные социальные умения в ходе проигрывания конкретных эпизодов. Деловые игры формировали умения мысленно осуществлять виды педагогической деятельности по организации оздоровительных мероприятий в школе.

Содержание курса «Профессиональная реабилитация педагогов» было ориентировано на формирование профессиональной компетентности в области валеологической культуры у педагогов ДЮСШ и организаторов оздоровительных мероприятий в учебных заведениях и учреждениях дополнительного образования.

Изучение специального курса «Формирование валеологической культуры педагога ДЮСШ ОР», ситуационные тренинги, деловые игры, формирование психолого-аналитических свойств личности педагога на основе самодиагностики способствовали осознанию педагогами непосредственной связи уровня валеологической культуры с требованием будущей профессиональной деятельности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное исследование подтвердило выдвинутую гипотезу и позволило сделать следующие выводы.

Валеологическая подготовка педагога ДЮСШ ОР связана с разрешением основного противоречия между осознанием необходимости глубокой валеологической подготовки педагогов для будущей деятельности и недостаточным уровнем теоретической и практической разработанности принципов и методов ее структурирования в подготовке и переподготовке педагогов.

Валеологическая культура личности - это интегральное личностное образование, характеризующееся целостным единством способностей, знаний, навыков и ценностных ориентаций, детерминирующих формирование здорового образа жизни человека.

Структура и содержание валеологической культуры педагога представляется в виде 3-х компонентов: когнитивный компонент, компонент личностных и профессиональных ресурсов и компонент стратегий функционального поведения и навыков.

Модель как теоретико-технологический комплекс валеолого-педагогического обеспечения деятельности педагога ДЮСШ ОР базируется на: *ведущих тенденциях* реформирования высшего физкультурного образования: гуманизации, аксиологизации, индивидуализации, оптимизации, дифференциации; *идеях интеграции, единения и кооперации* субъектов полисубъектного социокультурного пространства, интериоризации социального опыта в субъект-субъектном взаимодействии; *междисциплинарных основах проектирования* формирования культуры здоровья в образовании; *методологических подходах*: системном, личностно-деятельностном, практико-

ориентированном, управленческо-технологическом, синергетическом, многовариантном, прогностическом.

Модель формирования валеологической культуры педагога ДЮСШ ОР базируется на обучении в деятельности, самообучении и взаимообучении, региональноеTM, а также требованиях к знаниям и умениям, конкретным свойствам личностно-значимых качеств и состоит из содержания валеологических дисциплин, форм и методов, условий эффективности их валеологической подготовки.

Рациональное сочетание в спортивно-воспитательном процессе разнообразных форм и методов (информационные лекции, частично-поисковые беседы, психолого-педагогические и деловые игры, ролевые ситуации, творческие дискуссии, тренинги и др.) позволяют моделировать в ДЮСШ ОР профессиональное содержание валеологической деятельности, формировать потребности в повышении уровня валеологической культуры и их мотивы, способствующие успешной профессиональной деятельности.

Разработанные и апробированные методические рекомендации по обучению педагога самодиагностике и коррекции социально-психологического и эмоционального состояния, а также критерии и методика диагностирования способствуют оптимизации процесса формирования валеологической культуры и определению уровня ее сформированности.

Тесная связь спортивных занятий с организацией оздоровительных мероприятий, дальнейшее ее совершенствование, повышение роли воспитывающих и развивающих функций оздоровительных мероприятий позволяет успешно решать проблему валеологической подготовки педагогов к работе в спортивном социуме. Именно, в условиях организации оздоровительных мероприятий с учащимися в социуме, непосредственного общения с ними и родителями, происходит формирование и совершенствование у педагогов валеологической культуры.

Использование опыта валеологической деятельности, овладение методикой валеологическо-оздоровительной работы формирует у педагогов профессиональную умелость, развивает у них потребности и готовность к повышению уровня своей валеологической подготовки. Валеологизация образовательного процесса в ДЮСШ, в частности, предполагает оптимизацию исследовательской и методической работы педагога-тренера, специалиста по физической культуре, в основе которой - профилактика возможного ущерба физическому и нравственному здоровью учащихся, создание в ДЮСШ условий, благоприятствующих социальной адаптации и личностной самореализации воспитанников.

Таким образом, гипотеза подтверждена теоретически и экспериментально, поставленные в диссертационной работе задачи решены, цель достигнута, а внедрение результатов исследования в практику подтверждает его теоретическую и практическую значимость.

Выполненное исследование далеко не полностью решает проблему формирования валеологической культуры у педагогов ДЮСШ. Перспективными направлениями дальнейшего исследования проблемы являются: выявление особенностей формирования валеологической культуры у педагогов ДЮСШ ОР в зависимости от спортивного профиля и возраста учащегося; разработка проблемы подготовки преподавателей вузов к формированию валеологической культуры у будущих педагогов ДЮСШ ОР. Важное теоретическое и практическое значение для дальнейшей разработки исследуемой проблемы имеет и специальное изучение качественного своеобразия содержания и методика формирования валеологической культуры педагога ДЮСШ ОР как в условиях профессиональной подготовки в вузе, так и в период переподготовки и повышения квалификации в процессе профессиональной деятельности, а также через самообразование.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Адамский, А.И., Караковский, В.А. Статья человеком/ А.И. Адамский, В.А. Караковский - М: 2001. - 120 с.
2. Амонашвили, Ш.А. Единство цели: пособие для учителя/ Ш.А. Амонашвили - М: Просвещение, 2004.- 208 с.
3. Амонашвили, Ш.А., Алексин, А.Г. Педагогика здоровья/ Ш.А. Амонашвили, А.Г. Алексин - М: Педагогика, 2003-288 с.
4. Амосов, Н.М. Раздумья о здоровье/ Н.М. Амосов - М: Физкультура и спорт 2001 - 64 с.
5. Андреев, В.И. Педагогика творческого саморазвитияЖИ. Андреев Инновационный курс - кн 2 - Казань, КГУ 1998 - 317 с.
6. Аникеева, Н.П. Воспитание игрой/ Н.П. Аникеева - М: Просвещение, 2001 - 143 с.
7. Архангельская, Е.Ф., Демидов, Н.А. Образ жизни и здоровье населения || /Е.Ф. Архангельская, Н.А. Демидов. Здравоохранение Российской Федерации - 2004 - № 7 с 22-25.
8. Архиезер, А.С Социально - культурная проблема развития России/ А.С. Архиезер - М, 2004-174 с.
9. Аухадиева, Л.А. Формирование коммуникативных умений у учащихся ССУЗ средствами ролевой игры (автореферат дис. на соиск. канд. пед. наук) /Л.А. Аухадиева - Казань, 2004 - 18 с.
- Ю.Бабанский, Ю.К. Методы обучения в современной школе /Ю.К. Бабанский - М: Просвещение, 2003-208 с.
- П.Бабанский, Ю.К. Проблемы повышения эффективности педагогических исследований: Дидактический аспект/ Ю.К. Бабанский - М: Педагогика, 2004 - 129 с.
- 12.Баевский, Р.М., Берсенова, А.П., Максимов, А.А. Валеология и проблема самоконтроля здоровья и экологии человека /Р.М. Баевский, А.П. Берсенова, А.А. Максимов - Магадан, 2006 - 53 с.

13. Баранов, А.А., Матвеева, Н.А. Здоровье школьников/ А.А. Баранов, Н.А. Матвеева - Красноярск, 2006 - 184 с.
14. Барышева, Н.В. Организационно - педагогическая система развития физической культуры личности (автореферат дис. на соиск. уч. ст. докт. пед. наук)/ Н.В. Барышева - Казань, 2006 - 40 с.
15. Байер, К., Шейнбер, Л. Здоровый образ жизни: Пер. с англ./ К. Байер, Л. Шейнбер - М.: Мир, 1999. -368с.
16. Басов, А.В., Запорожченко, В.Г., Тихомирова, Л.Ф. Образ жизни и наше здоровье/ А.В. Басов, В.Г. Запорожченко, Л.Ф. Тихомирова Ярославль, 2006 - 128 с.
17. Бенедикт, Р. Образцы культуры || Человек и социокультурная среда, / Р. Бенедикт Вып. 2. М, 2002. -54 с.
18. Бергер, Э.И. Стимул познавательной перспективы как средство развития любознательности учащихся в процесс обучения (автореферат дисс. на соиск. уч. ст. докт. пед. наук.) / Э.И. Бергер - Казань, 2004. - 18 с.
19. Берн, Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений. Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы: Перевод с английского/ Э. Берн - СПб: Лениздат, 2006 - 400 с.
20. Берне, Р. Развитие Я - концепции и воспитание/ Р. Берне - М: Прогресс, 2006 - 420 с.
21. Бертин, А. Воспитание в утробе матери или рассказ об улучшенных возможностях / А. Бертин- СПб: МНПО «Жизнь», 2004 - 60 с.
22. Бикмухаметов, Р.К. Воспитание культуры общения в процессе занятий физической культурой и спортом (на примере учащихся ССУЗ). Автореферат дисс. на соиск. уч. ст. докт. пед. наук / Р.К. Бикмухаметов - Казань, 2005 - 36с.
23. Билич, Г.Л., Назарова, Л.В. Основы валеологии: Учеб. - 2-е изд. / Г.Л. Билич, Л.В. Назарова - Спб: Фолиант, 2000. - 558с.

24. Богачев, Е.Н. Региональные интеллектуальные комплексы на базе учебного заведения / Е.Н. Богачев - М: 2007. - 172 с.
25. Богданова, С.С., Черенкова, С.В. Нравственное воспитание старшеклассников / С.С. Богданова, С.В. Черенкова - М: Просвещение, 2005 - 206 с.
26. Бочарова, В.Г. Социальная работа: знакомство с профессией / В.Г. Бочарова - М, 2004. - 60 с.
27. Брехман, И.И. Введение в валеологию - науку о здоровье. Ленинград, Издательство «Наука» / И.И. Брехман. -СПб: Наука. - 2004. - 124 с.
28. Брехман, И.И. Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья / Л.И. Брехман - СПб: Наука, 2006. - 269 с.
29. Бурханов, А.И., Барышева, Н.В., Муценко, Т.А. Роль школы в формировании здоровья детей и подростков / А.И. Бурханов, Н.В. Барышева, Т.А. Муценко - Самара, 1996. - 88 с.
30. Буянов, М.И. Размышления о наркомании / М.И. Буянов - М: Просвещение, 1990. - 75 с.
31. Васильев, Ю.В. Педагогическое управление в школе: методология, теория, практика / Ю.В. Васильев - М: Педагогика, 1990. - 219 с.
32. Вишнякова, С.Г., Рылов, А.Г. Валеологические подходы к организации занятий по иностранному языку || Здоровье и образование: концептуальные основы педагогической валеологии: материалы Всероссийской научно-практической конференции, Санкт - Петербург - 7 - 9 декабря 1993 / С.Г. Вишнякова, А.Г. Рылов - СПб: 1994.- 565 с.
33. Волович, Л.А. Воспитательная работа в регионе (ассоциация «Профессиональное образование») / Л.А. Волович - М., 1992 - 212 с.

34. Волович, Л.А. Социокультурный и интеллектуальный статус молодежи в Республике Татарстан / Л.А. Волович - Казань, 1995. - 41 с.
35. Волович, Л.А. Социокультурные ценности и адаптационные механизмы их использования в системе гуманитарной подготовки в СПШ специалистов нового поколения /Л.А. Волович - Казань, 1999. - 104 с.
36. Выготский, Л.С. Педагогическая психологи / Л.С. Выготский- М: Педагогика, 1991. - 479 с.
37. Габиани, А.А. На краю пропасти: наркомания и наркоманы / А.А. Габиани - М: Мысль, 1990. - 161 с.
38. Гарбузов, В.И. Человек - жизнь - здоровье - АО «Комплект» / В.И. Гарбузов СПб - 1995. - 130 с.
39. Гильмеева, Р.Х., Галеева, С.Г., Ключкова, С.А. Теоретические и организационно-методические аспекты валеологического образования Методический сборник / Р.Х. Гильмеева, С.Г. Галеева, С.А. Ключкова - Казань, 1998. - 192 с.
40. Глинянова, И.Ю. Формирование у студентов педагогического ВУЗа основ к готовности к валеологической работе со школьниками. Дисс. на соиск. уч. ст. канд. пед. наук / И.Ю. Глинянова - Волгоград 1995 г. -165 с.
41. Голубев, Н.К., Биппенас, Б.П. Введение в диагностику воспитания / Н.К. Голубев, Б.П. Биппенас - М: Педагогика, 2005 - 160 с.
42. Гончаров, А.Г., Мельников, А.М. Здоровье - смолоду./ А.Г. Гончаров, А.М. Мельников Казань: Тат. кн. изд., 1987-143 с.
43. Горцев, Г. Энциклопедия здорового образа жизни. / Г. Горцев - М.: Вече, 2001.-461с.
44. Гримак, Л.П. Резервы человеческой психики. Введение в психологию активности / Л.П. Гримак - М: Политиздат, 2001- 319 с.

45. Гримак, Л.П. Общение с собой: начала психологии активности / Л.П. Гримак - М: Политиздат, 2001 - 320 с.
46. Громцева, А.К. Формирование у школьников готовности к самообразованию А.К. Громцева - М: Просвещение, 2001 - 144 с.
47. Грызлова, И., Трушина, Н. Кто я? На что я способен? || Профессионально-техническое образование. / И. Грызлова, Н. Трушина 1989 № 10-с 56.
48. Джемс, У. Психология / У. Джемс - М: Педагогика, 2001 - 368 с.
49. Дубровский, А.А. Лечебная педагогика./ А.А. Дубровский Анапа, 1989-225 с.
50. Емельянов, Ю.Н. Активное социально-психологическое обучение / Ю.Н. Емельянов - Л: Издательство ЛГУ, 2003 - 168 с.
51. Емельянов, Ю.Н., Кузьмин, Е.С. Теоретические и методические основы социально-психологического тренинга / Ю.Н. Емельянов, Е.С. Кузьмин - Л: Издательство ЛГУ, 2003 - 104 с.
52. Зайцев, Г.К., Зайцев, А.Г. Твое здоровье./ Г.К. Зайцев, А.Г. Зайцев СПб, «Акцидент» - 2004 - 111 с.
53. Зайцев, Г.К., Колбанов, В.В., Колесникова, М.Г. Педагогика здоровья. Образовательные программы по валеологии / Г.К. Зайцев, В.В. Колбанов. - СПб, 2006 - 20 с.
54. Заморин, А.К., Сергеев, А.Н. Проблемы наркомании среди молодежи: состояние, перспективы и меры борьбы || Социальная профилактика правонарушений среди несовершеннолетних. Тезисы сообщений на научно-практическом семинаре /А.К. Заморин, А.Н. Сергеев. - М., - 2005 - с 53.
55. Захаров, В.П., Хрящева, Н.Ю. Социально - психологический тренинг. Учебное пособие / В.П. Захаров, Н.Ю. Хрящева - Л: Издательство СПб, 2004 - 55 с.

56.Здоровье населения как фактор обеспечения - национальной безопасности России - Аналитический вестник, вып. 12. - М., 2005. - 20 с.

57.Здоровьеформирующее образование: опыт, прогнозы, проблемы: Материалы X международной научно-практической конференции. - Казань: «Отечество», 2007. - 465 с.

58. Ильинский, И.М. Молодежь России: Тенденции, перспективы / И.М. Ильинский - М: Молодая гвардия, 2003 - 224 с.

59. Ильюшенков, В.В., Берсенов, Т.А. Здоровье и образование: теория, опыт, практика / В.В. Ильюшенков, Т.А. Берсенов - СПб, 2003. - 28 с.

60. Инландер, Ч.Б., Ходж, М. Как дожить до 100 лет. 100 рекомендаций, проверенных жизнью: Перевод с английского/Ч.Б. Инландер, М.Ходж - М: Издательство дом «Кронпресс», 2004. - 154 с.

61. Исмагилов, К.Р. Педагогические условия повышения эффективности профилактики вредных привычек учащихся профтехучилищ средствами физической культуры и спорта (автореф. диссер. на соиск. уч. степени канд. пед. наук) / К.Р. Исмагилов. - Казань, 2004. - 20 с.

62. Каган, М.С. Мир общения: проблема межсубъективных отношений / М.С. Каган - М: Политиздат, 2001. - 319 с.

63. Казакина, М.Г. Формирование ценностных ориентации старшеклассников / М.Г. Казакина - Л: ЛГПИ им. Герцена, 2001. - 58 с.

64. Казаков, Л.Х., Колесов Д.В. Наркогенная информация и профилактика наркомании среди учащихся || / Л.Х. Казаков, Д.В. Колесов. Советская педагогика 2001 - N 7 с 20-24.

65. Каменский, А.М., Гагин, Ю.А., Реан, А.А. Региональная академическая служба в системе образования / А.М. Каменский, Ю.А. Гагин, А.А. Реан. - СПб: БПА, 2005 - 141 с.

66. Кан-Калик, В.А. Учителю о педагогическом общении / В.А. Кан-Калик-М, 2003.-98 с.

67. Кан-Калик, В.А., Никандров, Н.Д. Педагогическое творчество / В.А. Кан-Калик, Н.Д. Никандров. - М, 1999. -144 с.
68. Каримова, Д.Ю. Здоровье, счастье, красота /Д.Ю. Каримова. - Казань: Тат. кн. изд., 1989. - 124 с.
69. Касаткин, В.Н. Педагогика здоровья /В.Н. Касаткин - Пресс, М., 2003. - 335 с.
70. Кискин, П.Х. Библия как проповедник здорового образа жизни./ П.Х. Кискин М: Мысль, 2005.-108 с.
71. Клакхон, С., Келли, В. Понятие культуры || /С. Клакхон, В. Келли. Человек и социокультурная среда. Вып. 2. - М: 2004. - 45 с.
72. Ключева, Н.В., Свистун, М.А. Программа социально-психологического тренинга. / Н.В. Ключева, М.А. Свистун - Ярославль: Содействие, 2003. - 66 с.
73. Книпер, Д. Клинические ролевые игры и психодрама. Пер. с английского / Д. Книпер - М: Класс, 2006. - 222 с.
74. Ковалев, С.В. Подготовка старшеклассников к семейной жизни: тесты, опросники, ролевые игры: книга для учителя - / С.В. Ковалев М: Просвещение, 2001-143 с.
75. Коваль, В.И. Мотивы поведения и деятельности / В.И. Коваль - М: Наука, 2004 - 192 с.
76. Колбанов, В.В. Валеология: основные понятия, термины и определения. /В.В. Колбанов. СПб, Издательство ДЕАН, 1999 - 232 с.
77. Кон, И.С Психология ранней юности / И.С. Кон- М: Просвещение, 1989-254 с.
78. Кон, И.С. В поисках себя: Личность и ее самосознание / И.С. Кон - М: Политиздат 2001 - 335 с.
79. Коростелев, Н.Б. Слагаемые здоровья / Н.Б. Коростелев - М: Знание 2004. - 188 с.

80. Крутова, О.Н. Человек и история /О.Н. Крутова - М: Политиздат, 2003 -207 с.
81. Крылова, Н.Б. Формирование культуры будущего специалиста / Н.Б. Крылова - М: Высшая школа, 2005 - 142 с.
82. Лазарев, М.Л. Сонатал. Школа дородовой педагогики/ М.Л. Лазарев -М.: Медицина,. 2003. - 68 с.
83. Левитан, К.М. Основы педагогической деонтологии / К.М. Левитан - М: Наука, 2004. - 192 с.
84. Лисицын, Ю.П. Руководство по социальной гигиене и организации здравоохранения / Ю.П. Лисицин - Москва, Медицина, 2001. - 465 с.
85. Ломов, Б.Ф. Методические и теоретические проблемы психологии. / Б.Ф. Ломов М: Наука, 2001-444 с.
86. Лукьян, Я.А. Барьеры общения, конфликты, стрессы / Я.А. Лукьян - М: Высшая школа., 2006 - 206 с.
87. Макаренко, А.С. О воспитании / А.С. Макаренко - М: Политиздат, 2005-256 с.
88. Макаренко, А.С. Собрание сочинений в четырех томах. /А.С. Макаренко Т4. М: Правда, 2003 - 573 с.
89. Маркова, А.К. Психология труда учителя /А.К. Маркова - М: «Просвещение», 1999 -140 с.
90. Маслоу А. Мотивация и личность. /А.Маслоу- СПб.: Евразия, 2001. -189 с.
91. Масленникова, В.Ш. Формирование профессиональной готовности студентов профессиональных учебных заведений к деятельности социального педагога. Дисс. на соиск. уч. ст. докт. пед. наук / В.Ш. Масленникова - Казань, ИССО РАО, 1996. - 430 с.
92. Масленникова, В.Ш., Юдин, В.П. Педагог и культура /В.Ш. Масленникова, В.П. Юдин - Казань, 2004 - 78 с.

93. Махмутов, М.И., Ибрагимов, Г.И., Чошанов, М.А. Педагогические технологии развития мышления учащихся / М.И. Махмутов, Г.И. Ибрагимов, М.А. Чошанов - Казань, 2003. - 120 с.
94. Мелибруда, Е. Я - ты - мы. Психологические возможности улучшения общения: Пер. с польского/ Е. Мелибруда - М: Прогресс, 2004. - 256 с.
95. Микусев, Ю.Е. Межрегиональная учебно-методическая конференция по преподаванию в медицинском вузе валеологии, Пермь, 10-11 октября 1990 года. / Ю.Е. Микусев. //Казанский медицинский журнал - 1991 N1, -С. 78-79.
96. Молодцов, С.А. Заболеваемость школьников старшего возраста и пути ее снижения. Дисс. на соиск. уч. степ. канд. пед. наук/ С.А. Молодцов - М, 2003 - 158 с.
97. Монтессори. М //Составитель М.В. Богуславский, (сборник опубликованных фрагментов книг М. Монтессори) /М. Монтессори: Издательский Дом Шалвы Аминашвили. 1999. - 224 с.
98. Морев, П.П. Где искать здоровье? / П.П. Морев. - Казань, 2004. - 192 с.
99. Мудрик, А.В. Социализация и «смутное время» / А.В. Мудрик - М: Просвещение, 1991 - 80 с.
100. Мудрик, А.В. Время поисков и решений, или старшеклассникам о них самих /А.В. Мудрик - М: Наука, 2000 - 191 с.
101. Мухаметзянова, Г.В., Низамов, Р.А. Педагогическая культура татарского народа /Г.В. Мухаметзянова, Р.А. Низамов. Пособие для учителей, преподавателей и учащихся - Казань, ИССО РАО, 2004 - 120 с.
102. Мухаметзянова, Г.В. Методология проектирования и развития системы профессионального образования в регионе /Г.В. Мухаметзянова - Казань, ИССО РАО, 2006 - 128 с.
103. Мухаметзянова, Г.В., Масленникова, В.Ш., Ширшов, В.П. Теория и практика подготовки выпускников ССУЗ к социокультурой и

социопедагогической деятельности в регионе. Учебное пособие, / Г.В. Мухаметзянова, В.Ш. Масленникова, В.П. Ширшов - Казань, ИССО РАО, 2000-112 с.

104. Мухаметзянова, Ф.Ш. Педагогические условия формирования психологической культуры учителя. Дисс. на соиск. уч. степ. канд. пед. наук/ Ф.Ш. Мухаметзянова - Казань, 2000 - 160 с.

105. Ниренберг, Д., Калеро, Г. Читать человека - как книгу. / Д.. Пер. с английского Д.Ниренберг, Г. Калеро - М: Экономика, 2004 - 48 с.

106. Орлов, Ю.М. Восхождение к индивидуальности / Ю.М. Орлов - М, 2001 - 294 с.

107. Орлов, А.А. Формирование педагогического мышления /А.А. Орлов. Советская педагогика 2001 N 1, с 13-17.

108. Оруджев, Р.К. Активизация человеческого фактора в учебно-воспитательном процессе / Р.К. Оруджев - М: Знание, 2004 - 100 с.

109. Осипов, П.Н. Сам себя воспитать должен. / П.Н. Осипов. Казань, 2005.- 156 с.

110. Платов, В.Я. Деловые игры: разработка, организация и проведение: Учебник / В.Я. Платов - М: Профиздат, 2001 - 192 с.

111. Петленко, В.П. Валеология человека: Здоровье - Любовь - Красота: В 5 томах Т1: Валеология и мудрость здоровья./ Петровская академия наук и искусств/ В. П. Петленко. - СПб.; Минск: Petros; Оракул, 2003. - 302 с.

112. Петленко, В.П. Валеология человека: Здоровье - Любовь - Красота: В 5 томах Т2: Экологическая валеология и питание / Петров. Академия наук и искусств/ В.П. Петленко - СПб; Минск: Petros: Оракул, 2003.-356 с.

113. Петленко, В.П. Валеология человека: Здоровье - Любовь - Красота: В 5 томах. Т3: Физическое и психическое здоровье / Петров, академия наук и искусств/. В.П. Петленко - СПб; Минск: Petros: Оракул, 2003 -346 с.

114. Петленко, В.П. Валеология человека: Здоровье - Любовь - Красота: В 5 томах. Т4: Красота и валеология любви / Петров, академия наук и искусств/. В.П. Петленко - СПб; Минск: Petros: Оракул, 2003 - 346 с.
115. Петленко, В.П. Валеология человека: Здоровье - Любовь - Красота: В 5 томах. Т5: Гармония чувств и образа жизни /Петров, академия наук и искусств/. В.П. Петленко. - СПб; Минск: Petros: Оракул, 2003 - 359 с.
116. Петраков, А.А., Ворончихин, А.С. Философско - экономическая теория здоровья как культура управления собой /А.А. Петраков, А.С. Ворончихин. Ижевск: Издательство Удмурдского университета, 2004 - 208 с.
117. Петров, Б.Д. От Гиппократa до Семашко /Б.Д. Петров - М: Медицина, 2000. - 17 с.
118. Петровская, Л.А. Теоретические и методические проблемы социально - психологического тренинга -/ Л.А. Петровская М: Издательство МГУ, 2004.- 168 с.
119. Петруссинский, В.В. Игра для интенсивного обучения / В.В. Петруссинский. - М., 1991 - 168с.
120. Петруссинский, М. Игры, обучение, тренинг, досуг/ М. Петруссинский. - М: 2004. - 360 с.
121. Покровский, Н.Е. Лабиринты одиночества..../Н.Е. Покровский Пер. с английского М: Прогресс, 2004 - 624 с.
122. Поляков, В.А. Здоровый образ жизни /В.А. Поляков. Краснодар, 1995 - 155 с.
123. Попов, С.В. Валеология в школе и дома: о физическом благополучии школьников /С.В. Попов - СПб: Союз, 2003 - 256 с.
124. Похлебин, В.П. Уроки здоровья/ В.П. Похлебин М: Просвещение 2002 - 130 с.
125. Приказ Минздрава СССР N 770 от 14.10.88 г. «О совершенствовании гигиенического воспитания населения и пропаганды здорового образа жизни» - М, 1989 г. - 20 с.

126. Приказ Минздрава РФ N 295 от 06.10.97 г. «О совершенствовании деятельности органов и учреждений здравоохранения в области гигиенического обучения и воспитания населения Российской Федерации» - М, 1998. - 22 с.

127. Программа «Образование и здоровье школьников Республики Татарстан» - Казань, 2001 - 69 с.

128. Проколова, И.В. Введение в валеологию - науку о здоровье. Резервные возможности человеческого организма, пути и методы их реализации: Пособие для преподавателей медицинских вузов и медицинских училищ. / И.В. Проколова. - Казань, 2004. - 118 с.

129. Ревзин, С.З. Модель открытий школы / С.З.Ревзин //Народное образование, 2001. N 2. - С. 35-38.

130. Региональная школьная программа пропаганды здорового образа жизни фонда Сороса // Экообраз - 2004 г., N 3. - 12 с.

131. Ренан, Э. Жизнь Иисуса / Э. Ренан М: Политиздат, 2001 - 140 с.

132. Ретуш, Л.В. Тренинг педагогической наблюдательности /Л.В. Ретуш. - Вопросы психологии, 1999. - N 3. - С.21-24

133. Розин, В.М. Введение в культурологию /В.М. Розин - М: Международная академия, 2004 -104 с.

134. Рожков, М.И. «Я и мы» / М.И. Рожков - М: НЦП Совета СМПО - ФДО, 2003 - 85 с.

135. Рончинский, М.Ю. Игровые элементы активного обучения: социально-психологический тренинг/М.Ю. Рончинский - СПб: 2001 - 16 с.

136. Российская педагогическая энциклопедия в 2-х томах / Главный редактор В.В. Давыдов. М: БРЭ, 2004. - Т1 - 608 с.

137. Сафина З.Н. Образование взрослых: перспективы для общества и человека. Монография /З.Н. Сафина. - Казань: Изд-во Академии управления «ТИСБИ», 2004. - 168 с.

138. Самыкин, С.И. Школа выживания. Обеспечение безопасности жизнедеятельности. /С.И. Самыкин. Ростов-на-Дону, Издательство «Феникс», 2003. - 638 с.
139. Скаткин, М.Н. Методология и методика педагогических исследований / М.Н. Скаткин - М: Педагогика, 2003. - 150 с.
140. Смирнов, Н.К. Вопросы охраны здоровья учащихся и система дополнительного профессионального образования || Развитие дополн. пед. образования в России: проблемы перспективы и перспективы: материалы юбилейной научн.-практ. конференции, / Н.К. Смирнов. Москва-январь 1998- М, 1999-С.261
141. Смирнов, Т.Б., Вашлаева, Л.О. О некоторых особенностях здоровья учителей Кемеровской области || Развитие дополнительного педагогического образования в России: проблемы перспективы и перспективы: материалы юбилейной научн.-практ. конференции /Т. Б.Смирнов, Л. О.Вашлаева. М.; 2002-С.268-276
142. Смолкин, А.М. Методы активного обучения: научно-методическое пособие/ А.М. Смолкин - М: Высшая школа, 2001 - 176 с.
143. Соколов, Э.В. Понятие, сущность и основные функции культуры /Э.В. Соколов - М, 1999. - 170 с.
144. Судаков, К.В. Здоровье для всех / К.В. Судаков - М.; 2002. - 155 с.
145. Сухомлинский, В.А. Как воспитать настоящего человека. Советы воспитателям/В.А. Сухомлинский - Ижевск. Удмуртия. 2001 - 292 с.
146. Тагунова, И.А. Мотивация как целеполагающий компонент учения (на материале зарубежных стран) - В книге: Новые исследования в педагогических науках. / И.А. Тагунова - М: Педагогика, 2003 - с 19-23.
147. Таланчук, Н.М. Аттестация педагогических кадров: опыт и задачи. || /Н.М. Таланчук. Народное образование, 2003. - N 4.-С.32-25
148. Таланчук, Н.М. Системно - социальная концепция школьного воспитания / Н.М. Таланчук - Казань, 2001 - 49 с.

149. Таланчук, Н.М. Введение в неопедагогику / Н.М. Таланчук - М, 2001 - 183 с.
150. Таланчук, Н.М. 100 новых идей в педагогике, связанных с открытием фундаментальных законов системного синергетизма. /Н.М. Таланчук. Казань, 2004 - 105 с.
151. Татарникова, Л.Г. Педагогическая валеология. / Л.Г. Татарникова СПб-2005-350 с.
152. Татарникова, Л.Г., Глинянова, И.Ю. Я и мое здоровье: Учебное пособие по валеологии / Л.Г. Татарникова, И.Ю. Глинянова. Волгоградский государственный педагогический университет - Волгоград, Переменка, 2005 - 141с.
153. Татарникова, Л.Г., Поздеева, М.В. Валеология подростка: Пособие по курсу «Валеология» для учащихся 5-7 классов./Л.Г. Татарникова, М.В. Поздеева - СПб: Петроградский и К; 1997-288 с.
154. Тимофеев, С.И. «Детка» Порфирия Иванова /С.И. Тимофеев - Новосибирское кн. изд., 1992-180 с.
155. Ушинский, К.Д. Собр. сочн., том 2 /К.Д. Ушинский - М: Изд-во РАО, 1998.-263 с.
156. Ураков, И.Г. Наркомания: мифы и действительность. /И.Г. Ураков М: Медицина, 2003 -56 с.
157. Федорова, Л.И. Педагогическая деятельность учителя с точки зрения валеологической парадигмы республики Саха (Якутия) || Развитие дополн. пед. образования в России: проблемы перспективы и перспективы: материалы юбилейной научн.-практ. конференции./Л.И. Федорова. М, 1998- С.272 -275
158. Фридман, П.М. Педагогический опыт глазами психолога /П.М. Фридман - М: Наука, 2004.-224 с.
159. Фролов, Ю.И. Психология подростка. Хрестоматия. /Ю.И. Фролов - М: Рос. пед. агентство, 2006.-524 с.

160. Фромм, Э. Иметь или быть || Пер. с англ./Э. Фромм - М: Прогресс, 2000.-331 с.
161. Фромм, Э. Человек для себя. || Пер. с английского /Э. Фромм - Минск, 2002 - 280 с.
162. Фромм, Э. Искусство любви /Э. Фромм - Минск, 2000 - 190 с.
163. Хайруллин, Р. Книга о тебе /Р. Хайруллин - Казань, 2003. - 90 с.
164. Харисов, Ф.Ф., Касаткин, В.Н., Чечельницкая, С.М. Образование и здоровье Республики Татарстан. /Ф.Ф. Харисов, В.Н. Касаткин, С.М. Чечельница. Казань «Хэтер», 2004. - 56 с.
165. Харламов, И.Ф. Педагогика: учебное пособие. /И.Ф. Харламов - М: Высшая школа. 2000. - 576 с.
166. Цзен, Н.В., Пахомов, Ю.В. Психотренинг: игры и упражнения, /Н.В. Цзен, Ю.В. Пахомов - М: Физкультура и спорт, 2004. - 272 с.
167. Чечетин, А.И. Основы драматургии театрализованных представлений: История и теория / А.И. Чечетин - М: Наука, 2006 -192 с.
168. Чумаков, Б.Н. Валеология /Б.Н. Чумаков. М.;, 2004 - 246 с.
169. Шадриков, В.Д. Философия образования и образовательные мостики /В.Д. Шадриков - М. Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 2003. - 177 с.
170. Шакуров, Р.Х. Новый подход к разработке теорий мотивации, (среднее специальное образование: состояние, проблемы, тенденции. - Материалы докладов научной конференции ИССО РАО). /Р.Х. Шакуров - Казань: ИССО РАО, 2003 - С. 106-107.
171. Шакуров, Р.Х. Психология перестройки /Р.Х. Шакуров - Казань: 2004- 182 с.
172. Шакуров, Р.Х. Мотивация и стимулирование качества педагогической деятельности в ССУЗ. Казань, 2006 - 80 с.
173. Шаталова, Г.С. Азбука здоровья и долголетия /Г.С. Шаталова - М: Энергоатомиздат, 2006 - 286 с.

174. Щедрина, А.Г. Компоненты формирования здоровьесберегающей среды в высшем учебном заведении. Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого. [www.rusnauka.com/ESPR_2006/Pedagogika/2_kapitonov_a.g.doc.htm].

175. Шрайнер, К. Как снять стресс: 30 способов улучшить свое самочувствие за 3 минуты /К. Шрайнер - М. Прогресс: Изд. «Универс», 2003 - 268 с.

176. Яруллин, Р.Х. Нравственные основы полового воспитания подростков в учебной и внеклассной работе по физической культуре, (автореф. диссер. на соиск. уч. ст. канд. пед. наук) /Р.Х. Яруллин. Казань, 1996- 18 с.

177. Cooper K.D. New therapeutic approaches in atrophic dermatitis. Clin Rev allergy 2003,11:543-559.

178. Ysselbacher K J. et al. 13-th Edition Harrison's principles of internal medicine. New York 2004; 249 b.

179. Kumar B., Handa S., Dawn Y. Syndromes management of genital ulcer disease -acritiical appraisal. Jenitourin Med 2005; 71:197.

180. Kyundu Mormat E. Condom and social marketing and mass media in Zaire in: proceedings of meeting on effective approaches to AIDS prevention. Geneva, WHO, 2004.

181. Lidegard O., Helm P., Sexual and reproductive life events in relation to duration of oral contraceptive use. Contraception 1998,38:1:69-77.

182. Mass R., Duguet F. Knowledge and attitudes toward STD. Public Health: 1998:80:4:244-248.

183. Raistrick D., Dabidson R. Alcoholism and drug addiction. Edinburgh, London. Melbourne and New York 2004 - 198 p.

184. What works school without drugs. US. Department of Education 2004 -78 p.