

**Ф.Г. ГАЗИЗОВ**

**ЗИМНИЕ ВИДЫ СПОРТА  
КАК СРЕДСТВА ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОГО  
ВОСПИТАНИЯ**

Монография



КАЗАНЬ 2018

УДК 796.92  
ББК 75.719.5  
Г137

Печатается по решению

Кафедры теории и методики физической культуры, спорта и лечебной физической культуры Института фундаментальной медицины и биологии Казанского (Приволжского) федерального университета

**Г137 Газизов Ф.Г.**  
Зимние виды спорта как средства валеологического воспитания: Монография. – Казань: Отечество, 2018. – 100 с.  
ISBN 978-5-9222-1220-5

В монографии излагаются проблемы валеологического воспитания будущих учителей и анализируются зимние виды спорта как основа валеологического воспитания.

Предлагаемый материал рекомендуется студентам высших учебных заведений и факультетов физической культуры, а также для преподавателей физической культуры общеобразовательных школ, средних учебных заведений, вузов и всех интересующихся вопросами валеологического воспитания.

**УДК 796.92**  
**ББК 75.719.5**

**Научный редактор:** **Р.Ш. Маликов**, доктор пед. наук, профессор (КФУ).

**Рецензенты:**  
**Р.Р. Галиев**, кандидат пед. наук, доцент (Поволжская ГАФКСиТ);  
**Ю.С.Ванюшин**, доктор биол. наук, профессор (КГАУ).

ISBN 978-5-9222-1220-5

©Казанский (Приволжский) федеральный университет, 2018

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Введение.....</b>	<b>4</b>
<b>Глава I. Проблема валеологического воспитания будущих учителей.....</b>	<b>7</b>
1.1. Разработанность проблемы валеологического воспитания..	8
1.2. Содержание педагогического аспекта валеологического воспитания.....	21
1.3. Модель валеологического воспитания средствами зимних видов спорта.....	38
Выводы по первой главе.....	48
<b>Глава II. Валеологическое воспитание будущих учителей средствами зимних видов спорта .....</b>	<b>52</b>
2.1. Личностно-ориентированное обучение при организации валеологического воспитания будущих педагогов .....	53
2.2. Аксиолого-валеологический потенциал зимних видов спорта	59
2.3. Интеграция аксиологического подхода и модульного обучения в процессе валеологического воспитания .....	65
2.4. Зимние виды спорта как основа валеологического воспитания..	77
2.5. Повышение эффективности валеологического воспитания средствами зимних видов спорта .....	88
Выводы по второй главе .....	92
<b>Заключение.....</b>	<b>95</b>
<b>Литература.....</b>	<b>99</b>

## ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время важно помочь подрастающему поколению безболезненно адаптироваться к условиям стремительно изменяющейся социо-экологической среды. Происходящие глобальные изменения затрагивают все стороны жизни людей, однако, бесспорно то, что образование становится приоритетным направлением.

И в связи с этим возрастает роль педагога в воспитании молодежи, способной психологически и социально адаптироваться к новой реальности, а соответственно вопросы валеологического воспитания учителя становятся в настоящее время более актуальными. Для творческого учителя немаловажным представляется, помимо непосредственного обучения, умение поддержать высокий уровень работоспособности, от которого зависит обучаемость и сохранить здоровье ребенка.

Анализ практической деятельности выпускников педагогических учебных заведений свидетельствует о том, что они испытывают большие трудности в педагогической деятельности, связанные с валеологическим аспектом. Однако именно учебный социум (школа, ССУЗ, ВУЗ) представляет наибольшие возможности для последовательной реализации различных программ здоровья, направленных на формирование психологического и физического благополучия учащихся (по массовости, программируемости и последовательности с учебным социумом не сравнятся ни средства массовой информации, ни любой другой общественный институт). Наиболее мощным воспитательным потенциалом в этом отношении обладает педагог.

Особенности трудовой деятельности учителя таковы, что организация здорового образа жизни, формирование физической культуры, потребностей в физическом самовоспитании и самосовершенствовании, социальных свойств личности, психофизических качеств и двигательных способностей, необходимых и достаточных для успешного выполнения педагогических действий становятся обязательным условием качественной профессиональной подготовки.

Важное значение приобретает проблема подготовки преподавательских кадров, повышение уровня их общей культуры, в том числе и валеологической. Становится очевидным, что от того, каким уровнем валеологической культуры обладает педагог, зависит уровень социально-психологического благополучия, удовлетворенности учащихся, составляющих ведущие компоненты успешной социализации личности учащегося, его социального становления, направление и результат валеологического воспитания обучаемых.

Исследования в области педагогической подготовки, проводимые в настоящее время по таким аспектам, как научно-теоретические основы подготовки учителя; 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.

В то же время специалисты по проблеме здоровья, здорового образа жизни констатируют недостаточную исследованность факторов, формирующих культуру здоровья, валеологическую культуру, которые могли бы влиять как на снижение заболеваемости будущих педагогов, так и на социально-политическую, социально-экономическую и социально-демографическую обстановку в обществе в целом. Отсутствует система валеологического воспитания будущих педагогов.

Обращение к валеологическому воспитанию – это не дань моде, а необходимость времени и ситуации в обществе. В условиях трудных политических, экономических, социальных реалий востребованность здоровья оказалась значимой.

Состояние здоровья будущего педагога зависит от многих факторов, среди которых важное значение принадлежит образу жизни. К основным компонентам образа жизни относят питание, быт, организацию учебного времени, труда и отдыха, отношение к вредным привычкам.

Одной из важнейших составляющих здорового образа жизни являются систематические занятия физической культурой и спортом. Обращение к физической культуре и спорту, в связи с резко обострившейся проблемой повышения здоровья, не случайно, поскольку они рассматриваются современной педагогической и психологической наукой как особый вид деятельности, способствующий воспитанию лучших физических, нравственных, психических качеств, связанных с формированием самого человека.

Ухудшение состояния здоровья и уровня физической готовности будущих педагогов свидетельствует о несостоятельности существующего традиционного подхода в физическом воспитании. Современная система физического воспитания, детерминированная задачами обучения двигательным действиям и физической подготовки в ущерб комплексному валеологическому подходу в реализации всех ценностей физической культуры, не обеспечивает их использование для адаптации будущего педагога к условиям профессиональной деятельности.

В связи с этим, в последнее время намечается качественно новая стадия осмысления сущности физической культуры, физического воспитания. Все чаще говорится о физической культуре не только как об абстрагированном социальном феномене, но и как о свойстве личности, а в системе физического воспитания акцентируют внимание на механизмы и эффекты его влияния на развитие ума и расширение информированности, совершенствование чувств и социального поведения, нравственности и духовности. Не случайна обращенность многих специалистов к выдвиганию идей "здравостроительства", "здравостроения" (Ю.Н. Теплер, Л.Н. Нифонтова и др.), а также использование расширяющего рамки понятия "физического воспитания" термина "валеология", предпринимаются активные попытки осмысления не утилитарных ценностей физической культуры, а валеологических.

Валеологический потенциал физической культуры, отдельных ее средств, в частности зимних видов спорта, в системе педагогического образования до сих пор не выступали предметом специального исследования.

Анализ деятельности педагогических учебных заведений по формированию здорового образа жизни, валеологическому воспитанию будущих педагогов показал, что имеющиеся возможности реализуются не в полной мере. В настоящее время в учебных заведениях еще в недостаточной степени используются резервы физической культуры, естественных сил природы. Существенный пробел обозначился в организации оздоровительных процедур в зимнее время года.

Требуют исследовательского уточнения вопросы формирования валеологических знаний, устойчивых привычек здорового образа жизни и физической подготовленности студентов, обусловленные региональными природно-климатическими условиями и связанные с взаимодействием образовательного учреждения, занятий физическими упражнениями на свежем воздухе в зимнее время года и процессов самодетерминации в воспитании валеологической культуры будущего педагога.

Это вызвало необходимость более глубокого исследования избранной нами темы с учетом существующего противоречия: между объективной необходимостью в повышении заинтересованности студентов в укреплении своего здоровья в процессе профессионально-педагогической подготовки, формировании здорового образа жизни, с одной стороны, и отсутствием интегрированной педагогической модели валеологического воспитания будущих педагогов, одним из важных, но слабо реализуемых в современной практике компонентов которой являются средства зимних видов спорта, - с другой стороны.

## Глава I. Проблема валеологического воспитания будущих учителей

Вследствие происходящих в стране социально-политических и экономических преобразований началось широкое педагогическое движение, направленное на пересмотр содержания, форм и методов воспитания. Суть деятельности педагогов современной общеобразовательной школы состоит в том, что на основе общечеловеческих ценностей, а также знаний педагогами психофизиологических особенностей ребенка в центре воспитания находится развитие его личности. Главные воспитательные задачи для педагогов и родителей обозначены тремя крупными блоками: здоровье, нравственность, способности (умственные, трудовые, художественные, коммуникативные, которые, в свою очередь, являются базой для формирования способности к самоопределению, самореализации, то есть способности к саморазвитию). В этих трех категориях содержится генетический код человечества: через них осуществляется передача культурного наследия - всего того, что оно накопило в ходе биологической и социальной эволюции. Воспитание идет в процессе социализации - усвоения ценностей, норм, установок, образцов поведения, присущих данному обществу, и воспроизводства социальных связей и социального опыта. Социализация происходит как в условиях стихийного воздействия на развивающегося человека факторов общественного бытия, так и под влиянием контролируемых обстоятельств, специально создаваемых в процессе воспитания человека.

Валеологическое воспитание будущих педагогов, как реализация первого блока воспитательных задач, носит комплексный и многоаспектный характер.

Сущность социально-политического аспекта проблемы валеологического воспитания будущих педагогов определяется тем, что такие качества человека как сознательное отношение к своему здоровью, стойкость и способность к борьбе с вредными привычками, становятся важным фактором общественного сознания. Особая роль в этом процессе за будущими педагогами.

Психологический аспект проблемы валеологического воспитания будущих педагогов предполагает характеристику мотивации, морально-волевой сферы личности, закономерностей, регулирующих ее становление. Если социально-политический аспект проблемы связан преимущественно с анализом внешних воздействий, то психологический – с анализом воздействий внутренних, а также изменений, определяемых психологическими процессами, которые обеспечивают развитие морально-волевой сферы личности. Оба эти аспекта взаимообусловлены, поскольку психологические механизмы функционируют под воздействием внешних сил. Эти аспекты становятся основой при выработке обоснования педагогического аспекта проблемы.

Педагогический аспект проблемы валеологического воспитания будущих учителей является для нас ведущим и, пожалуй, самым трудным для практической реализации, так как предполагает органическое вращение в целостный учебно-воспитательный процесс системы планомерной деятельности по валеологическому воспитанию будущих педагогов, готовых в профессиональной деятельности, с одной стороны, проявлять потенциал собственного здоровья, а с

другой – организовывать валеологически обоснованную деятельность учащихся.

Для характеристики взаимосвязи проблем здоровья и педагогики и определения факторов возникших негативных явлений, на наш взгляд, необходим анализ логики их развития во времени.

### **1.1. Разработанность проблемы валеологического воспитания**

В отечественной литературе по истории педагогики мы обнаружили следующие сведения.

Впервые в истории русской педагогической мысли российский деятель просвещения Епифаний Славинецкий в педагогическом сочинении "Гражданство обычаев детских" попытался дать свод правил, которыми должны были руководствоваться дети в своем поведении. Здесь сказано, как относиться к своей одежде, внешности, как соблюдать правила гигиены.

В русской педагогике В.Г. Белинский и А.И. Герцен создали революционно-демократическое направление. Все стороны воспитания они связывали с одной целью - подготовка бесстрашных борцов за лучший общественный строй. В.Г. Белинский задачами физического воспитания определял: охрану здоровья детей, развитие их физических сил путем установления правильного образа жизни, организацию игр, гимнастических упражнений, соблюдение правил личной и общественной гигиены и усвоение естественнонаучных знаний о человеке. По его мнению, физическое воспитание должно осуществляться в тесной связи с нравственным.

В 60-е годы XIX столетия, в период большого общественного движения, разрабатывали вопросы воспитания подрастающего поколения Н.Г. Чернышевский и Н.А. Добролюбов. Чернышевский указывал на важность и необходимость физического и духовного развития человека как ценного качества революционера. Задачей физического воспитания он определял всемерное развитие физических сил и укрепление здоровья воспитанников. Видное место отводил ежедневным физическим упражнениям, закаливанию организма, которые рассматривал положительно и с точки зрения воспитания воли, доказывая на примере становления характера героя романа "Что делать?" Рахметова. А.Н. Добролюбов оценивал физическое воспитание с точки зрения развития и укрепления физических сил и здоровья человека, а также как одно из условий успешного развития сил духовных: ...только при наличии здорового организма, здоровых органов чувств, нервной системы и мозга, являющегося носителем психических функций, может вполне нормально протекать духовное развитие детей.... Для правильной постановки физического воспитания Добролюбов предлагал использовать разнообразные средства физического развития, соответствующие возрасту и силам учащихся, чередовать физические и умственные упражнения, труд и отдых, обеспечить нормальное питание и сон ребенка. Среди различных средств физического воспитания Н.Г. Чернышевский и Н.А. Добро-



любов отводили видное место физическому труду. Этой точки зрения придерживался и К.Д. Ушинский.

Н.В. Шелгунов одним из главных условий здоровья учащихся считал привычку к порядочной и умеренной жизни. Деятели начального образования Н.А. Корф и Н.Ф. Бунаков требовали создания санитарно-гигиенических условий детского учебного труда.

В конце XIX- начале XX века в России нарастает общественное движение в области народного образования. В это время работает П.Ф. Лесгафт - крупный ученый, организатор педагогического движения за введение физического воспитания в школах и детских учреждениях. В труде "Руководство к физическому образованию детей школьного возраста" Лесгафт предлагает оригинальную систему физического воспитания на основе закона постепенности и последовательности развития и закона гармонии.

На рубеже нового столетия существовала научно обоснованная точка зрения ведущих ученых о роли школы в организации условий для воспитания в ребенке бодрости духа и формирования здорового образа жизни. В.А. Фармаковский в своей книге "Школьная диететика" подчеркивает, что именно школа должна быть приятно эстетически благоустроена, чтобы влиять на добрые нравы и вкусы детей, а поэтому она должна напоминать "библейский эдем". В это время нарастает интерес к экзистенциальным проблемам гармонии человека с собой и окружающим миром (Ш. Отто, Ш. Северин, Л.И. Ляховский, П.И. Орлов и др.).

Биологическая акселерация подростков сопровождается ускоренным половым развитием с соответствующими изменениями в психологии подростка.

В период становления советской педагогики основное внимание уделялось трудовому воспитанию подрастающего поколения в органичной связи с умственным, физическим и эстетическим. Здоровье ребенка рассматривалось в его развитии через выполнение физического труда (Н.К. Крупская, П.П. Блонский, С.Т. Шацкий, В.Н. Шацкая, А.С. Макаренко и др.). Была создана широкая сеть детских учреждений нового типа, оздоровительные площадки, школы на открытом воздухе - лесные, степные, приморские, санаторные. В школах составлено твердое расписание и распорядок дня.

20-е годы XX века ознаменовались изучением адаптационных механизмов человеческого организма в связи с изменениями биосферы. (В.Р. Эккорд, Саркизо-Серазини, П.Г. Мезерницкий и др.) Разрабатываются и внедряются в практику вопросы семейного воспитания, его влияния на формирование потребности в здоровом образе жизни.

В этот же период появились работы, где рассматривается зависимость процесса формирования здорового образа жизни школьников от уровня развития их сознания, факторов воли и установки доминанты волевого посыла (И.Т. Назаров, Е.А. Андрианова и др.). И.Т. Назаров в работе "Культура воли, система воспитания здоровой личности" особую роль отводит учителю в воспитании воли ребенка, что, по мнению автора, есть условие формирования положитель-

ных целевых установок личности в области здорового образа жизни для совершенствования адаптационных возможностей организма.

Проблемами физического и духовного здоровья личности занимались педагоги: Н.К. Крупская, А.В. Луначарский, А.С. Макаренко, Ю.К. Бабанский, Г.А. Ильина, Т.Н. Мальковская, И.С. Марьенко, В.С. Ильин, С.Т. Шацкий. "Здоровый, ловкий и мужественный человек не меньшая ценность, чем образованный человек" (П.П. Блонский). Идеалом воспитания в понимании П.П. Блонского должен стать человек, в котором нашли бы сочетание глубокие знания о природе и обществе, здоровье, умение познавать и преобразовывать действительность, нравственная чистота и богатство эстетических чувств.

В конце 40-х - начале 50-х годов вновь получает актуальность проблема формирования здоровья. Новая установка на гигиенический аспект здорового образа жизни была вызвана необходимостью послевоенного времени. Основоположником советской системы гигиенического воспитания школьников признан И.И. Мильман. Еще в 20-е годы он разработал систему уроков здоровья, а его последователи - серию учебных пособий по личной и социальной гигиене, профилактике, сохранению работоспособности.

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.

В конце 60-х и начале 70-х годов идет разработка проблемы охраны здоровья детей (Н.А. Бернштейн, Н.П. Дубинин, Д.М. Дубровский, А.И. Киколов и др.). Некоторые санитарно-гигиенические материалы представлены в занимательной форме у А.М. Сергиевского.

В 70-80-е годы ведутся исследования по вопросам гигиенического воспитания (Н.А. Бернштейн, В.А. Воскресенский, В.И. Загвязинский и др.), охране здоровья обучающихся детей, соблюдению гигиенических требований к организации учебных предметов (Д.А. Изуткин и др.). В эти же годы рассматриваются проблемы здорового образа жизни.

Так, А.Д. Степанов и Д.А. Изуткин дают следующее определение понятию здорового образа жизни: «здоровый образ жизни – это типичные и существенные для данной общественно-экономической формации формы жизнедеятельности людей, укрепляющие адаптивные возможности организма человека, способствующие полноценному выполнению ими социальных функций и достижению активного долголетия».

Конкретизируя это определение, авторы указывают на ряд критериев здорового образа жизни. Это физиологически оптимальный режим труда, достаточная двигательная активность, рациональное питание, отказ от вредных привычек, восстанавливающий силы отдых, полезные для личности, семьи, общества формы досуга и др.

А.П. Лаптев определяет здоровый образ жизни – как комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности людей, продление их творческого

долголетия. Он включает в себя следующие элементы: плодотворную трудовую деятельность, отказ от вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание.

К.В. Адамсон, М.Х. Титма характеризуют здоровый образ жизни оптимальной степенью сочетания и единства социального, психического и физического уровней жизни человека. Они отмечают: «...существенной стороной здорового образа жизни является гармоничность осуществления физических и духовных возможностей человека, связанная с социальной и психофизиологической активностью в общественно-трудовой и в иных формах деятельности. По существу все это компоненты здорового образа жизни, составляющие социально-оздоровительное содержание нормальной жизнедеятельности в современных социальных и природных условиях. Тем самым социальными показателями здорового образа жизни являются формы и методы удовлетворения физических и духовных потребностей...».

А.М. Изуткин и Г.И. Царегородцев отмечают, что здоровый образ жизни – это не просто объективно заданное «разумное» удовлетворение материальных и духовных потребностей, но и их целенаправленное формирование.

Как отмечает Л.Г. Татарникова, эти исследования не давали модели гигиенически здорового учреждения школьного типа, не предусматривались механизмы внедрения, не обосновывалась система мер (на уровне интеграции медицины, педагогики и психологии) валеологической подготовки всех педагогов в обучающих системах.

В 80-90-е годы меняется направление исследований, их количественные и качественные параметры. Появляется большое количество научных работ и практических рекомендаций, вскрывающих серьезные проблемы и показывающих пути их решений:

- антиалкогольное и антинаркотическое просвещение;
- половое воспитание и психогигиена пола как необходимый аспект формирования представлений о здоровом образе жизни;
- сохранение психического здоровья, методы коррекции психофизических отклонений, резервы повышения резистентности организма и устойчивости психики и нервной системы детей.

В 1981-1983 годах И.П. Березин и Ю.В. Дергачев создали "Школу научных основ здоровья", где апробировали целостную систему комплексной индивидуальной профилактики (ЦСКИП), направленную на мобилизацию внутренних резервов организма человека и борьбу с факторами риска.

Выделяются и совершенно новые направления в науке - дианетика (Р. Хаббард), информационно-энергетическая медицина (К.А. Макаров, Д.А. Дубровин, Д.А. Момот и другие).

Четкая прямая связь показателей умственной работоспособности и успеваемости отмечена В.А. Правдолюбовым и в более поздних исследованиях М.В. Антроповой. Наблюдения и исследования отечественных педагогов (П.П. Блонский, А.А. Бударный, Ю.К. Бабанский и др.) доказали зависимость усвоения учебного материала школьниками от умения и манеры работать и показа-

ли существование между ними даже более тесной связи, чем между усвоением и памятью. Ю.К. Бабанский среди многих причин неуспеваемости школьников называет низкую работоспособность, большую утомляемость, отрицательное влияние микросреды, ряд других факторов.

В 1980 году И.И. Брехманом был предложен термин "валеология", который обозначил направление в науке, связанное с изучением и формированием здоровья, выявлением методов активного его формирования.

На стыке наук о человеке развивается новое направление в педагогической науке - педагогическая валеология как наука о включении человека в процесс формирования своего здоровья (Г.К. Зайцев, В.В. Колбанов, Л.Г. Татарникова и др.). Интересная концепция педагогической валеологии разработана Л.Г. Татарниковой, где автор считает, что новый курс "валеология в школе" должен быть направлен не только на обеспечение физического и психического здоровья школьников, но являться важным компонентом философского гуманистического образования, призванного решать задачу осмысления жизни каждого человека в общей системе мироздания.

Одной из проблем педагогической валеологии является создание образовательных систем и технологий здоровьесотворчества, в частности, инструментария, позволяющего объективно отследить и проанализировать динамику роста здоровья, помочь конкретному человеку в осуществлении своего личного и окружающих его людей процесса здоровьесотворчества.

Поэтому, одним из аспектов современного образования является валеологизация учебно-воспитательного процесса. Идет разработка концептуальных основ и моделей школ здоровья, деятельности валеологических служб и центров, анализируется потенциал содержания учебных предметов в процессе формирования культуры здоровья подрастающего поколения.

В этот период появляются исследования, связанные 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.

Это подтверждается изучением динамики состояния здоровья школьников коллективом сотрудников Московского института гигиены детей в течение 8 лет. Начиная с 1981 года работниками института наблюдалось 228 мальчиков и 229 девочек общеобразовательных школ.

Результаты работ показали, что волны эпидемических осенне-весенних вспышек простудных заболеваний, особенно вирусных (главным образом гриппа), вызывают соответствующий подъем заболеваемости среди школьников. Простудные болезни - ведущие в структуре заболеваемости школьников.

С 1-го по 8-й класс резко снижается заболеваемость острыми инфекциями (корь, ветряная оспа, скарлатина), но возрастает число заболеваний кожи (грибковых, гнойничковых), нарушений состояния органов зрения, увеличивается число травм, полученных на улице, во время перемен, на уроках физкультуры.

В течение 8 лет обучения остается высоким процент очаговой инфекции в носоглотке и зубах (хронический тонзилит, гайморит, кариес зубов), возрастает число школьников с повышенным и реже пониженным артериальным давлением. Невротические состояния чаще наблюдаются в 1-3 классах, а в последующих число их значительно снижается (это прежде всего можно объяснить адаптацией детей к процессу обучения). Однако в 10-11 классах число подростков, страдающих неврозами и психическими расстройствами, вновь возрастает. В 10-м и особенно в 11 классе число больных хроническими заболеваниями возрастает за счет поражений носоглотки и их осложнений, заболеваний нервной системы и органов пищеварения (гастриты, холециститы, язвенная болезнь). Состояние здоровья девочек в старших классах хуже, чем мальчиков. В частности, среди девочек выше процент заболеваемости носоглотки и нарушений гармоничности физического развития (главным образом за счет ожирения). Это можно объяснить малой двигательной активностью девочек. С 1 го по 8-й класс у 68% детей первоначальная оценка физического развития оставалась без изменения, у 17,1% - физическое развитие нормализовалось (имевшие место при поступлении в школу отклонения были ликвидированы). Однако вызывает тревогу факт, что у 14, 2% школьников за 8 лет обучения физическое развитие ухудшилось главным образом за счет появления избыточной массы (3%), дефицита массы (8,2%), недостаточно нарастающей массы и роста (1%), чрезмерного роста и массы (2%).

Выявлена достоверная связь между заболеваниями и физическим развитием (старшие школьники, страдающие хроническими заболеваниями, главным образом ротовой полости и носоглотки, чаще отставали в физическом развитии). Число детей с нарушением осанки (сколиозами) за 8 лет возросло в 8 раз. С 1-го по 8-й класс повышается процент детей с нарушениями зрения, который в настоящее время достигает наиболее высокого уровня (31%). Психоэмоциональное напряжение, обусловленное учебным процессом, явилось фактором, вызывающим заболевания сердечно-сосудистой системы.

Исследователями Московского института гигиены детей и подростков изучалась (1991 г.) в качестве интегрального показателя работоспособности сложная двигательная реакция у младших школьников, которая определялась с помощью специального электронного прибора ПНН-1. Установлено, что в режиме учебного дня после первого урока показатели сложной двигательной реакции снижаются в среднем на 20-25% и примерно на 10% после каждого последующего урока, достигая 60-65% от исходного к концу пятого урока. После проведения часа игр и занятий физическими упражнениями количество ошибок, которые допускают дети, снижается, и работоспособность достигает по этому показателю 90% от исходного. После первого часа занятий в режиме продленного дня работоспособность снижается на 20-30%, после второго - на 40% и после третьего достигает 50-60% от исходного. Поэтому все выдающиеся педагоги выдвигали необходимым условием успешности учения разнообразность с силами (отсутствие чрезмерной напряженности и чрезмерной легкости).

В работе В.В. Колбанова "Валеология в школе" отмечается, что пограничными нервно-психическими расстройствами страдают 4,4-5% учащихся средних специальных учебных заведений (у 3,3 - 3,7% выявлены неврозы, у 1,1 - 1,3% - психопатии) и 37,3% учащихся ПТУ (у 10,9% - неврозы, у 16,4% психопатии и патологические формирования личности). За последние годы прослеживается учащение случаев девиантного поведения подростков. Исследования Санкт-Петербургских психиатров выявили тенденции усиления жестокости и агрессивности подростков, в том числе и девочек. В материалах всесоюзной конференции по актуальным проблемам пограничной психиатрии, состоявшейся в Витебске в 1990 году, сообщается, что за период с 1980 по 1990 г.г. число патохарактерологических поведенческих реакций подростков возросло в 5 раз. Среди обследованных в диспансере подростков 57,1% имели неоконченное среднее образование, 57,2% росли в так называемых негармоничных семьях.

В формировании неврозов у подростков участвуют конституционно-биологические и социальные-психологические факторы, интровертированность в сочетании с высоким нейротизмом предрасполагает к тому, что подростки часто оказываются в состоянии эмоционального стресса, нервного напряжения, а это, несомненно, способствует развитию психического расстройства. У всех подростков, больных невротическими, и у 82,8% больных истерическим неврозом основной причиной развития заболевания явились нарушенные отношения с окружающими. В настоящее время нет четких статистических данных о частоте дидактогений в структуре нервно-психической заболеваемости школьников. Однако известно немало случаев возникновения эмоциональных расстройств и неврозов вследствие психологического ущерба, нанесенного педагогом учащемуся.

В последние 15-20 лет число самоубийств среди молодежи увеличилось в 2 раза. В общей численности подростков, совершивших суицидные попытки, преобладают девочки, составившие 89,8% среди первичных суицидентов и 80% - среди повторных. Дети и подростки также испытывают на себе возрастающие требования общества, которые отражаются в насыщенной школьной программе. Уже в начале школьного обучения обнаруживается невротизация детей или изменение их психического статуса на стадии предболезни. Например, "пик" функциональных диозологических нарушений нервно-психического здоровья первоклассников почти в 2 раза превышает соответствующие показатели дошкольников. В нарастании частоты аналогичных нарушений в пубертатном периоде доминирует роль подготовки к экзаменам. Диозологические формы нервно-психических отклонений, даже если они не перерастают в выраженные заболевания, могут сопровождаться стойкими деформациями личностных свойств, нарушая адаптацию детей и подростков к требованиям жизни на последовательно сменяющихся этапах онтогенеза. В ранговом распределении заболеваний в возрастной группе 15-17 лет психические расстройства занимают одно из ведущих мест, но еще большее распространение имеют болезни органов чувств. Продолжительная зрительная нагрузка (чтение и письмо на близком расстоянии при недостаточной освещенно-

сти, длительная работа с компьютерами) являются ведущими факторами в развитии близорукости, частота которой в старших классах составляет 20-25%. Имеются данные, что в некоторых регионах к моменту окончания школы 50% учащихся становятся близорукими.

Учитывая общую тенденцию высокой заболеваемости детей, специалистами детской поликлиники были обследованы подростки - учащиеся 1-11 классов. По полученным результатам обследования медицинскими специалистами в 1993 году определены группы здоровья: I группа - 13,19%, II группа - 70,4%, III группа - 13,8%, ДУ - 12,8%, отмечена высокая заболеваемость ОП, ОЗ, НС, УЗ, сколиоз.

В результате проведения медицинскими работниками реоэнцефалографии по форме было установлено, что число школьников с функциональными нарушениями со стороны сердца (связанными с обменными и другими изменениями в миокарде) увеличивается от 8 до 10 лет. Идет, затем уменьшается к 12 годам и вновь нарастает к 15. От 9-го к 11 классу резко возрастает число подростков с отклонениями в работе сердечно-сосудистой системы. В преобладающем числе случаев астеническое состояние наблюдалось у учеников 9-го класса, которое развивалось на фоне хронических заболеваний: тонзиллита, холецистита, аллергических заболеваний, после травмы головы. Но иногда эти состояния возникали самостоятельно из-за большой учебной и эмоциональной нагрузки, связанной с завершением учебы в школе, экзаменами. Изменить эту тенденцию возможно в результате серьезной совместной работы педагогов, медиков, родителей и самих учащихся.

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, И.М. Воронцов выделяет валеологию детства и относит ее к области педологии и педиатрии, А.А. Семенов и В.П. Соломин рассматривают валеологию в рамках концепции воспитания здорового человека и относят ее к педагогическим наукам, В.П. Петленко 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».

В настоящее время в направлении, которое 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 «педагогиче-

ская 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.

И.Ю. Глинянова выделяет в педагогической валеологии важный ее аспект - формирование валеологической готовности учителя как неперемного условия его профессиональной деятельности, И.А. Колесникова рассматривает ключевую идею образования (воспитания) как идею созидания человека, В.В. Сериков развивает концепцию личностного подхода в валеологическом образовании, С.Г. Вершловский 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, В.Г. Воронцова предлагает концепцию Педагогики Единства и Целостного Мира за основу формирования культуры здоровья, валеологической культуры.

С 90-х годов различные аспекта валеологического воспитания освещаются в работах специалистов по физической культуре. Так, М.Я. Виленский рассматривает вопросы здорового образа жизни студентов и социально-педагогические детерминанты его формирования; В.И. Жолдак, в рамках социокультурных исследований, изучает спортивно-валеологическое направление; В.К. Бальсевич и Л.И. Лубышева разрабатывают концепцию формирования физической культуры человека, определяют ее ценности в здоровом стиле жизни.

Исследователи отмечают, что одним из вариантов решения этих задач становятся занятия физической культурой и спортом, которые нейтрализуют нездоровый интерес молодежи к вредным привычкам, формируют здоровый образ жизни и навыки культуры общения.

Необходимо пояснить, что в настоящее время нет однозначного определения понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни».

В уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) здоровье определяется не только как отсутствие болезни, но и как состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Забота о здоровье человека предполагает не только борьбу с болезнями, исследование их происхождения, но и изучение состояния здоровья здорового человека, образа его жизни.

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.

В нашей стране Приказом Министерства здравоохранения СССР N 770 от 14 октября 1988 года «О совершенствовании гигиенического воспитания населения и пропаганды здорового образа жизни» было предусмотрено совершенствование работы по формированию здорового образа жизни и разработан комплекс мероприятий по гигиеническому воспитанию населения. Однако реализация требований этого приказа оказалась малоэффективной.

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.

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». 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.

Таким образом, очередная компания под названием «сексуальное воспитание» не состоялась.

Анализ зарубежных исследований показал, что за рубежом много лет действует программа «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».

Так, в ходе изучения проблемы 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 Арген-

тине 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.

С точки зрения валеологического воспитания в складывающихся тревожных обстоятельствах важным представляются работы специалистов, в которых раскрываются связи научной педагогики и этики с религиозными верованиями, указаны пути использования религиозного воспитательного потенциала в духовном развитии подрастающего поколения.

В настоящее время 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.

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 пище, 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.

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 действий, 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 призывал 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:

1. умственное воспитание;
2. физическое оздоровление, которому служит также наука врачевания;
3. эстетическое воспитание;
4. нравственное воспитание;
5. обучение ремеслу.

Пристальное рассмотрение специалистами предмета здоровья показывает, что в настоящее время к нему необходим подход с позиций философского и общенаучного знания, который бы составил теоретический полюс валеологического образования, а в совокупности с конкретными валеологическими знаниями и дисциплинами обеспечил бы соответствующую всестороннюю подготовку специалиста. Эта философско-образовательная часть проблемы здоровья стала бы необходимой составляющей современной философии образования. Обозначим отмеченный философско-общенаучный и философско-педагогический валеологический блок как философия здоровья. Как нам кажется, данное понятие в целом отражает предельно общее содержание и сущность предмета.

Философия здоровья рассматривается комплексно, как единство здоровья природы (окружающей природной среды), здоровья общества и здоровья человека. Такой подход совершенно необходим, поскольку, с одной стороны, как бы ни сохранял и улучшал свое здоровье отдельный человек, он не сможет добиться желаемых устойчивых и долговременных результатов, если будет жить в больном обществе, пронизанном социальными противоречиями экономического, политического, духовного плана и пр. Это объясняется тем, что отдельный человек есть элемент и субъект социальной системы - общества (государства, социального слоя и т.п.). Поэтому здоровье или нездоровье всей социальной системы, общества обязательно отражается и на элементах данной системы - на людях. С другой стороны, материнской средой существования и человека и общества в целом является природа. Следовательно, человек и общество могут быть здоровы лишь в том случае, если не нарушена и не разрушена материнская природная среда их существования, соответствующие биогеоценозы, природные ландшафты планеты. Таким образом, рассмотрение здоровья природы совершенно необходимо для комплексного понимания проблемы здоровья и для практического оздоровления населения. Тогда выделяются три основные блока философии здоровья: философию человека, или гомовалеологию, фило-

софию общества, или социовалеологию, и философию природы планеты, или геовалеологию.

Рассмотрение трех указанных блоков философии здоровья осуществляется на базе системно-философского подхода. Системно-философское рассмотрение предмета предполагает его всестороннее, комплексное изучение как целостной системы, выявление соответствующей структуры и функций ее частей, изменения структурно-функциональной организации в онтогенезе, учета данных истории, филогенеза системы, а также раскрытия главных взаимодействий системы с окружающей средой. Чтобы акцентировать внимание именно на целостном, комплексном подходе к изучению проблемы, в отличие от ряда других возможных подходов (например, по отдельности - структурно-функционального, эволюционного и т.п.), обозначим системно-философский подход понятием "системный". Тогда в философию здоровья войдут следующие блоки: системная гомовалеология, системная социовалеология и системная геовалеология.

Во всех блоках философии здоровья учитывается реальная сложность обменных процессов системы с окружающей средой, а также внутри системы, которая проявляется в наличии материального обмена не только веществами, но и энергиями. Так, применительно к человеку это означает необходимость рассмотрения в системной гомовалеологии не только вещественного (питание, дыхание и т.д.), но и особого энергетического обмена с окружающей средой посредством нервно-локомоторного комплекса. В последнем рецепторы нервной системы, чувствительные нервы, головной и спинной мозг, двигательные нервы, мышцы и скелет составляют единую цепь внутренних обменных процессов, у человека связаны с развитием сознания, духовной энергии и всевозможной практической деятельности. Слаженное гармоничное функционирование энергообмена у человека формирует его духовное здоровье, здоровую двигательную активность и трудовую деятельность. Таким образом, системная гомовалеология в качестве фундамента предполагает системное единство физического, психического и духовно-нравственного здоровья. А применительно к здоровью общества комплексное рассмотрение обменных процессов предполагает соответствующее рассмотрение не только материально-экономических, но и духовных сфер его жизнедеятельности.

Полагаем, что знания по философии здоровья необходимы каждому специалисту средней и высшей профессиональной школы для овладения искусством управления собственным здоровьем и для наиболее успешной реализации своего личностного потенциала в трудовых и социальных отношениях.

Освоение логики философии здоровья имеет особое значение в педагогическом учебном заведении. Снижение уровня здоровья подрастающего поколения, сужение диапазона их двигательных возможностей и другие негативные явления в молодежной среде требуют усиления внимания к подготовке педагогов, обладающих, кроме всего прочего, профессиональным валеологическим потенциалом для продуктивной компенсации обнаруженных тревожных тенденций.

Попытки привлечь работников образования к педагогическим проблемам здорового образа жизни, на наш взгляд, не увенчалась успехом прежде всего потому, что исследования не давали моделей валеологически здорового образовательного учреждения, не предусматривались механизмы их внедрения.

## **1.2. Содержание педагогического аспекта валеологического воспитания**

Российская школа становится многовариантной и самоуправляемой. Идет процесс ее гуманизации, под которым понимается полный отказ от авторитарной педагогики и выдвижения на первый план личности ученика, удовлетворения его запросов, развития его индивидуальных способностей и дарований.

Развитие личности и её 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 (Л.Г. Татарникова) 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. Она опирается на сущностную критику не только качеств индивида и нравственных норм, разрабатываемых психологией и философией, но и на его жизненно важные качества, свойства и способности, которые получены в виде задатков от природы, передаются по наследству и развиваются в течение жизни под влиянием её условий, деятельности и воспитания.

Информационная перегруженность современной образовательной программы, ухудшившиеся условия жизни привели к замедлению физического развития школьников, студентов, особенно подростков, понижению их работоспособности и активности, росту числа соматических заболеваний и нервно-психических расстройств. Подросток постоянно испытывает напряжение, стресс, перегрузки, что незамедлительно сказывается на его физическом (уровне роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптивные реакции организма студента) и духовном (определенный резерв сил человека, благодаря которому он может преодолеть неожиданные стрессы или затруднения, возникающие в исключительных обстоятельствах; состояние равновесия между человеком и окружающим миром, гармонии между ним и обществом с целью успешного решения своей социальной функции) здоровье.

На здоровье подростка, его организм действуют две группы факторов. Первая – это факторы риска или неблагоприятные, которые не являются непосредственной причиной определенной болезни, но способствующие увеличению вероятности ее возникновения и развития, ее прогрессированию и неблагоприятному исходу (недостаточная или избыточная двигательная активность; нарушение режима дня и учебно-воспитательного процесса; нарушение гигиенических требований; условия игровой, учебной и трудовой деятельности; не-

достатки в организации питания; отсутствие гигиенических навыков; наличие вредных привычек; неблагоприятный психологический климат в семье и коллективе). Вторая группа – факторы благоприятные или оздоровительные, которые способствуют увеличению ресурсов здоровья; факторы, повышающие эмоциональную и физическую стабильность (оптимальный двигательный режим, закаливание, сбалансированное питание, рациональный суточный режим, соответствие окружающей среды гигиеническим нормативам; наличие гигиенических навыков и правильный образ жизни).

Все эти факторы действуют в единстве и взаимообусловленности. Однако преобладающее влияние одной из групп факторов детерминируют здоровый или нездоровый образ жизни.

Поскольку управление здоровьем посредством изменения поведения подростков формирует у них здоровый образ жизни – несомненно, эта область деятельности лежит в поле профессиональных интересов и компетенции педагогов. Особенность этого управления – наличие инерционности обратных связей. Отсутствие сиюминутного эффекта отвратило многих людей от систематической работы по совершенствованию своего здоровья и, напротив, создало иллюзию безнаказанности саморазрушающего поведения (курение, наркотики, алкоголь и пр.).

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.

В настоящее время перед учебными заведениями остро стоит проблема рассмотрения образовательного процесса с точки зрения здоровья.

Мы в своем исследовании акцентируем внимание на том, что одним из решений сложной многогранной проблемы коренного улучшения здоровья населения России является обучение здоровью через валеологическое воспитание педагогов.

Педагогический аспект валеологического воспитания будущих учителей представлен следующими компонентами: сущность валеологического воспитания как система ценностей и соответствующая ей структура целей, совокупность педагогических технологий, методик, приемов, характеризующихся объективно обусловленной востребованностью; содержание валеологического воспитания, определяемое взаимоотношениями в системе «педагог-студент» при организации учебно-воспитательного процесса; особенности валеологического воспитания, которое характеризуется целостностью, интегративностью, профессионально-прикладной направленностью, непрерывностью, соответствием региональным условиям. Технологический компонент включает аксиологический подход, интегративный подход, профессионально-целевой подход, мо-

дульное обучение. Валеологическая культура предполагает личностный (знания, умения, здоровье) и деятельностный (проведение валеологически обоснованного урока) составляющие.

Характеризуя сущностный компонент педагогического аспекта валеологического воспитания, можно говорить, что валеологические ценности реализуются при достижении целей валеологического воспитания будущих педагогов:

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

- повышение уровня готовности педагога к формированию валеологического и нравственного сознания учащихся, воспитание таких качеств как ответственность по отношению к здоровью, 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 педагогической деятельности в соответствии с потребностями общества.

Структура целей валеологического воспитания определяется особенностями тех качеств личности, которые необходимо воспитать. Поэтому структура целей включает в себя две основные группы целей. Одна из них – формирование взглядов студентов. Взгляды студентов выражаются, во-первых, в оценке явлений. Оценка является связующим звеном между знаниями и убеждениями, отражая информированность о валеологическом явлении, и отношение к нему. Во-вторых, взгляды включают в себя идеалы, критерии оценок, эмоциональное отношение к изучаемым явлениям. В-третьих, взгляды и убеждения характеризуются осознанностью.

Другая группа целей – формирование у студентов мотивов деятельности. Мотивы побуждают к непосредственной деятельности, так как в них обосновывается аргументация социальной и личной значимости данного вида деятельности. Для сохранения и восстановления здоровья недостаточно пассивного ожидания, когда природа организма рано или поздно сделает свое дело. Человек сам должен совершать какие-то действия. Для каждого же действия нужен мотив - осознанное побуждение, обуславливающее действие для удовлетворения какой-либо потребности человека. Совокупность мотивов - мотивация, в большей степени определяющая *modus vivendi* - образ жизни. Следовательно,

для сохранения физического и духовного здоровья важна мотивация здорового образа жизни личности.

Нельзя сказать, что педагоги не понимают значения здоровья, не дорожат им. Но, к сожалению, ценность здоровья большинством из них осознается тогда, когда оно под серьезной угрозой или в определенной степени утрачено.

Только тогда (да, и то не всегда в должной степени) и возникает мотивация - вылечить болезнь, стать здоровым. Существует ли положительная мотивация для сохранения здоровья у здоровых людей? Вопрос этот очень сложный и требует специального исследования психологами, социологами, педагогами.

Рассматривая формирование мотивов укрепления здоровья в процессе физкультурно-спортивной деятельности как процесс выработки убеждений, важно отметить в нем две стороны:

1. Раскрытие ценностей физкультурно-спортивной деятельности и ее целей;
2. Развитие опыта физкультурно-спортивной деятельности.

В первом случае студентам показывается объективное значение физкультурно-спортивной деятельности вообще и зимних видов спорта в частности, их положительное влияние на различные стороны жизнедеятельности и роль в выработке иммунитета против вредных привычек; во-втором – повседневная практика физкультурно-спортивной деятельности (занятий различными видами двигательной активности с использованием средств зимних видов спорта) должна приводить студентов к тому, что объективное значение и личностный смысл этой деятельности совпадают.

Содержание процесса валеологического воспитания определяется отношениями в системе «педагог-студент». Исследуя проблему валеологического воспитания личности учителя, мы особое внимание обратили на реформу образования, организации учебно-воспитательного процесса в современной школе, на новые задачи и цели, стоящие перед учителем 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».

Основным средством «научения здоровью» является педагогический процесс. Даже слово доктор /лат./ в переводе учитель. Педагоги - это те люди, которые всегда рядом с учащимися, формируют их поведенческий стереотип 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.

Нами было выявлено, что только 10,1% учителей общеобразовательных школ целенаправленно занимаются двигательной активностью, 52,6% - не занимаются вообще и 37,3% - иногда. Субъективно свое состояние здоровья они оценили следующим образом: абсолютно здоровыми себя считают 4,5% препо-



давателей, вполне здоровыми – 21,6%, удовлетворительное - у 34,9% и плохое - у 12,4% педагогов (остальные затруднились ответить). Среди факторов, повышающих уровень здоровья, называются: полноценный сон – от 38% до 56% опрошенных; прогулки на свежем воздухе – от 20 до 26 процентов респондентов; оптимальная организация рабочего дня – 21-24 %; обеспечение условий профессиональной деятельности – 21-23%; полноценное и качественное питание – 20-23%; целесообразное чередование различных видов деятельности, труда и отдыха – 15-18%; целенаправленные занятия физическими упражнениями – до 12%; качественное медицинское обслуживание – от 4 до 6%. В реальной жизни для повышения уровня здоровья систематически или эпизодически используются: сауна – 20-25%, различного рода фармакологические препараты – 19 – 21%, ограничения в еде (диеты) – 16-18%. Для тех, в образ жизни которых физические упражнения вошли в качестве неотъемлемого компонента, характерны следующие мотивы их использования: укрепление здоровья – до 50 % занимающихся; желание иметь красивую фигуру – до 27 %; возможность общения с друзьями – 20 %; повышение производительности труда – до 16 %; формирование воли, способствующей преодолению возникающих в жизни трудностей – более 8 %. Из числа этих людей 24 % считают, что обладают достаточными знаниями в сфере физической культуры и предпочитают заниматься самостоятельно, 26 % опрошенных полагают, что для этого больших знаний и не нужно.

В то же время барьерами на пути укрепления здоровья и активных занятий физическими упражнениями становятся следующие факторы: отсутствие интереса – 3-4 % участвовавших в опросе; качества личности (стеснительность и пр.) и психологические зажимы – 5-6 %; плохое здоровье – до 9 % респондентов; усталость после учебного и рабочего дня – 21%; собственная пассивность населения – 24 %; дефицит времени- 40 %.

Учителя редко и с низкой воспитательно-образовательной эффективностью используют физкультурно-спортивную деятельность для сплочения учебных групп, формирования положительных черт и характера учащихся. Пропагандистская деятельность учителей в сфере физической культуры, как правило, весьма редка и малоэффективна, так как лишена фундаментального основания - личной убежденности. Результаты нашего анкетного опроса в учебных заведениях свидетельствуют, что примером в качестве пропагандиста могут быть - 15,4% учителей, резко отрицательную оценку в этом качестве вызывают 25,6% педагогов, эпизодически эту роль могут выполнять до 25,6% преподавателей. Низка их двигательная активность: принимают участие в спортивных мероприятиях учебных заведений 24,6%, не принимают - 19,5% и иногда - 26,7% учителей.

На практике это означает, что в нашем обществе по отношению к «здоровью» и «физической культуре», индивид может занимать различные позиции, начиная от активного принятия до резкого отрицания. Эту шкалу условно можно разделить на несколько основных типов. 1. Активное отношение – выражение высокой степени интериоризации ценностной системы, включая и «здоровье» – до 12 %. 2. Комформное отношение – только внешнее, приспособленче-

ское выражение согласия с системой ценностей – до 5 %. 3. Индефферентность – безразличие, безучастность, отсутствие интереса к данной ценностной системе – 46 %. 4. Несогласие с системой ценностей физической культуры, включающей «здоровье», стремление к ее изменению, осуждение или отрицательная оценка – около 18 %. 5. Активное противодействие данной ценностной системе, основывающейся на внутреннем и внешнем отрицании – 15 %.

Оценку уровня валеологической воспитанности будущих педагогов мы проводили на примере изучения образа жизни студентов КГПУ (табл. 1). Исследование проводилось с помощью анкетирования. Было обследовано более 400 студентов разных факультетов всех курсов. Из полученных данных обнаружено, что всего 9,33 % студентов считают, что они здоровы на 100 %, 65 % студентов считают себя здоровыми на 80 %, а 3,27 % опрошенных считают себя нездоровыми на 80 %.

90% студентов I курса отмечают различного рода затруднения в учебной деятельности. В основном это недовольство своей памятью, недостаточная воля и организованность, переживания тревоги и страхов. Результаты опроса выявляют жалобы на депрессию у 18% студентов.

Табл. 1.

	Вопросы	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс
	Оцените по 10-ти бальной системе Ваши представления о валеологической культуре до поступления в КГПУ.	6,3	5,08	5,01	5,0
	Как Вы представляете уровень Валеологической культуры сейчас.	7,6	6,5	6,7	7,2
	Оцените уровень владения валеологическими умениями и навыками до поступления в КГПУ.	5,5	3,4	3,5	3,8
	Оцените уровень владения валеологическими умениями и навыками в настоящее время.	6,5	5,9	6,3	7,2
	Ваше отношение к здоровому образу жизни до поступления в КГПУ.	8,5	7,08	7,3	7,4
	Ваше отношение к здоровому образу жизни в настоящее время.	9,0	8,4	8,8	9,0

Почти 40% респондентов считают, что здоровье до старости сохранится точно таким же, как в настоящее время, а 14 % предполагают, что оно даже станет лучше. Приоритетными для сохранения здоровья называются: занятия физической культурой – 88 %; рациональное питание – 82 %; оптимальное состояние нервной системы – 69 %. Несмотря на важное значение занятий физической культурой и спортом для сохранения и улучшения здоровья только 24 % опрошенных делают утреннюю зарядку.

Отрицательную роль в состоянии здоровья играют алкоголь, наркотики, курение и т.п. Среди студентов КГПУ курят только 25 %, основной причиной которого указываются: нервное напряжение – 82,6 %; удовольствие и возмож-

ность расслабиться – 12 %. Вызывает тревогу отношение студентов к приему алкоголя: совсем не пьют – 15,4 %; от случая к случаю могут выпить – 76,5 %; довольно часто – 8,1 %. Употребление спиртных напитков последними продолжается даже в случае осознания того, что в состоянии опьянения они могут совершить то, что никогда не сделали бы в трезвом виде, такого мнения придерживается 35,5 % будущих педагогов.

Результаты исследования, проведенного в Казанском государственном педагогическом университете, Тетюшском педагогическом училище на базе групп первого года обучения, показали, что из 150 первокурсников в первом семестре: испытывали чувства тревоги, дискомфорта - 65 %; обострились хронические заболевания - 20 %; испытывали неблагоприятные изменения функционального состояния центральной нервной системы - 16%; снизили работоспособность - 44%; проявили резко выраженное утомление - 12%.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что в данный период молодые люди испытывают трудности в межличностном общении, поскольку объективные реалии отдаляют их друг от друга. Они пытаются адаптироваться к новым социально-психологическим условиям, преодолевая все те обстоятельства, которые разводят их индивидуальные жизненные пути.

Повышение психической комфортности в сочетании с ростом валеологической готовности самих студентов может обеспечить, как минимум, снижение невротических проявлений и поддержания их соматического статуса на относительно постоянном уровне, что в конечном итоге должно способствовать успешному выполнению ими образовательной программы.

Перед педагогическими учебными заведениями встала проблема организации учебно-воспитательного процесса таким образом, чтобы абитуриенты, пришедшие из разных школ, от разных учителей, работающих по различным учебникам, методикам, программам, могли быстро адаптироваться в новых условиях.

Таким образом, в настоящее время можно выделить три основные актуальные валеологические проблемы педагогов:

1. Понижается уровень здоровья работников педагогического труда. Это сказывается на профессиональной активности и отношениях с обучаемыми.

2. Забота о здоровье учителей сводится, главным образом, к оказанию им медицинской помощи по купированию психосоматических расстройств. Сами учителя не заботятся о своем здоровье и не занимаются поиском валеологически обоснованных подходов к организации своей профессиональной деятельности.

3. Недостатки в педагогической подготовке учителей, которые мешают строить профессиональную работу и образовательную деятельность обучаемых с учетом основополагающих принципов здорового образа жизни.

Противостоять негативным тенденциям в своем здоровье учителя пытаются, в основном, с помощью лечебных процедур и отдыха. Ими недооцениваются методы психической регуляции, физические упражнения и закаливание. Это приводит к тому, что учителя находятся в состоянии различной степени

психического неблагополучия, и значит, основополагающие принципы укрепления здоровья практически не реализуются в современных условиях жизнедеятельности и не учитываются в системе образования.

Как показал анализ литературы, интерес практических работников к проблеме здорового образа жизни занимает второстепенное положение в иерархии профессиональных ценностей. Так, на первом месте у педагога по прежнему остается интерес к преподаванию учебных дисциплин. Наряду с этим они, обращая внимание на патогенное действие факторов внешней среды, слабо учитывают физиологическое состояние организма здорового или практически здорового обучаемого.

Важным аспектом педагогического процесса является его понимание как продвижения личности в системе социально значимых ценностей. Оно может осуществляться различными средствами и методами: передача знания от преподавателя к студенту (акроматический метод); совместное нахождение знания преподавателем и студентом (эротематический метод) или приобретение знаний самими студентами (эвристический метод). При использовании каждого из этих методов помимо усвоения знаний, овладения умениями и навыками, происходит изменение и структуры личности.

В соответствии с этим мы предлагаем следующее определение валеологического воспитания в системе педагогического образования: это – направленное социально значимое, педагогически обоснованное, профессионально компетентное управление деятельностью студентов в процессе профессионально-педагогической подготовки с целью воспроизведения валеологических ценностей культуры в их личности.

Педагогическая стратегия формирования здорового образа жизни должна способствовать самостоятельной выработке убеждений студента на основе обретаемых знаний и опыта. Благодаря убеждениям создаются вначале устойчивая мотивация здорового образа жизни, затем валеологическая готовность и самоконтролируемая активность в созидании своего здоровья. В отличие от общепринятой схемы «знания – умения – навыки» эта поведенческая система мобильна и легко вписывается в долговременную программу жизнедеятельности.

К особенностям валеологического воспитания будущих педагогов мы отнесли:

- целостность процесса валеологического воспитания предполагает охват эмоционально-чувственной, познавательной, мотивационной и волевой сфер личности.

- интегративность - любая деятельность, в том числе и физкультурно-спортивная, формирует весь блок социокультурных качеств, в том числе и валеологических.

- непрерывность процесса валеологического воспитания обеспечивается механизмом приемственности между: а) содержанием образовательной практики на каждом из этапов обучения; б) формами, методами и вариантами педагогического взаимодействия и валеологизации педагогического процесса; в) тех-

нологиями развития валеологического потенциала физической культуры и зимних видов спорта в системе педагогического образования.

- соответствие процесса валеологического воспитания условиям региона осуществляется через учет социально-экономических, культурно-исторических, этнонациональных, климатогеографических особенностей конкретного региона, что проявляется в отборе и проектировании содержания, средств и способов физического воспитания будущих педагогов.

Поскольку целостность и систематичность знаний обеспечиваются путем образования межсистемных и межпредметных ассоциаций, то и формирование валеоготовности студента возможно на основе межпредметных связей, с четким выделением знаний о здоровом образе жизни. Межпредметные связи способствуют более четкому определению содержания образования, устраняя излишнее дублирование учебного материала в различных предметах, способствуют формированию понятий. Установление взаимосвязи между предметами обеспечивает перенос знаний из одной области в другую, развивает познавательные интересы студентов, способствует интеграции физического воспитания, общетеоретической подготовке и педагогической практике обучаемых.

Целесообразность межпредметных связей в физическом воспитании студентов педагогического учебного заведения обусловлена тем, что формирование здоровья обучаемых зависит не только от усилий педагога по физическому воспитанию, но и от участия в этом процессе всего педагогического коллектива. Формирование валеологической готовности студентов требует учета потенциала каждого предмета, служащих основой интегративных валеологических знаний. Поскольку физическая активность является одним из существенных компонентов стиля жизни и проявляется в процессе социализации личности, то значимость социально-педагогических воздействий, побуждающих любую целенаправленную активность личности, становится чрезвычайно важной.

Таким образом, существует необходимость конструированная такой дидактической системы, которая ведет к взаимосвязи, взаимозависимости всех учебных дисциплин (вплоть до их возможной интеграции), и не только учебных дисциплин, но и всех других составляющих профессиональной подготовки будущих учителей в целях валеологического воспитания.

Сущность, особенности и содержание процесса валеологического воспитания формируют технологический компонент, включающий аксиологический, интегративный, профессионально-целевой подходы и модульное обучение.

Такая технология организации системы валеологического воспитания будущих педагогов средствами зимних видов спорта предполагает вариативность, которая учитывает уровень валеологических знаний, уровень физического развития, отношение студентов к зимним видам спорта и т.д.

На наш взгляд, этим требованиям удовлетворяет технология модульного обучения, которая положительно оценивается отечественными авторами, рассматривающими вопросы высшей и средней школы. Так, Махмутов М.И., Ибрагимов Г.И., Чошанов М.А. рекомендуют его использовать при развитии критического мышления учащихся колледжей и лицеев.

Таким образом, реальная картина физического воспитания студентов, связанная с уменьшением внимания на этот вид деятельности, фактическое выведение его в разряд второстепенной, создала ситуацию необязательности, социальной и педагогической невостребованности. Это проявилось в отношении к проблеме здоровья, физической культуры на всех уровнях, в том числе и среди самих студентов. Престиж занятий физической культурой упал, несмотря на попытки повлиять на общественное мнение всеми доступными средствами.

Валеологическое воспитание будущих педагогов, обладающих иммунитетом против вредных привычек и использующих для этого занятия физической культурой, зимние виды спорта, как это становится понятным - есть и педагогическая проблема. Именно как научная и практическая проблема этот процесс предполагает выявление ряда компонентов. В их числе – вычленение содержания деятельности, а также комплекса форм, методов, средств, делающих ее целостным процессом, доступным различным типам учебных заведений. Причем, речь идет также и об учете особенностей будущей профессиональной деятельности студентов.

Валеологическое воспитание служит основой творческой преобразующей деятельности учителя. 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.

Валеологическое воспитание становится одним из важнейших направлений теоретической и практической подготовки педагогов, играет одну из ведущих ролей в усилении профессионально-педагогической направленности учебно-воспитательного процесса в системе подготовки педагогов. На современном этапе развития системы образования в деятельности педагога и в системе подготовки педагогических кадров постепенно возрастает роль валеологической культуры.

Однако исследования показали, что учитель проработавший уже несколько лет в учебном заведении, 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 учителем понятийного аппарата валеологии, что является элементом общей культуры, и эффективностью решения учебных и практических задач, направленных на развитие и воспитание личности учащегося.

Исследования в области педагогической подготовки, проводимые в настоящее время по таким аспектам как: научно-теоретические основы подготовки учителя; научно-обоснованный круг и система теоретических знаний, обще-педагогических 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.

Проблема сохранения здоровья через формирование здорового образа жизни тесно переплетается с возрождением культуры здоровья, валеологической культурой. Нельзя подменить валеологическое воспитание только знаниями по анатомии и физиологии человека.

Поскольку проблема воспитания культуры здоровья не может рассматриваться вне культуры личности, обратимся и к этому ее аспекту. Общие проблемы формирования культуры личности с различных авторских позиций рассматриваются А.А. Арнольдовым, Л.А. Воловичем, В.П. Слостениным, Ю.А. Лукиным, С.Я. Матвеевой, 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. - 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. Клаксона было собрано около 110 дефиниций 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. Культура, следовательно, выполняет в обществе функции «социальной генетики». Именно в таком видении культуры заключается специфика гуманитарного ее анализа.

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 Колбанова В.В., Татарниковой Л.Г. 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 работ, в которых валеологическая культура педагога рассматривалась бы как целостное личностное образование, еще не достаточно.

По вопросу о том, что такое личность, было высказано довольно много суждений представителями разных наук. Согласно "Философской энциклопедии" "личность - это человеческий индивид как продукт общественного развития, субъект труда, общения и познания, детерминированный конкретно историческими условиями жизни общества". И вслед за этим определением понятие личность означает целостного человека в единстве его индивидуальных свойств. С точки зрения психологии, к психологическим свойствам личности относятся характер, темперамент, способности человека, направленность переживаемых чувств и мотивов его деятельности, а также особенности протекания психических процессов. Основная задача социологических исследований заключается в том, чтобы проанализировать личность как социальное явление, как определенное целостно-личностное образование. В этих плоскостях и ведутся исследования, анализируются факторы формирования личности, историческая миссия личности. Иногда личность определяют по ее самым общим признакам. В этом определении личностью является человек как носитель определенных специфических качеств. Личность определяется как общественное существо, как субъект познания мира. В связи с этим возникает, казалось бы, парадоксальный вопрос, к категории каких понятий педагогам относить личность – психологических, социальных или биологических? Если следить за применением понятия личности в педагогической литературе, то бросается в глаза тенденция простого переноса данных исследований личности из социологии в педагогику, но это часто приводит к эклектизму, а иногда к упрощенной трактовке сложных педагогических явлений. Мы убеждены в том, что воспитание личности, в первую очередь ее духовное и физическое составляющие, не мыслимо в отрыве от биологической и нейрофизиологической основы. Рассмотрение духовного состояния человека обязывает исходить из того, что материальным субстратом душевного состояния является мозг, а физиологической основой свойств личности - высшая нервная деятельность, основные закономерности которой вскрыты и изучены И.П. Павловым и его школой. Хотя о соотношении биологических и социальных факторов в формировании личности и в настоящее время имеет место альтернативная постановка вопроса - биологическое или социальное, наследственность или среда, оно постепенно уступает место пониманию того, что формирование человека как личности определяется единством обоих этих факторов, взаимодействующих друг с другом. Наличие биологического и социального делает необходимым использование разных научных подходов к решению проблем личности, так как, входя в личность человека, биологическое претворяется в социальное, переходит в социальное его качество.

"Личность - это человек, рассматриваемый не только с точки зрения его общих свойств и черт, а и со стороны своеобразия его физических, социальных и духовных качеств. Всеобщим признаком личности является его социальная деятельность". С этих методологических позиций очевидна для пе-



дагогов необходимость комплексного подхода к воспитанию личности, где необходима интеграция данных социологии, психологии, педагогики, медицины. Их целенаправленное взаимодействие в процессе воспитания может быть рассмотрено как управление развитием объекта воспитания – деятельности личности учащегося. Отсюда следует, что для современной педагогики недостаточна констатация только психологической, только биологической или социальной сущности понятия личности.

На основе теоретического анализа и оценки экспертов-практиков в литературе 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.

Развитие личностных ресурсов способствует воспитанию 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, принятия решений;
- умею принимать и оказывать психологическую и социальную поддержку окружающим.

в/ Развитие стратегий и навыков поведения, ведущего к здоровью и препятствующего злоупотреблению деструктивными веществами:

- имею навыки принятия решений и преодоления 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 в диссертационных исследованиях были определены структурные компоненты и основные диагностические признаки показателей структурных компонентов валеологической культуры, состоящей из трёх содержательных компонентов:

- а) когнитивное развитие
- б) развитие личностных профессиональных ресурсов
- в) развитие стратегий функционального поведения и навыков.

*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 решения педагогических задач.

II компонент *Развитие личностных профессиональных ресурсов:*

- 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;
- умею делать выбор;
- имею навыки решения своих личных проблем.

III компонент *Развитие стратегий высокофункционального поведения 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;
- использую в педагогическом процессе знания основных физических, химических, биологических и физиологических закономерностей, процессов и явлений;
- 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, изменению 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 отношения 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: умением войти в мир подростков, не нарушая границ личности (своего и подростка), умением создать безопасную и поддерживающую обстановку;

- умею нести знания «между слов», т.е. умением пользоваться невербальным компонентом общения, помню и уважаю себя в подростковом возрасте, 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 личности педагога - сложное личностное образование, включающее в себя: когнитивное развитие, развитие личностных профессиональных ресурсов, развитие стратегий функционального поведения и навыков, и представляющее один из ведущих стержневых компонентов общей культуры личности педагога.

Одним из элементов рассматриваемой схемы педагогического аспекта валеологического воспитания является подготовка будущего учителя к проведению валеологически обоснованного урока. Ее необходимость обусловлена противоречием между существующей в практике работы школ здоровьезатратной организацией обучения на уроке, с одной стороны; и, с другой - потребностью в сохранении и развитии здоровья учащихся. Будущему учителю важно знать способы ослабления разрушающего влияния обучения на здоровье и развитие школьников, соблюдать гигиенические требования к организации процесса обучения на уроке, владеть содержательной и процессуальной сторонами построения валеологически обоснованного урока.

На наш взгляд, валеологически обоснованный урок представляет собой такую организацию процесса обучения, который позволяет соблюсти соответствие содержания и объема учебного материала, методов и форм учебно-познавательной деятельности возрастным и индивидуальным возможностям и способностям учащихся, сохраняет их умственную и физическую работоспособность, формирует валеологическую культуру, способствует реализации целей обучения, развития и воспитания здоровой личности обучаемого.

Умственный учебный труд должен, прежде всего, сообразоваться с физиологическими возможностями учащихся. "Серьезный умственный труд утомляет непривычного человека быстрее, чем самый сильный труд физический". Из этого вытекает необходимость регулировать продолжительность занятий и правильно организовывать их отдых. "Отдых после умственного труда несколько не состоит в том, чтобы ничего не делать, а в том, чтобы переменить дело: труд физический является не только приятным, но и полезным отдыхом после труда умственного".

Поэтому столь важным является введение в режим дня учащихся динамической паузы на воздухе - это общественно-полезный труд, детские и спортивные игры.

Приходится констатировать, что мы обучаем практически большую молодежь. При этом нездоровое поколение — это результат воздействия не только социально-экономических и экологических факторов, но и педагогических

причин: стрессов авторитарной подготовки, большого объема несбалансированной учебной нагрузки, несоответствие программ и технологий обучения особенностям состояния здоровья студентов, безграмотности многих педагогов и родителей в вопросах валеологии и т.д. Поэтому одна из важнейших задач образования — индивидуализация обучения с учетом особенностей развития личности учащихся, формирование у них здорового образа жизни.

Мы убеждены также, что на состояние здоровья школьников влияет нравственный, моральный климат в классе, который несомненно определяет нравственный аспект валеологического воспитания личности школьника.

Процесс нравственного становления в рамках валеологического воспитания носит динамичный и творческий характер: воспитатели постоянно вносят в него свои коррективы, направленные на его совершенствование. Эффективность процесса воспитания зависит от знания каждым преподавателем того живого материала, с которым он имеет дело; он должен знать, что ему необходимо, внимательно изучать этого живого ученика и знать его близко.

Понимание причинно-следственных связей и значения отдельных процессов в формировании здоровья будущих педагогов позволяет научно обосновать систему оздоровительной работы в учебном заведении, направленной на формирование физически и духовно здоровой личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Для изучения направленности личности и создания благоприятных условий в школе, способствующих формированию и сохранению физического и духовного здоровья студентов, необходима специально организованная работа по формированию здоровья - система валеологического воспитания.

Для учащихся социальной функцией является выполнение требований школьной жизни, успешное овладение знаниями и умениями, предусмотренными учебной программой, соблюдение норм поведения во взаимоотношениях с педагогами и сверстниками. Полное соответствие этим требованиям служит в значительной степени свидетельством благоприятного состояния здоровья. На основе анализа литературы и практического опыта нами было выявлено, что подавляющее большинство исследователей и практических работников здравоохранения приходят к одному выводу: рейтинг здоровья подрастающего поколения катастрофически ухудшается, нужны новые, кардинальные государственные меры по его охране и укреплению.

Стало быть, цель любого педагогического процесса, направленного на повышение уровня культуры личности, заключается в развитии, формировании тех феноменов культур, которые способствуют социализации, самоактуализации, саморазвитию личности.

### 1.3. Модель валеологического воспитания средствами зимних видов спорта

Настоящее время характеризуется как эпоха провозглашения гуманистического подхода в системе образования как общечеловеческого. В системе педагогики появились инновационные подходы к процессу обучения и воспитания. Ключевым словом внедряемых образовательных технологий стало слово "свобода". Свобода обучаемого во всем.

Цель и результат собственно гуманистического воспитания определяется как свобода личности. В исследовании свободы личности различают два подхода:

- внутренняя свобода субъекта как свобода воли - "хочу" (потребности, интересы); "могу" - творческая способность деятельности; "надо" - моральный закон в себе;
- организация очеловеченной среды (гуманистические отношения, общение, творческая деятельность, психологический климат и т.д.) как продукта активности детей и взрослых.

В настоящее время в системе физического воспитания доминирует утилитарно-прикладная направленность, которая в рамках учебного заведения ориентирует преподавателей на формирование у студентов умения производить лишь внешнее механическое действие. Многие педагоги до сих пор понимают занятие по физической культуре как деятельность по развитию силы, быстроты, выносливости. Никто не отрицает пользы развития физических качеств, но при этом нельзя предавать забвению общемировоззренческие и общекультурные ценности физической культуры.

Большой ущерб физическому воспитанию студентов нанес и наносит приоритет нормативного подхода, когда в построении учебного процесса во главу угла ставится не личность студента, а его чисто внешние показатели, характеризующиеся результатами сдачи контрольных нормативов, что явно противоречит идее гуманистической педагогики и не способствует приобщению личности к ценностям физической культуры. При таком подходе процесс физического воспитания утрачивает субъективное начало - человеческую личность.

В профессиональной педагогической подготовке учебный курс по физическому воспитанию при оптимальном варианте его проектирования и организации позволяет решить ряд важнейших проблем, обеспечить будущих специалистов системой взглядов на здоровый образ жизни и определить собственный выбор значимости здоровья в системе профессиональной подготовки. Вместе с тем, появляется возможность способствовать формированию у будущего учителя потребности в профессиональной и личностной рефлексии, в определении собственно педагогической позиции как гуманистической, в избавлении от стереотипов профессионального мышления и поведения.

Это очень важная проблема – забота о здоровье подрастающего поколения, в том числе нового поколения педагогов, в рамках системы образования. Она предполагает решение трех научных задач:

1. Изучение влияния учебного процесса на здоровье обучающихся и проектирование валеологически обоснованной системы образования.

2. Изучение понимания обучающимися сущности здорового образа жизни, их готовности управлять собственным здоровьем и разработка для них соответствующих образовательных программ и методических принципов формирования здоровья, в том числе с использованием средств зимних видов спорта.

3. Изучение влияния профессиональной деятельности на здоровье педагогов, их готовности управлять своим здоровьем, разработка для них образовательных программ по овладению методологией укрепления своего здоровья и формирования здоровья подрастающего поколения.

Мы предлагаем следующий обобщенный алгоритм валеологического воспитания студента учебного заведения педагогического профиля, как процесс его восхождения по иерархии валеологических ценностей: 1) создание определенного положительного психологического климата в образовательном пространстве учебного заведения; 2) создание лично и профессионально значимой мотивации студентов к валеологической деятельности; 3) постановка целей и задач воспитания валеологической культуры, исходя из поливариативной логики их достижения; 4) выбор содержания, форм, методов и средств валеологического воспитания; 5) педагогическое управление воспитательным процессом; 6) контроль и оценка результатов воспитания валеологической культуры студента; 7) коррекция содержания и процесса воспитания и экстраполяция положительных проявлений валеологической культуры в профессиональную деятельность.

Очевидно, что успешность овладения будущими специалистами профессионально важными знаниями и умениями во многом обусловлена:

- во-первых, в какой мере удалось сформировать у студентов в процессе обучения готовность к любой социально необходимой деятельности, активное стремление к участию в общем труде;

- во-вторых, успешность подготовки к выполнению профессиональных обязанностей зависит от того, в какой мере будущие специалисты овладели универсальными знаниями, потенциалом здоровья, являющимися основой любой профессиональной деятельности, способами, находящими применение в различных видах трудовой деятельности;

- в-третьих, успешность включения студентов в общественно-полезный труд обусловлена уровнем сформированности профессионально значимых качеств, к числу которых можно отнести и физические способности.

Модель валеологического воспитания будущих педагогов средствами зимних видов спорта



В ходе исследования нами разработана модель валеологического воспитания будущих педагогов средствами зимних видов спорта.

Уточним, что в самом общем виде моделью называется специально созданная форма объекта для воспроизведения некоторых характеристик подлинного объекта, подлежащего изучению. Моделирование рассматривается как система, которая в определенных существенных отношениях аналогична предмету изучения. Аналогия понимается здесь, главным образом, как сходство по существенным признакам. Моделирование, таким образом, выступает как метод опосредованного познания действительности при помощи искусственно со-



зданных или естественных моделей, в существенных отношениях аналогичных предмету изучения.

Как отмечает в своей работе В.В. Краевский, «...главным признаком модели сущего – теоретической модели – является то, что она представляет некоторую четкую фиксированную связь элементов, предполагает определенную структуру, отражающую внутренние, существенные отношения реальности. Модель должного, нормативная модель, как и теоретическая модель, является идеализированной и обобщенной. Она не представляет непосредственного проекта, «сценария» педагогической деятельности, а является лишь реализуемым впоследствии прообразом таких проектов».

Наша модель характеризуется сложной структурой взаимосвязанных компонентов, решающих функциональные задачи сохранения, развития и формирования здоровья студентов в учебно-воспитательном процессе. Учебное заведение становится комплексной формой валеологического обучения и воспитания, интегрирующая возможные методы и средства валеологического воспитания.

Обращаясь к компоненту управления мы предлагаем для реализации следующую программу и схему воспитания здорового человека в педагогическом учебном заведении.

Программа работы включает в себя следующие направления:

- преобразование учебно-воспитательного процесса за счет изменения его концептуальных основ, структуры, содержания; пересмотра и создания валеологически обоснованного материала с использованием средств зимних видов спорта, гарантирующих студенту получение повышенного образовательного минимума при сохранении и развитии его здоровья;
- научное обоснование и валеологизация всех аспектов жизни учебного заведения (формирование валеологического сознания и культуры участников педагогического процесса, валеологизация учебно-воспитательной работы, оздоровление предметно-пространственной среды учебного заведения и т.д.);
- подготовку выпускников к возможному продолжению своего образования в учебных заведениях, готовящих специалистов гуманитарных профессий, а также к профессиональной деятельности в соответствии с выявленными интересами и способностями;
- мониторинг и коррекцию здоровья учителей и учащихся;
- организацию педагогу психологических условий, необходимых для реализации его личностно-творческого и профессионального потенциала;
- создание научно-методического и кадрового обеспечения для реализации вышеуказанных задач деятельности учебного заведения.

Целью учебного заведения является целостное развитие личности учащихся, достижение ими повышенного уровня образованности и культуры при сохранении и укреплении их здоровья, формирование потребности в нем, воспитание валеологического сознания, развитие чувства ответственности, эмпатии и милосердия к людям, подготовка выпускников к выбору социально-ориентированных профессий.

Учебный процесс в учебном заведении реализует следующие идеи и принципы:

- взаимосвязь образовательного, воспитывающего и развивающего компонентов целей обучения;
- гуманизация, валеологизация содержания и способов обучения, взаимоотношений участников педагогического процесса, обеспечивающих сохранение и приумножение психофизиологического и духовно-нравственного потенциала личности студентов и педагога при высокой результативности их деятельности;
- индивидуализация и дифференциация обучения, предусматривающих возможность выбора студентами уровня и способов усвоения программного содержания, учебной ориентации;
- непрерывность и преемственность всех ступеней образования (дошкольного - школьного - вузовского);
- непрерывное творческое развитие личности педагога и ученика;
- перманентную обратную связь о ходе целостного учебного процесса на основе диагностики уровня обученности, развития студентов и сформированности системы социально-ценностных отношений к объектам окружающей действительности (к себе, обществу, природе, деятельности).

Базовыми принципами воспитательной системы учебного заведения являются гуманистические отношения, добровольность и свобода в выборе деятельности, открытость, разумная опека, последовательность, преемственность и системность, единство требований, учет половозрастных и индивидуальных особенностей, единство внеучебной и учебной деятельности. Целью, объектом и результатом деятельности всех субъектов воспитательной системы является целостная личность ребенка, обладающего отменным здоровьем, повышенным уровнем образованности и культуры, гуманистической направленностью, социальной и экологической ответственностью, стремлением к творчеству и самосовершенствованию, трудолюбием и предприимчивостью, эмпатичностью и милосердным отношением к людям. Реализация воспитательных целей осуществляется в соответствии с возрастом во всех образовательных ступенях учебных заведений.

Особое место отводится организации воспитывающей среды, ядро которой составляют многообразные коллективы, а также интеллектуальная, эмоциональная, коммуникативная, предметно-эстетическая, звуко-музыкальная, речевая, природная, игровая и другие виды сред, способствующих оздоровлению организма человека и развитию его валеологического сознания.

Практика показывает, что в настоящее время в учебных заведениях еще в недостаточной степени используется потенциал физической культуры, естественных сил природы. Существенный пробел обозначился в организации оздоровительных процедур в зимнее время года. Что, соответственно, требует повышения внимания к оздоровительной направленности профессиональной подготовки учителя. Центральным, системообразующим компонентом такой подготовки является комплекс валеологических качеств личности учителя, которая

становится профессионально-значимыми в процессе воспитательной работы со школьниками. Данные качества образуют следующую структуру: а) мотивационная готовность педагога к осуществлению оздоровительного воспитания школьников; б) механизмы саморегуляции, обеспечивающие гармоничное сочетание валеологического и педагогического в процессе духовного и профессионального саморазвития учителя; в) знания, умения, способности, необходимые для осуществления оздоровительного воспитания школьников средствами зимних видов спорта; г) познавательные механизмы целостного валеологического освоения студентом средств зимних видов спорта в процессе использования их в профессиональном воспитании студентов.

Содержательный компонент системы представлен теми элементами содержания образования в учебном заведении (разделы учебной дисциплины, темы, программные вопросы), которые обеспечивают его направленность на формирование указанных выше элементов профессионально-личностной готовности студентов к воспитательной работе.

Процессуальный компонент включает целостную систему видов деятельности, приемов и действий, которые ориентируют студента на синтез валеологического и педагогического в его будущей профессиональной деятельности.

Результативный компонент модели предполагает изменение как в процессе валеологического воспитания будущих педагогов, так и повышение уровня их валеологической культуры.

В последние годы усилился акцент в переработке учебных программ на проблемное изложение узкодисциплинарных и междисциплинарных материалов, в связи с изменением соотношения аудиторной работы кафедр со студентами и их самостоятельной работой под руководством преподавателей. Это позволяет учитывать трудоемкость курсов, заложенную в учебный план. Поэтому необходимо оставить претензии некоторых преподавателей на высшую компетентность в составлении учебных планов и программ отдельных дисциплин, вскрыть резервы в реализации профессионального педагогического образования и внедрить наиболее прогрессивные педагогические технологии.

В современных условиях среди проблем, стоящих перед профессиональной школой, в полном объеме актуализировалась важнейшая - воспитание валеологической культуры специалиста. К учебным заведениям педагогического профиля это имеет прямое отношение, поскольку именно здесь происходит педагогически управляемый этап воспроизводства потенциала носителей общественных ценностей - учителей.

Было бы неправильно утверждать, что валеологической тематике уделяют недостаточное внимание (особенно в последние годы). Однако, в подавляющем большинстве случаев мы имеем дело или только с постановкой, но отнюдь не разработкой этой актуальной проблемы, или же с подменой понятия «валеологическая культура» лишь усвоением студентами определенного объема знаний в сфере здоровья. Отсюда и явно определившаяся тенденция выделения в существующих программах различных учебных дисциплин валеологической тематики и создание интегративного курса «Валеология».

В то же время, исследователи проблемы здоровья, здорового образа жизни констатируют недостаточность изучения факторов, формирующих валеологическую культуру, которые могли бы влиять как на снижение заболеваемости подрастающего поколения, в том числе студентов, так и на социально-политическую, социально-экономическую, социально-демографическую обстановку в обществе в целом.

Анализ практической деятельности выпускников педагогических учебных заведений свидетельствует о том, что они испытывают большие трудности в педагогической деятельности, связанной с воспитанием валеологической культуры у своих учеников. Это связано с тем, что ВУЗы в недостаточной степени используют свои возможности по воспитанию валеологической культуры педагога как одного из содержательных составляющих его профессионального становления.

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.

И если культура - «особый социальный механизм» трансляции накопленной информации, исполняющий роль «социальной генетики», то мы можем сказать, что культура личности - это система знаний, взглядов, убеждений, умений, навыков, способствующая использованию накопленной социальной информации и трансформирующая ее во все аспекты жизнедеятельности человека.

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 обучения.

Из просветительного учреждения учебному заведению предстоит превратиться в центр живой культуры. И эта должна быть не монокультурная школа, а поликультурное и полипарадигмальное образовательное пространство. 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.

Под валеологической культурой следует понимать не только валеологическую осведомленность, но и динамический стереотип поведения, выработанный на основе истинных потребностей, способствующих здоровому образу жизни и определяющий бережное отношение к здоровью окружающих людей.

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».

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.

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 эти свойства и качества, такие 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 и в личностном творчестве. Формируя валеологическую культуру педагога в процессе его подготовки к профессиональной деятельности, необходимо повышать уровень сформированности тех качеств и свойств, которые являются основными критериями эффективности процесса их формирования.

Педагогическая стратегия формирования здорового образа жизни способствует самостоятельной выработке убеждений студентов на основе приобретаемых знаний и опыта. Благодаря убеждениям создаются вначале устойчивая мотивация здорового образа жизни, затем валеологическая готовность и самоконтролируемая активность в созидании своего здоровья. В отличие от общепринятой схемы «знания – умения – навыки» эта поведенческая система мобильна и легко вписывается в долговременную программу жизнедеятельности. При этом валеологическая готовность понимается нами как осознанная и действенная готовность человека к реализации принципов здорового образа жизни, основанная на функциональной валеограмотности, самоанализе, осознании своих истинных потребностей и возможностей.

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

Наши данные свидетельствуют о низком уровне валеологической культуры студентов педагогического ВУЗа. Экспертная оценка этого показателя пока-

зывает, что молодые люди лишь декларируют значимость здоровья как профессиональной, образовательной и личной ценности: если уровень знаний в данной сфере можно принять как удовлетворительный (прил. 12), то уровень активности и эмоционально-ценностное отношение к своей деятельности по укреплению здоровья в большинстве своем находится на низком и негативном уровне.

Чтобы успешнее строить воспитательную работу в этой сфере, необходимо, кроме всего прочего, знать компоненты, составляющие сложное структурное образование «валеологическая культура личности», уметь их измерять и в зависимости от уровня развития каждого из них определять стратегию и тактику воспитания студента.

Структура валеологической культуры педагога как интегративного качества личности, которое характеризуется целостным единством способностей, знаний, навыков, ценностных ориентаций, детерминирующих здоровый образ жизни и их действительную реализацию в реальную практику, многокомпонентна. Нами выделены следующие ее составляющие.

Первый компонент валеологической культуры педагога характеризует процессы побуждения. В этой роли могут выступать потребности, механизмы идентификации, жизненные планы, ценностные ориентации. Этот компонент должен включать мотивы валеологической деятельности (имея в виду ее общественную, образовательную, профессиональную и личностную ценность): интерес к собственному здоровью и здоровью окружающих, различным способам его укрепления (социально-валеологическая направленность); избирательное (валеологическое) отношение к действительности, профессиональной деятельности, валеологическая любознательность, потребность в освоении опыта валеологической деятельности (валеологическая активность студентов, их склонность к этой деятельности).

Второй компонент предполагает определение целей, выбор средств, поиск оптимальных решений. В основе этих процессов лежат опыт прошлого (процессы памяти) и всесторонний анализ (прогноз) вероятного будущего (процессы мышления). Соответственно можно выделить еще два элемента валеологической культуры: когнитивный, включающий необходимый объем валеологических знаний, и технику валеологического мышления.

Когнитивный элемент составляет основу валеологического образования; он неоднороден по своим функциям, особенностям усвоения. Условно его можно представить в виде трех групп валеологических знаний:

— обобщенные теоретические знания о природе, о здоровье, об общественном производстве и профессиональной деятельности (в регионе, области, стране, мире) и связях между ними (структура, процессы, законы, закономерности, теории, концепции, общие понятия и межпонятийные связи). Основная функция этой группы знаний – мировоззренческая подготовка;

— методологические знания – методы исследования валеологической науки и способы (формы, виды) валеологической деятельности применительно к своей профессии;

— эмпирические знания – факты, описания, номенклатура. С помощью этой группы знаний осуществляется развитие валеологического кругозора студентов с позиций осваиваемой профессии.

Второй компонент включает также технику валеологического мышления, который состоит из ряда умений, их направленности и способов реализации:

— умение анализировать валеологическую информацию, следить за логикой развития знаний и явлений подобного рода во всех сферах деятельности (в первую очередь - в профессиональной); формулировать выводы и давать ценностную оценку поступающей информации;

— умение дать оценку экологическим, правовым, производственным и политическим явлениям (изучаемым или встречающимся в жизни) с точки зрения современной валеологической ситуации (социальная зрелость валеологического мышления);

— умение анализировать причины возникновения тех или иных валеологических явлений (глубина валеологического мышления);

— умение всесторонне оценить возникшую валеологическую ситуацию и найти оптимальный вариант ее разрешения в условиях профессиональной деятельности (опыт творческой валеологической деятельности);

— умение определить и выбрать форму, способ и стиль валеологического поведения с позиций личностных, профессиональных и общественных интересов (уровень валеологической направленности личности);

— умение предвидеть динамику валеологических явлений и последствий собственной валеологической деятельности на производстве и в быту (точность валеологического прогнозирования);

— умение аргументированно и логично вести валеологическую дискуссию (культура валеологической полемики);

— умение анализировать мировые валеологические явления пространственно, связывая их с уровнем развития той или иной страны, региона и т.д. (широта валеологического мышления).

Третий компонент валеологической культуры студента – валеологическая активность. Здесь можно выделить следующие элементы:

— знание и понимание влияния решений государственных органов на валеологическое положение личности, учебного заведения, региона, страны и участие в их практической реализации в процессе овладения профессией (валеологическая сознательность);

— овладение практическими навыками валеологической деятельности в повседневной жизни и в профессиональном становлении (организаторский опыт).

Четвертый компонент валеологической культуры личности – компонент обратной связи – характеризует соотношение намеченных целей с результатами собственной деятельности, на основе которой проводится ее коррекция. Данный компонент определяет анализ личностью собственного валеологического поведения, собственной валеологической ориентации; соотнесение их с валеологическими ценностями общества и выбор на этой основе вариантов коррек-

ции путей собственной валеологической деятельности. Составляющими этого компонента выступают следующие элементы:

— соотнесение собственной валеологической деятельности с существующими общественными, правовыми, медицинскими нормами (социально-биологическая самооценка);

— соответствие валеологических принципов, которые личность провозглашает на словах, с их практической реализацией (целостность личности);

— умение контролировать объективность собственных валеологических оценок и суждений (самоконтроль валеологического мнения);

— умение при необходимости корректировать собственное валеологическое поведение с учетом новых обстоятельств и общественного мнения (валеологическая гибкость).

Разный уровень сформированности представленных элементов создают своеобразный «валеологический портрет» личности, который определяет траекторию продвижения учителя по освоению валеологических ценностей с учетом реальных условий педагогической деятельности (выбор форм, средств и методов воспитания).

Специфика здравотворчества заключается и в том, что основным исследователем и субъектом управления становится сама личность. Она вносит основную информацию в паспорт своего здоровья и кроме мотивации должна обладать базовыми знаниями, позволяющими выполнять коррекцию своих состояний. Педагог должен помогать студентам обрести необходимую мотивацию, основанную на индивидуальных потребностях, давая свободу выбора, создавать условия для получения необходимых знаний.

Совместными усилиями педагога и студента выстраивается алгоритм здравотворческой деятельности: начальная диагностика – прогноз – профилактика – формирование резервов организма – бережное расходование и восстановление резервов – коррекция состояния – повторная диагностика (изучение динамики показателей) – прогноз – коррекция и т.д. Однако студенты могут иметь неполную информацию о своем здоровье и о прогнозируемом результате. Тогда, искусственно упрощая ситуацию, преподаватель предлагает им воспользоваться известным аналогом (моделью). В идеале для студентов с учетом их конституционных особенностей, пола и возраста такими моделями могли бы служить нормы поведения и состояния здоровья родителей, педагогов, знаменитых спортсменов, политиков, деятелей науки и искусства.

### **Выводы по первой главе**

На основе ретроспективного анализа определены основные тенденции развития валеологических исследований в отечественной философской, медицинской и психолого-педагогической литературе:

а) интеграция профилактического и санитарно-гигиенического направлений, биологических и психофизиологических исследований, проблем изучения возможностей использования средств физической культуры и спорта в форми-



ровании здорового образа жизни, условий использования профессионально-прикладных средств физической культуры в профессиональном обучении в «валеологию» – науку о здоровье, о формах, способах и средствах его формирования (И.И. Брехман);

б) расширение круга вопросов, входящих в понятийное поле «валеологическое воспитание» за счет усиления взаимосвязи философии, медицины, психологии, педагогики и религии;

в) концептуализация вопросов валеологического воспитания с позиций философского и общенаучного знания, формирование философии здоровья, составными компонентами которой являются философия человека (гомовалеология), философия общества (социовалеология), философия природы планеты (геовалеология);

г) глобализация вопросов валеологического воспитания – перевод их из чисто научных в социально-политические и государственные, привлечение к их решению международных организации и государственных органов РФ различного уровня.

Анализ философской, медицинской и психолого-педагогической литературы показывает, что здоровье является первейшей потребностью человека, но доведение ее до оптимального состояния носит сложный, своеобразный, часто противоречивый, опосредованный характер и не всегда приводит к необходимому результату. Эта ситуация обусловлена рядом обстоятельств: а) в нашем обществе еще не выражена в достаточной степени положительная мотивация здоровья; б) здоровье, в первую очередь в силу низкой культуры, еще не заняло первого места в иерархии ценности личности; в) в человеческой природе заложена медленная реализация обратных связей воздействий на организм человека. Из этого вытекает важнейшая роль воспитания у каждого члена общества отношения к здоровью как к главной человеческой ценности, а также разработка основных направлений формирования здорового образа жизни, технология их внедрения и освоения людьми.

Ведущими причинами, неблагоприятно влияющими на состояние здоровья детей и подростков в школе, являются: гипокинезия (недостаточная двигательная активность); большая учебная нагрузка в школе и дома; неправильное питание; нарушение режима сна, учебных занятий и отдыха; невыполнение ряда гигиенических требований: недостаточное проветривание, несоответствие мебели, недостаточная освещенность учебных мест; отсутствие знаний о здоровье и здоровом образе жизни у детей, педагогов, родителей; недостаточная работа по формированию экологической, эстетической и физической культуры и другие причины.

Снижение уровня здоровья подрастающего поколения, сужение диапазона их двигательных возможностей и другие негативные явления в молодежной среде требуют усиления внимания к подготовке педагогов, обладающих, кроме всего прочего, профессиональным валеологическим потенциалом для продуктивной компенсации обнаруженных тревожных тенденций.

Педагогический аспект валеологического воспитания будущих учителей представлен следующими компонентами: сущность валеологического воспитания как система ценностей и соответствующая ей структура целей, совокупность педагогических технологий, методик, приемов, характеризующихся объективно обусловленной востребованностью; содержание валеологического воспитания, определяемое взаимоотношениями в системе «педагог-студент» при организации учебно-воспитательного процесса; особенности валеологического воспитания, которые характеризуется целостностью, интегративностью, профессионально-прикладной направленностью, непрерывностью, соответствием региональным условиям; технологический компонент включает аксиологический подход, интегративный подход, профессионально-целевой подход, модульное обучение; валеологическая культура предполагает личностный (знания, умения, здоровье) и деятельностный (проведение валеологически обоснованного урока) составляющие.

На основе теоретического анализа проблемы мы предлагаем следующий обобщенный алгоритм валеологического воспитания студента учебного заведения педагогического профиля, как процесс его восхождения по иерархии валеологических ценностей: 1) создание определенного положительного психологического климата в образовательном пространстве учебного заведения; 2) создание лично и профессионально значимой мотивации студентов к валеологической деятельности; 3) постановка целей и задач воспитания валеологической культуры, исходя из поливариативной логики их достижения; 4) выбор содержания, форм, методов и средств валеологического воспитания; 5) педагогическое управление воспитательным процессом; 6) контроль и оценка результатов воспитания валеологической культуры студента; 7) коррекция содержания и процесса воспитания и экстраполяция положительных проявлений валеологической культуры в профессиональную деятельность.

Важным аспектом педагогического процесса является его понимание как продвижения личности в системе социально значимых ценностей. В соответствии с этим мы предлагаем следующее определение валеологического воспитания в системе педагогического образования: это – направленное социально значимое, педагогически обоснованное, профессионально компетентное управление деятельностью студентов в процессе профессионально-педагогической подготовки с целью воспроизведения валеологических ценностей культуры в их личности.

В ходе исследования нами разработана модель валеологического воспитания будущих педагогов средствами зимних видов спорта, предполагающая сложную структуру отношений между компонентом управления (педагогический коллектив, педагог); содержательным компонентом модели, который представлен теми элементами содержания образования в учебном заведении (разделы учебной дисциплины, темы, программные вопросы), которые обеспечивают его направленность на формирование указанных валеологических элементов профессионально-личностной готовности студентов к воспитательной работе; процессуальным компонентом, включающим целостную систему видов

деятельности, приемов и действий, которые ориентируют студента на синтез валеологического и педагогического в его будущей профессиональной деятельности; результативный компонент модели предполагает изменение как в процессе валеологического воспитания будущих педагогов, так и в повышении уровня их валеологической культуры.

Ведущим компонентом модели валеологического воспитания будущих педагогов являются зимние виды спорта, обладающие большим оздоровительным потенциалом, соответствующие природно-климатическим условиям, но слабо используемые в практике учебных заведений.

Совместными усилиями педагога и студента выстраивается алгоритм здоровотворческой деятельности: начальная диагностика – прогноз – профилактика – формирование резервов организма – бережное расходование и восстановление резервов – коррекция состояния – повторная диагностика (изучение динамики показателей) – прогноз – коррекция и т.д. Одним из компонентов рассматриваемой системы по освоению валеологических ценностей является подготовка будущего учителя к проведению валеологически обоснованного урока.

Теоретический анализ проблемы, наблюдения за практикой физического воспитания в учебных заведениях разного уровня, разработанная нами модель позволили нам предположить, что валеологическое воспитание будущих педагогов средствами зимних видов спорта будет более эффективным при реализации следующих педагогических условий:

- определен аксиолого-валеологический потенциал зимних видов спорта, базирующийся на концепции личностно-ориентированного обучения и принципов уровневой дифференциации;
- освоение валеологических ценностей средствами зимних видов спорта осуществляется по технологии модульного обучения;
- содержательной основой валеологического воспитания будущих педагогов средствами зимних видов спорта является профессионально-прикладная физическая подготовка.

Проверке эффективности выявленных педагогических условий будет посвящена вторая глава нашего исследования.

## **Глава II. Валеологическое воспитание будущих учителей средствами зимних видов спорта**

Процесс отбора, структурирования содержания валеологического воспитания в систему подготовки педагогов происходил на основе разработанной многими исследователями (Г.К. Зайцев, В.В. Колбанов, М.Г. Колесникова) методики, включающей в себя:

### **1. Цели валеологического воспитания будущих педагогов.**

Ориентация на овладение педагогами основ валеологической культуры предполагает поиск путей оптимальной интеграции профильного содержания, отражающего специфику педагогической 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.

### **2. Совокупность общих и специфических принципов отбора содержания процесса валеологического воспитания будущего педагога.**

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

- принцип дифференцированности содержания включает в себя дифференцированный подход к личности - важнейшему стимулу творчества, стимулу непрерывного образования;

- 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 рыночной экономики, 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 должна осуществляться исходя из региональных условий и заказа на педагога, подстраивалась под существующие возможности и 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);

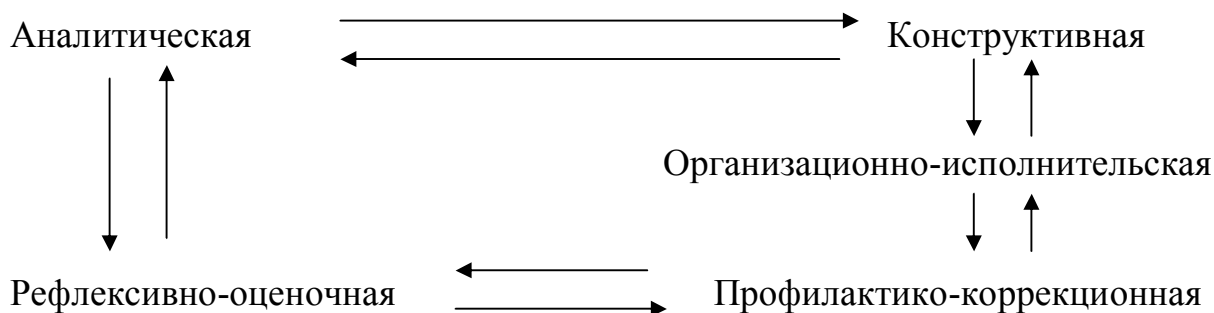
- принцип системности и междисциплинарности отражает ее способность интегрировать анатомические, психологические, физиологические, социологические, педагогические знания с практической деятельностью человека;

- 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.

Мы исходим из того, что для продуктивного решения проблемы валеологического воспитания будущих педагогов средствами зимних видов спорта необходимо обратиться к основным положениям концепции личностно-ориентированного обучения, которые, во-первых, дают правильное и полное представление от целеполагания до самоанализа процесса и результатов деятельности, что является важным компонентом валеологической культуры; и во-вторых, позволяют будущим педагогам в процессе обучения овладеть способами, средствами, методами педагогической деятельности, совершенствуя свои личностные качества настолько полно, что обеспечит наименее болезненное их вхождение в реальное выполнение различных профессиональных функций.

## **2.1. Личностно-ориентированное обучение при организации валеологического воспитания будущих педагогов**

Безусловно, выход на обучение детей без потерь для их здоровья является сложным творческим процессом. Поэтому становление педагога в рассматриваемом виде инновационной деятельности должно, по возможности, ориентироваться на заданную модель. Известно, что в основе построения любой человеческой деятельности лежит главная функция психики – функция управления конкретными процессами деятельности. В соответствии с этим положением валеологически обоснованный процесс обучения на уроке является управляемым, а деятельность учителя по организации такого обучения управленческой. Таким образом, деятельность учителя по валеологизации урока может быть представлена в виде управленческого цикла:



Деятельность будущего учителя должна осуществляться через относительно самостоятельные, взаимосвязанные и последовательно сменяющие друг друга, указанные выше, виды деятельности (функции). Хотя каждая из представленных функций относительно самостоятельна, между ними существует тесная взаимосвязь. Взаимодействуя между собой, и сменяя друг друга, они образуют единый цикл – от подготовки до проведения урока. Кратко представим содержание и значение каждой из функций.

Аналитическая функция направлена на изучение половозрастных и индивидуальных особенностей студентов, их реальных учебных возможностей; оценку состояния их здоровья и самочувствия на уроке; определение способов воздействия на каждого обучаемого на уроке. Предварительная аналитическая деятельность позволяет определить оптимальный уровень сложности и трудности урока для данного класса (студенческой группы), сформировать реально достижимые цели и задачи урока, а также выявить валеологические возможности содержания темы.

Аналитическая деятельность будущего учителя по валеологизации урока начинается со сбора информации о состоянии здоровья обучаемых, половозрастных и индивидуальных психофизиологических особенностях их развития. В создании банка такой информации принимают участие валеолог, психолог, логопед, школьный врач, родители, педагоги. Затем собранная информация о каждом ребенке оценивается с помощью специальных качественных и количественных показателей, обрабатывается и вносится в индивидуальные карты учащихся. На третьем этапе устанавливаются причинно-следственные связи в логической цепочке: явление – причина – условие – следствие. Индивидуальная карта ученика помогает выяснить причину его многих психофизиологических особенностей, а возможно и причину трудностей в учении. На заключительном этапе анализа синтезируется весь материал, формируются выводы, осуществляется подготовка к реализации конструктивной функции.

Конструктивная функция играет важную роль при подготовке будущего учителя к уроку, позволяет построить его в единстве содержательной и процессуальной сторон обучения. Отбор содержания учебного материала осуществляется на основе сформулированных на этапе анализа целей и задач урока, выявленных индивидуальных особенностей и учебных возможностей учащихся, установленного валеологического потенциала содержания темы урока. Для реализации конструктивной функции будущему педагогу необходимо также оп-

ределить содержание учебного материала, ориентированного на формирование валеологической культуры учащихся. Валеологические знания, умения и сознание школьников формируются на уроке через научные теории, законы и факты, содержание задач, упражнений, диктантов, изложений; рассказы из жизни замечательных людей и литературных героев; выполнение творческих проектов и исследовательской работы.

Процессуальный аспект урока строится в ходе отбора студентами приемов, методов и технологий обучения, сохраняющих здоровье учеников. Валеологически обоснованные методы и средства обучения как бы «проецируются» на конкретный класс, определяется характер деятельности учащихся на уроке в соответствии с их реальными учебными возможностями, индивидуальными возможностями и способностями.

Кроме того, на этапе конструирования урока отбираются средства, направленные на укрепление здоровья учащихся и коррекцию их психоэмоционального состояния на уроке.

Организационно-исполнительская функция предполагает формирование и регулирование системы взаимодействий будущего учителя и учащихся посредством совокупности способов и средств обучения, направленных на достижение целей урока без ущерба здоровью школьников. Через организационно-исполнительскую функцию реализуется содержательно-процессуальная модель учебного процесса на уроке, разработанная студентом на предыдущем этапе. Способы и средства организации валеологически обоснованного взаимодействия будущего учителя и учащихся на уроке ориентированы на обеспечение высокого уровня мотивации учебной деятельности, организацию усвоения учебного материала с учетом индивидуальных особенностей учащихся, создание каждому ученику ситуации успеха, оказание помощи при затруднениях и организацию взаимопомощи, создание положительного эмоционального настроения в классе и благоприятного психологического климата, обеспечение достаточной двигательной активности школьников на уроке, соблюдение гигиенических норм и требований при организации урока и использовании средств обучения, соблюдение педагогического такта и культуры речи, обеспечивающих охрану психического здоровья учащихся.

Сущность профилактико-коррекционной функции будущего учителя на уроке заключается в принятии специальных мер по предупреждению, устранению или снижению имеющихся у учащихся отклонений от нормы в психофизиологическом и нравственном состоянии. В ходе реализации профилактико-коррекционной функции на уроке решаются задачи по предупреждению переутомления, психоэмоционального напряжения, функциональных нарушений зрения, опорно-двигательного аппарата, невротических расстройств и т.п., а также отклонений в нравственном здоровье обучающихся. Формы и методы коррекции определяются степенью отклонения, индивидуальными особенностями психического, физического и нравственного развития учащихся, состоянием их здоровья, самочувствием на уроке, спецификой учебного предмета и его трудностью.

Осуществление профилактико-коррекционной функции на уроке позволит будущему учителю поддержать на оптимальном уровне работоспособность школьников, снять психо-эмоциональное и статическое напряжение, зрительное утомление и т.д. Не менее важным является коррекция на уроке личностного развития ученика, способствующая устранению негативного влияния на него внешних факторов социальной среды.

Рефлексивно-оценочная функция осуществляется через создание необходимой рефлексивной среды для самопознания и анализа студентами собственных мыслей и действий со стороны. Будущему учителю следует выделить такие важные, с валеологической точки зрения, рефлексивные процессы, как самопонимание и понимание другого, самооценка и оценка другого, самоинтерпретация и интерпретация другого. Доказано, что создание рефлексивной среды на уроке активизирует познавательную деятельность учащихся, меняет их систему отношений, способствует развитию личности. Рефлексируя совместную деятельность с педагогом на занятии, студенты оценивают себя как способных или не способных преодолеть препятствия на пути достижения цели, разрешить противоречия. При этом они ставят перед собой и отвечают на вопросы: «Смогу ли я преодолеть препятствие?», «Что будет со мной?», «Какой я?». Вместе с тем рефлексивно-оценочная функция учителя предполагает осмысление хода и результатов урока, а также оценивание степени продвижения учащихся в усвоении учебного материала. В результате рефлексии студенты испытывают удовлетворение, уверенность в себе, освобождаются от чувства тревожности, самоутверждаются как личности.

Несомненно, наполненная конкретным содержанием модель деятельности будущего учителя по валеологизации урока может быть реализована при условии его тесного взаимодействия с другими учителями-предметниками, классным руководителем, школьным психологом, валеологом, логопедом, медицинским работником, социальным педагогом, родителями учеников. Важным в решении этой задачи является также реализация положений личностно-ориентированной технологии обучения.

Признание ученика главной действующей фигурой всего образовательного процесса составляет суть личностно - ориентированной педагогики. В личностно-ориентированном обучении во главу угла ставится личность обучаемого, его самобытность, субъективный опыт каждого сначала раскрывается, а затем согласовывается с содержанием образования.

Личностно - ориентированная система обучения опирается на следующие исходные положения:

- приоритет индивидуальности, самоценности, самобытности обучаемого, как активного носителя субъективного опыта, складывающегося задолго до влияния специально организованного обучения в школе; студент не становится, а изначально является *субъектом* познания;

- образование есть единство двух взаимосвязанных составляющих: обучения и учения;

- проектирование образовательного процесса должно предусматривать



возможность воспроизводить учение как индивидуальную деятельность по трансформации (преобразованию) социально значимых нормативов (образцов) усвоения, заданных в обучении (обязательные результаты обучения в технологии уровневой дифференциации);

- при конструировании и реализации образовательного процесса необходима особая работа по выявлению субъективного опыта каждого студента, его социализация; контроль за складывающимися способами учебной работы; сотрудничество обучаемого и учителя, направленное на обмен различного содержания опыта; специальная организация коллективно распределённой деятельности между всеми участниками образовательного процесса.

- в образовательном процессе происходит «встреча» задаваемого обучением общественно - исторического опыта и субъективного опыта студента, реализуемого им в учении;

- взаимодействие этих двух видов опыта должно идти не по линии вытеснения индивидуального и наполнения его общественным опытом, а путём их постоянного согласования, использования всего того, что накоплено обучаемым, как субъектом познания в его собственной жизнедеятельности; учение поэтому не есть прямая проекция обучения;

- развитие студента как личности (его социализация) идёт не только путём овладения им нормативной деятельностью, но и через постоянное обогащение, преобразование субъективного опыта, как важного источника собственного развития;

- учение как субъективная деятельность студента, обеспечивающая познание (усвоение), должно разворачиваться как процесс, описываться в соответствующих терминах, отражающих его природу, психологическое содержание;

- основным результатом учения должно быть формирование познавательных способностей на основе овладения соответствующими знаниями и умениями.

К особенностям студентов, которые в первую очередь следует учитывать при индивидуализации учебной работы, относятся:

– обучаемость, то есть общие умственные способности (в том числе креативность - способность к творчеству), а также специальные способности;

– учебные умения;

– обученность, которая состоит как из программных, так и внепрограммных знаний, умений и навыков;

– познавательные интересы на фоне общей учебной мотивации.

В процессе обучения у обучаемых необходимо:

• формировать качества активного участника учебного процесса, учиться находить и принимать решения;

• развивать способности, которые не могут быть обнаружены в других условиях и ситуациях;

• учиться самостоятельности, неординарности поведения, умению адаптироваться в изменяющихся условиях, заданных учебной практикой;

- учиться умению общаться, установлению контактов;
- получать удовольствие от общения с партнерами;
- учиться создавать особую эмоциональную среду, привлекательную для учащихся.

Инновационная технология уровневой дифференциации на основе обязательных результатов обучения, позволяющая диагностировать различные уровни обученности студентов, в полной мере подходила для решения поставленных задач.

В процессе валеологического воспитания реализуются следующие принципы уровневой дифференциации:

- отказ от селекции занимающихся;
- обязательный уровень требований "ученик должен" согласно образовательного стандарта;
- открытость обязательного уровня обучения;
- право обучаемого самостоятельно выбирать уровень (психологический комфорт);
- введение повышенного уровня обучения "ученик может";
- доступность и посильность предъявляемых требований (ситуация успеха);
- дифференциальное обучение - главная функция стандарта;
- проработка учебного материала студентами в собственном темпе;
- изменение функции учителя (организация, консультирование, рубежный контроль - промежуточный и итоговый);
- изменение позиции занимающегося (инициативность в выборе учебных материалов, самостоятельное планирование своей работы, ответственность за выполнение самостоятельно намеченных планов, взаимодействие с учителем в режиме консультирования).

Условия реализации принципов уровневой дифференциации:

- выбор студентом индивидуального уровня трудности;
- предоставление возможности студентам отвечать по желанию;
- дифференциация домашнего задания;
- дифференцированные зачеты;
- взаимопомощь.

В результате использования технологии уровневой дифференциации активизируется стремление занимающихся к знаниям: студенты с низким уровнем обучаемости, усвоив обязательные результаты обучения, имеют возможность своего дальнейшего развития; студенты с высоким и средним уровнями обучаемости обретают навыки самостоятельного мышления, упорство в достижении учебной цели на основе стержневых мотивов, интересов и склонностей.

Отправной точкой дифференциации должен быть учёт темпов психофизического развития обучаемого, его уровень обученности и обучаемости.

Таким образом, принципы личностно - ориентированной системы обучения в полной мере согласуются с задачами, решаемыми технологией уровневой дифференциации. И такое обучение действительно ведёт за собой развитие.

Кроме этого, эффективность подготовки студентов педагогического учебного заведения к проведению валеологически обоснованного урока во многом зависит от направленности будущего учителя на сохранение, укрепление и формирование здоровья школьников в процессе обучения, а также от его подготовленности к осуществлению данного вида профессиональной деятельности.

Совершенствование учебных режимов и педагогических технологий силами только педагогов по физическому воспитанию невозможно, если валеологическая культура всего педагогического коллектива или какой-то его части еще недостаточна.

## **2.2. Аксиолого-валеологический потенциал зимних видов спорта**

Как мы уже отмечали в выводах по первой главе, здоровье по сути своей должно быть первейшей потребностью человека, но удовлетворение этой потребности, доведение ее до оптимального результата носит сложный, своеобразный, часто противоречивый, опосредованный характер и не всегда приводит к необходимому результату. Эта ситуация обусловлена рядом обстоятельств, и прежде всего тем, что в нашем обществе еще не выражена в достаточной степени положительная мотивация здоровья, что здоровье в первую очередь, в силу низкой культуры, еще не заняло первого места в иерархии ценности личности, что в человеческой природе заложена медленная реализация обратных связей, как негативных, так и позитивных воздействий на организм человека. Из этого вытекает важнейшая роль воспитания у каждого члена общества отношения к здоровью как к главной человеческой ценности, а также разработка основных направлений формирования здорового образа жизни, методология их внедрения и освоения людьми.

Ценность - это понятие, которое получило широкое распространение в философии и социологии при изучении личности и социального поведения. В ценностях воплощена значимость явлений и предметов социальной среды для человека и общества. Ценности являются социально приобретенными элементами структуры личности, выступают как фиксированные, устойчивые представления о желаемом. Они существуют независимо от конкретной личности, как элемент культуры и становятся духовной культурой личности, важными регуляторами поведения в той мере, насколько осваиваются ценности данной культуры.

Соответственно, социологами и педагогами уже определен круг валеологических ценностей: здоровье (социальное, духовное, физическое); здоровый образ жизни; закаливание; двигательная активность; режим; рациональное питание; способность к адаптации; эмоционально-психическая устойчивость; экология; работоспособность; телосложение и т.д.

В психолого-педагогической литературе представлено содержание валеологической культуры: основы знаний по экологии, курортологии, физическому воспитанию, диетологии и гигиене питания, психологии и психофизиологии, санитарии.

В настоящее время как валеологические можно рассматривать существующие или разрабатываемые отдельные методики укрепления здоровья: закаливания, питания, формирования телосложения, развития физических качеств, формирования двигательных навыков, борьбы с вредными привычками, оптимизации взаимоотношений с людьми.

Еще с древних времен важнейшую роль в формировании здоровья человека и воспитании здорового поколения играла физическая культура, с присущими ей биологическими и социальными функциями, способствующая физическому и духовному развитию индивида. Однако в последние годы, когда были извращены многие жизненные приоритеты и занижена роль различных социальных институтов в воспитании личности, физическая культура и система физического воспитания оказались неспособны в полной мере обеспечить полноценное физическое, психическое и нравственное здоровье подрастающего поколения, в том числе и студенческой молодежи.

Отступление от главной идеи воспитания - формирование всесторонне-развитой личности - извратило сущность многих педагогических процессов, в том числе и процесс физического воспитания.

В настоящее время учебная дисциплина «Физическая культура» для студентов высших учебных заведений включает в качестве обязательного минимума ряд дидактических единиц, интегрирующих тематику теоретического, практического и контрольного учебного материала (физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; социально-биологические основы ФК; основы здорового образа и стиля жизни; оздоровительная система и спорт; профессионально-прикладная физическая подготовка студентов).

Учебный материал каждой дидактической единицы дифференцирован на разделы и подразделы программы: 1) теоретический, направленный на формирование у студентов мировоззренческой системы научно-практических знаний и отношения к ФК; 2) практический, состоящий из двух подразделов – методико-практического, обеспечивающего операциональное овладение методами и способами физкультурной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности; учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самодеятельности в использовании средств физической культуры и спорта в целях физического совершенствования, повышения уровня функциональных и двигательных способностей с учетом индивидуального здоровья.

К настоящему времени в практике физического воспитания уже наметилось направление, сторонники которого считают эффективным средством от нынешних и будущих болезней подрастающего поколения ежедневные занятия физкультурой на свежем воздухе, ссылаясь на опыт программ в США, Англии, Франции, Канаде, Японии, Венгрии, а также на опыт национальных традиций народов России. Мы считаем, что необходимо изучить возможности этого направления и использовать весь ее потенциал в практике валеологического воспитания будущих педагогов.

Зимние виды в программе «Физическая культура» для педагогических вузов представлены лыжным спортом (гонки на лыжах), которые реализуют свои возможности только на первом и втором курсах.

Теоретический материал содержания программы по лыжному спорту предусматривает изучение следующих тем: «Лыжный спорт в системе физического воспитания в нашей стране», «Одежда, обувь, инвентарь, место занятий лыжными гонками», «Подбор лыжных мазей и смазка лыж», «Учет метеорологических условий в режиме занятий», «Правила, организация и проведение соревнований по лыжному спорту».

Анализ содержания рабочей программы по данному разделу учебной дисциплины «Физическая культура» показывает, что на практических занятиях приоритет отдается решению образовательных задач (прил. 11). Между тем, оздоровительное значение занятий на лыжах значительно. Длительное передвижение на лыжах на чистом морозном воздухе, выполнение мышечной работы в благоприятных гигиенических условиях может значительно повысить общую работоспособность организма, его сопротивляемость к различным заболеваниям.

Передвижение на лыжах может быть широко использовано как средство активного отдыха. Прогулки и походы на лыжах могут оказать положительное влияние на нервную систему, улучшить общее состояние организма, обеспечивая как физическую, так и умственную работоспособность.

Анализ отношения студентов учебных заведений педагогического профиля выявил, что к организации занятий лыжным спортом они: относятся отрицательно – 48%; скорее отрицательно, чем положительно – 14%; скорее положительно, чем отрицательно – 12%; положительно – 6%; остальные затруднились с ответом. В то же время до 67% опрошенных студентов ответили, что в свободное время они эпизодически для отдыха и укрепления здоровья используют зимние пешие прогулки – 31%; лыжные прогулки - 22%; катание на коньках – 8%; зимние туристические походы – 6%.

Большой ущерб физическому воспитанию студентов нанес и наносит приоритет нормативного подхода, когда в построении учебного процесса во главу угла ставится не личность студента, а его чисто внешние показатели, характеризующиеся результатами сдачи контрольных нормативов, что явно противоречит идее гуманистической педагогики и не способствует приобщению личности к ценностям физической культуры. При таком подходе процесс физического воспитания утрачивает субъективное начало - человеческую личность.

Поскольку генезис образования предполагает, что оно является искусственно созданным пространством, где человек, изменяясь, приобретает необходимые способности к социально и культурно значимой деятельности, то в сфере физической культуры можно выделить следующую типологию ценностей.

1. Ценность получения конечного продукта (например, увеличение количества знаний, умений, навыков; повышение уровня здоровья; повышение уровня развития физических качеств).

2. Ценность процесса получения продукта (формы и методы обучения двигательным действиям, методы развития физических качеств, формы организации занятий).

3. Ценность самоизменения, осмысления себя действующего (развитие рефлексивных способностей, усиление роли мышления в процессе физического воспитания, сознания, самосознания, самоорганизации).

4. Ценность саморазвития, то есть обеспечения своего самоизменения за счет обращения к критериям, «хранящимся» в культуре (формирование физической и духовной культуры).

Ситуация такова, что необходимо сместить акценты в содержании физкультурного образования с ценностей конечного продукта в виде предметных знаний и умений на ценности процесса их получения, на механизмы самоизменения и саморазвития студента в процессе физического воспитания, считать освоение механизма самоизменения, самораскрытия содержанием обучения и образования. Другими словами, актуальной становится проблема освоения валеологических ценностей физической культуры.

В связи с этим, в последнее время намечается качественно новая стадия осмысления сущности физической культуры, физического воспитания. Не случайна обращенность многих специалистов к выдвигению идей «здоровостроительства», «здоровостроения» (Ю.Н.Теплер, Л.Н.Нифонтова и др.), а также использование расширяющего рамки понятия «физическое воспитание», термина «валеология», предпринимаются активные попытки осмысления не утилитарных ценностей физической культуры, а валеологических.

К валеологическим ценностям физической культуры следует отнести накопленные теорией и методикой знания об использовании физических упражнений для эффективного физического развития человека, формирования его телосложения, закаливание, повышение работоспособности, психоэмоциональной устойчивости.

Интегративность валеологических ценностей физической культуры обосновывается включением в их содержание ценностей двигательного характера: умений и навыков физической подготовленности, работоспособности - всех этих качеств, существенно определяющих состояние здоровья человека.

Мобилизационные ценности физической культуры также имеют явно выраженную валеологическую направленность: самоорганизация здорового образа жизни, умение противостоять неблагоприятным воздействиям внешней среды - результат освоения валеологических ценностей физической культуры. И, наконец, валеологические ценности физической культуры, это возможности для формирования мотивации, интереса, потребности в бережном отношении человека к своему здоровью, что особенно важно. Это подтверждается рядом исследований, проведенных в различных регионах страны.

Теоретическое исследование проблемы и анализ программного материала по физической культуре в педагогических вузах позволил нам для решения задач исследования определить в качестве основных валеологических ценностей

лыжного спорта следующие: закаливание, физическая нагрузка, гигиена одежды, питание, дыхание, физические качества.

Закаливание организма – это система процедур, способствующих повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды (холоду, теплу, пониженному атмосферному давлению и др. климатическим факторам), выработке условнорефлекторных реакций терморегуляции с целью ее совершенствования. При закаливании вырабатывается устойчивость организма к охлаждению и тем самым к т.н. простудным и другим заболеваниям.

Для получения положительного эффекта от закаливания независимо от возраста занимающегося или от действующих факторов закаливания мы придерживались следующих принципов.

1. Систематичность применения закаливающих процедур во все сезоны года. При проведении закаливающих процедур происходит тренировка сосудов кожи, причем они приобретают способность суживаться до оптимальных пределов под воздействием холода и расширяться по окончании этого действия. Но особенностью этой реакции является ее быстрое угасание, если нет постоянного подкрепления. Поэтому перерывы в закаливании снижают приобретенную организмом устойчивость к холодным воздействиям.

1. Постепенность увеличения силы раздражающего воздействия. Важность этого принципа определяется самой сущностью закаливания – организм постепенно приспосабливается к необычным условиям. Резкое охлаждение, превышающее возможности организма противостоять такому неблагоприятному фактору, не только не принесет пользы, а, наоборот, может способствовать заболеванию занимающихся. Привычка к холодным воздействиям должна воспитываться последовательно и постепенно.

2. Учет индивидуальных особенностей и эмоционального состояния занимающегося. Какие бы средства закаливания ни применялись, всегда надо учитывать возраст человека, состояние его здоровья, условия жизни, среду и индивидуальные свойства его организма. Имеют значение и особенности деятельности высшей нервной системы.

Закаливание нельзя рассматривать изолированно, в отрыве от всего уклада жизни человека. Оно является важной составляющей режима каждого дня. Даже систематическое применение закаливающих процедур не даст желаемого эффекта, если не будет выполняться режим дня в целом. Например, при постоянном недосыпании, неправильном и нерегулярном питании трудно надеяться на успех закаливания.

Закаливание вызывает два вида эффектов – специфический и неспецифический. Специфический эффект выражается в повышении устойчивости организма к тому раздражителю, который использовался в процессе закаливания, например, в повышении устойчивости к холоду при холодных закаливающих процедурах. Неспецифический эффект закаливания проявляется в повышении общей устойчивости организма, т.е. устойчивости не только к холоду, но и к некоторым другим факторам.

Совокупность двигательных актов, направленных на изменение среды, окружающей организм, на изменение его теплообмена с этой средой составляет основу поведенческой терморегуляции. При понижении температуры скорость ходьбы возрастает, что можно объяснить стремлением человека купировать длительность охлаждения.

По этой же причине при охлаждении меняется и характер ходьбы. Мышечная активность меняет деятельность механизмов терморегуляции: увеличивается теплообразование в организме. Уровень его зависит от интенсивности мышечной активности; он достаточно высок в период вработывания и повышается затем при каждом повышении интенсивности работы в процессе ее выполнения. Поэтому одно и то же температурное воздействие оказывает неодинаковое влияние в разные периоды выполнения мышечной работы.

В качестве инструмента приспособления к холоду и одновременно как самостоятельную ценность мы рассматривали произвольный подбор комплекта одежды. Поскольку одним из важных моментов является обучение занимающихся профилактике холодовых травм, вызываемых «влажным» холодом. Такая опасность существует во всех видах спорта, где занимающиеся длительное время находятся в обуви или одежде из синтетических материалов. Для профилактики такой холодовой травмы необходимо приучить к строгому выполнению всех гигиенических процедур. Это требование связано с тем, что на коже постоянно выделяется пот, но он не испаряется, а конденсируется на внутренней поверхности одежды, где создается микроклимат с повышенной влажностью. Длительное пребывание в таких условиях может привести к ангиотрофическим расстройствам. Наиболее эффективна в плане теплозащитных свойств шерстяная ткань.

При организации занятий лыжным спортом необходимо помнить, что существует угроза радиационного охлаждения. Опасность радиационного охлаждения усугубляются тем, что организм не сопротивляется ему. Чувство холода возникает уже после того, как тело охладится.

Радиационное охлаждение действует не только на кожу и на поверхностно расположенные ткани, но и на ткани, лежащие глубоко. Оно вызывает торможение реакций центральных механизмов терморегуляции; физиологические механизмы физической и химической терморегуляции крайне замедленно реагируют на этот вид охлаждения. Обычная повседневная одежда не защищает от теплопотерь излучением.

Необходимо научить занимающихся правильно дышать, особенно при низкой температуре воздуха. При дыхании за счет испарения влаги со слизистых оболочек верхних дыхательных путей и нагревания холодного воздуха тратится много тепла. Дыхание холодным воздухом может вызвать охлаждение верхних дыхательных путей, снизить температуру слизистых миндалин и, таким образом, спровоцировать заболевание ангиной.

Нагревание вдыхаемого воздуха происходит неодинаково при дыхании через нос и через рот. При дыхании через нос воздух прогревается лучше, чем



при дыхании через рот. Влияет на степень нагревания воздуха и объем вдоха. При небольшом объеме дыхания воздух прогревается лучше.

Во время выполнения интенсивной физической работы происходит рефлекторное переключение дыхания с носового на ротовое с учащением ритма дыхания. Затруднение дыхания через нос обусловлено значительным увеличением сопротивления в носовой полости. Переход на дыхание через рот повышает угрозу охлаждения верхних дыхательных путей, а также теплоотдачу.

Еще ярче приспособление к холоду проявляется в особенностях рациона питания людей, занимающихся закаливанием. С начала занятий повышается общий аппетит, возникает усиленное влечение к определенным пищевым веществам, например к жирам, углеводам, поваренной соли. Люди, занимающиеся закаливанием отдают предпочтение таким продуктам, как баранина, яйца, орехи, блюда из овса, пшеницы, ячменя, лук, редька, укроп.

Установлено, что при систематической физической нагрузке количество белых мышечных волокон увеличивается, а красных – снижается. Холодовая же нагрузка вызывает обратное «перераспределение» белых и красных мышечных волокон. Таким образом, мышечная тренировка и холодовые воздействия вызывают разнонаправленные изменения в мышечном теплообразовании. Мышечная работа, включенная в процесс холодовой адаптации, оказывает значительное влияние на развитие адаптационных перестроек в системе химической терморегуляции и изменяет не только физиологическую эффективность мышечного термогенеза, но и рабочие свойства мышц.

Важнейшими критериями, определяющими выбор валеологических ценностей лыжного спорта, содержания и методики педагогической организации занятий, в ходе нашего эксперимента выступают уровни мотивации учения, уровни сформированности валеологических умений, функциональная направленность занятий лыжным спортом, степень самостоятельности при решении валеолого-педагогических ситуаций. Выбранные нами критерии определяются как движение студентов от исполнительской до творческой деятельности.

Отметим, что наша технология организации валеологического воспитания будущих педагогов является "вариативной", соответствующей принципам уровневой дифференциации, изложенной нами ранее в параграфе 2.1.

### **2.3. Интеграция аксиологического подхода и модульного обучения в процессе валеологического воспитания**

Анализ данных показал, что освоение и усвоение валеологической информации осуществляется успешно в двух ситуациях:

- 1) при условии ущербности и недостаточности здоровья, функциональной недееспособности, осознании необходимости активных мер для выживания, удовлетворения потребностей, реабилитации здоровья;
- 2) при активной включенности в систематические занятия физической культурой и спортом, обеспечивающей устойчивый интерес к разнообразной, связанной с такими занятиями, информацией.

Необходимо отметить, что освоение валеологических ценностей возможно только при активной включенности личности в систематические занятия физической культурой, но практика показывает, что традиционная организация физического воспитания в вузах не способствует этому, а иногда и наоборот - препятствует, приводит к отчуждению студентов от физической культуры, оздоровительной деятельности. Поэтому так важен переход от традиционного (показавшего свою несостоятельность) физического воспитания к инновационным технологиям.

Одно из ведущих положений теории деятельности для эффективного обучения предполагает такую его организацию, при которой ученик сам оперирует учебным содержанием и только в этом случае оно усваивается осознанно и прочно, а также идет процесс развития интеллекта студента. Идея состоит в том, что молодой человек должен учиться сам, а педагог - осуществлять мотивационное управление его учением, т.е. мотивировать, организовывать, координировать, консультировать, контролировать. Перевод обучения на субъект - субъектную основу требует такой педагогической технологии, которая бы обеспечила студенту развитие его мотивационной сферы, интеллекта, самостоятельности, коллективизма, склонностей, умений осуществлять самоуправление учебно-познавательной деятельностью в сфере физической культуры.

В то же время мы убеждены, что существенные изменения в физическом воспитании произойдут лишь в том случае, если будет создана единая информационная физкультурно-валеологическая система обучения, что обеспечит на практике сознательную и привычную ориентированность преподавателей и студентов не только на двигательные, но и валеологические ценности физической культуры, на здоровый образ жизни. Модульное обучение, интегрированное с аксиолого-валеологическим подходом, как раз и является той технологией обучения, которая позволяет решить эту задачу.

Модульность как принцип и технология обучения достаточно широко разработаны в отечественной и зарубежной дидактике (Юцявичене П.А., Шамова Т.И., Третьяков П.И., Сенновский И.Б., Чошанов М.А. и др.).

Положительно оценивают применение модульного обучения отечественные авторы, рассматривающие вопросы высшей и средней школы, а также профессиональной подготовки рабочих за рубежом. Применение модульного обучения в системе высшего образования США положительно оценивает Н.Д. Никандров, в университетах Англии – И.Б. Марцинковский.

Отдельные авторы (В.Б. Закорюкин, В.М. Панченко, Л.М. Твердин) предлагают использовать модули обучения при создании вузовских учебников, Л.М. Никонорова, Н.И. Маклакова – при профессиональной подготовке учителей иностранного языка, И. Прокопенко – при организации постдипломного образования специалистов и руководителей, М. Тересявичене – при дипломном проектировании, В.М. Гареев, С.И. Куликов, Е.М. Дурко – при обучении специальным инженерным дисциплинам, К.Я. Вазина – при формировании профессиональных навыков учащихся ПТУ.

Кроме того, одной из актуальных проблем теории модульного обучения является проблема управления педагогическим процессом, где особо остро стоит вопрос определения объекта управления. Резюмируя итоги обсуждения педагогических проблем данного направления, можно утверждать, что в педагогике объектом управления выступает деятельность развиваемой личности, и ни в коем случае – сама личность.

Сущность модульного обучения состоит в том, что обучаемый полностью самостоятельно (или с определенной долей помощи) достигает конкретных целей учебно-познавательной деятельности в процессе работы с модулем.

Модуль выступает средством модульного обучения, так как в него входит: целевой план действий, банк информации, методическое руководство по достижению дидактических целей. Именно модуль может выступать как программа обучения - индивидуализированная по содержанию, методам учения, уровню самостоятельности, темпу учебно-познавательной деятельности студента.

По мнению П.С. Юцявичене, в сущностных характеристиках модульного обучения заложено его отличие от других систем обучения. Во-первых, содержание обучения представляется в законченных самостоятельных комплексах (информационных блоках), усвоение которых осуществляется в соответствии с целью (физкультурно-валеологической ценностью). Дидактическая цель формируется для обучающегося и содержит в себе не только указание на объем изучаемого содержания, но и на уровень его усвоения. Кроме этого, каждый студент получает от педагога советы в письменной форме, как рациональнее действовать, где найти нужный учебный материал и т.д. Во-вторых, меняется форма общения учителя и ученика. Оно осуществляется через модули и плюс личное индивидуальное общение. Именно модули позволяют перевести обучение на субъект - субъектную основу. Отношения становятся более паритетными. В-третьих, студент работает максимум времени самостоятельно, учится целеполаганию, самопланированию, самоорганизации, самоконтролю и самооценке. Это дает возможность осознать себя в деятельности, самому определить уровень освоения знаний, видеть пробелы в своих знаниях и умениях. Несомненно, что преподаватель тоже управляет учебно-познавательной деятельностью учащихся через модули и непосредственно, но это более мягкое, а главное сугубо целенаправленное управление.

Прежде всего, разрабатывается модульная программа, которая состоит из системы ценностей (закаливание, физическая нагрузка, гигиена одежды, питание, дыхание, физические качества), комплексной дидактической цели (валеологическое воспитание будущих педагогов) и совокупности модулей («подготовка и организация занятий лыжным спортом», «обучение двигательным действиям», «воспитание физических качеств», «организация и проведение соревнований по лыжному спорту»), обеспечивающих достижение цели и, соответственно, освоению ценностей.

Затем структурируется учебное содержание вокруг основных идей курса в определенные блоки. После чего формируется комплексная дидактическая

цель (КДЦ). Она имеет два уровня: уровень усвоения учебного содержания учеником и ориентация на его использование в практике, а также для изучения учебного содержания в будущем. Программа должна иметь название. Затем из системы ценностей выделяются интегрирующие дидактические цели (ИДЦ) и формируются модули, т.е. каждый модуль имеет свою дидактическую цель, основанную на определенной ценности. Совокупность решения этих целей обеспечивает достижение КДЦ и освоение ценности.

Однако в модули входят крупные блоки учебного содержания. Поэтому каждая интегрирующая дидактическая цель делится на частные дидактические цели (ЧДЦ) и на их основе выделяются учебные элементы. Каждой дидактической цели соответствует один учебный элемент. В результате создается дерево целей: вершина дерева – система ценностей и комплексная дидактическая цель для модульной программы, средний слой - интегрирующие дидактические цели для построения модулей и нижний слой - частные дидактические цели для построения учебных элементов. Очень важным для управления учением студентов является принцип обратной связи, т.к. никакое управление невозможно без контроля, анализа и коррекции, причем в сочетании с самоуправлением, учением со стороны обучаемых.

Используется при модульной технологии несколько правил:

- перед каждым модулем проводить входной контроль знаний и умений учащихся, чтобы иметь информацию об уровне готовности к работе по новому модулю. При необходимости проводится соответствующая коррекция знаний;

- обязательно осуществляется текущий и промежуточный контроль в конце каждого учебного элемента (чаще это мягкий контроль: самоконтроль, взаимоконтроль, сверка с образцом и т.д.). После завершения работы с модулем осуществляется выходной контроль. Текущий и промежуточный контроль имеет своей целью выявление пробелов в усвоении для их устранения сразу, а выходной контроль должен показать уровень усвоения модуля и тоже обязательно с доработкой.

Таким образом, каждый студент вместе с преподавателем осуществляет управление обучением.

Для успешной работы обучаемого с модулем важным требованием является представление содержания учебного материала.

Для педагога важно иметь общие критерии к формированию содержания модуля. Один из них связан с необходимостью осуществлять дифференциацию учебного содержания. Нижним пределом будет уровень обязательной подготовки. Другой уровень - выше обязательного. Должно быть наличие определенных ножиц между уровнем требований и уровнем обучения. Нельзя отождествлять уровень, на котором ведется преподавание, с обязательным уровнем усвоения материала. Первый должен быть в целом существенно выше, иначе и уровень обязательной подготовки не будет достигнут, а студенты, потенциально способные усвоить больше, не будут продвигаться вперед. Каждый обучаемый должен пройти через полноценный учебный процесс. Дифференцированный подход в обучении осуществляется не за счет того, что одним учащимся

дают меньше, а другим больше, а в силу того, что, предлагая обучаемым одинаковый объем материала, мы устанавливаем различные уровни требований к его усвоению.

Дифференцированное обучение будет эффективным и результативным лишь при добровольном выборе уровня усвоения и отчетности.

Организация контрольно-оценочной деятельности с учетом дифференциации обучения означает:

- повышение ответственности учащихся за результаты учебной деятельности путем формирования привычки самопроверки, самоконтроля (все свои действия сопоставлять с образцом, который должен неизменно вырабатываться преподавателем и систематически предлагается обучаемым);

- представление в распоряжение студентов средств самоконтроля: типовых задач, вопросов для само- и взаимопроверки, алгоритмических предписаний деятельности.

Значительный потенциал несут в себе лекционные, семинарские, лабораторно-практические и практические занятия, деловые и педагогические игры, консультации, где происходит овладение студентами валеологическими умениями и навыками: целеполагания и планирования собственной валеологической деятельности, валеологического контроля и оценивания ее хода и результатов, составление конспектов, докладов, рефератов, дипломных работ.

В рамках этой деятельности будущие педагоги овладевают знаниями о структуре, функциях валеологической деятельности, сущности саморегуляции этой деятельности, способах саморегулирования, формирования мотивации, возможностях развития способности к принятию и постановке валеологических учебных задач, валеологических учебных умений и навыков, валеологических умений контроля и оценивания.

Самостоятельные работы студентов становятся эффективным средством моделирования их предстоящей профессионально-педагогической деятельности при следующих педагогических условиях.

Первое условие. Логико-содержательной основой самостоятельных работ является педагогическая ориентация студентов в сфере педагогического труда учителя.

Вторым условием повышения эффективности средств моделирования их предстоящей профессионально-педагогической деятельности выступают самостоятельные работы, включающие профессионально значимые знания, умения и качества учителя.

В валеологическом воспитании будущего педагога заложена и обеспечена последовательность и этапность в продвижении по уровням. Валеологическое воспитание в учебной деятельности студентов как целостный процесс реализуется через весь цикл педагогической подготовки и проходит ряд взаимообусловленных ступеней, объединенных в четыре этапа.

I ступень. Задачами этой ступени выступают: уточнить и расширить представления студентов о деятельности будущего педагога по валеологическому воспитанию, ее саморегуляции; вызвать интерес к этой деятельности; по-

казать значимость овладения ею. Работа преподавателя на данном этапе направлена на формирование осознанного восприятия понятий "здоровье"; на раскрытие ее структуры; на убежденность значимости решения валеологических задач в осуществлении любой деятельности. Понятие "здоровье" формулируется как задание, содержащее известное (условие) и неизвестное (вопрос). Данный этап является мотивационным, он создает благоприятную почву для дальнейшей работы.

II ступень. Здесь продолжается работа по ознакомлению студентов с особенностями деятельности по валеологическому воспитанию, возможностями ее саморегуляции. Они рассматривают и убеждаются в сложности структуры такой деятельности, устанавливают взаимосвязи структурных компонентов решения валеологической учебной задачи. На данной ступени предполагается:

- показать важность анализа валеологической задачи для правильного ее решения;

- показать важность актуализации валеологических знаний и умений, для того, чтобы знать, какие именно знания нужны и на какую концепцию опираться, чтобы решить валеологическую задачу;

- показать значимость определения последовательности операций.

Проведение второй ступени способствует: получению четкого представления о составляющих процесса решения валеологической задачи; убежденности в важности каждого из компонентов здоровья; получению знания о взаимосвязи компонентов; убежденности в общности структуры решения валеологических задач, с которыми студент встречается как в процессе учебной, так и профессиональной деятельности. Следовательно, цель первого и второго этапов заключается в том, чтобы вызвать у будущих педагогов потребность в овладении деятельностью по валеологическому воспитанию, обладающей признаком саморегулируемости, создать предпосылки для успешного ее развития.

III ступень. На третьей ступени отдельные процессуальные компоненты деятельности будущего педагога по валеологическому воспитанию не выделяются как категории инвариантные, а обнаруживаются лишь на примере конкретного содержания учебной задачи. На этой ступени используются такие приемы, которые позволяют научить студентов выделять структурные части задачи.

IV ступень. Основная цель этой ступени - переход к выделению общего в анализе разнообразных заданий, построенных на материале одной учебной дисциплины. Данная ступень также предусматривает обращение к выделению общих компонентов структуры в решении валеологических задач различного уровня сложности, построенных на различном учебно-педагогическом материале.

V ступень. Здесь важно показать, в чем сходство и различие в решении валеологических задач на различном предметном содержании. Необходимо помочь обучающимся увидеть специфику проведения валеологического анализа на отдельных учебных предметах, зависимость его от особенностей построения заданий. Таким образом, работа на III - V ступенях предусматривает формиро-

вание у студентов отдельных процессуальных компонентов структуры деятельности по валеологическому воспитанию и постоянное соотнесение каждого из них со всей структурой учебной деятельности.

Сложность структуры деятельности делает целесообразным выделение VI, VII и VIII ступеней. Их цель: способствовать овладению целостной структурой деятельности по валеологическому воспитанию в ее специфическом значении как специальным объектом усвоения.

VI ступень. Ее задача: способствовать овладению целостной структурой деятельности по валеологическому воспитанию при выполнении конкретных заданий. Будущим педагогам представляются задачи той или иной учебной дисциплины, для решения которых они должны будут овладеть определенной последовательностью действий. Здесь используются такие приемы, применение которых приводит к осознанному выполнению учебного валеологического задания, предполагающего не только верное его осуществление студентами, но и возможность словесной формулировки всех имевших место действий, а также самостоятельного, целенаправленного их регулирования.

VII ступень. Задача этой ступени: способствовать овладению процессуальной структурой деятельности по валеологическому воспитанию на уровне внутрипредметного обобщения. Студенты сопоставляют решение различных валеологических задач одной предметной области и убеждаются в том, что можно выделить такие процессуальные компоненты воспитательной деятельности, которые не зависят от конкретного содержания учебной задачи.

VIII ступень. Ее задача: способствовать овладению процессуальной структурой деятельности по валеологическому воспитанию на уровне межпредметного обобщения. На данном этапе используются задания, которые помогают убедиться в том, что обучающиеся осознанно выделяют общие процессуальные компоненты структуры воспитательной деятельности.

IX ступень. Она призвана обеспечить функционирование целостной структуры процесса решения учебной задачи на материале педагогических дисциплин. Сформированную на предыдущих ступенях процессуальную структуру студенты будут использовать в конкретных ситуациях, где требуется решать задачи на различном предметно-педагогическом содержании в организационном, регулятивном и коммуникативном планах.

Важно подчеркнуть, что данные ступени не нарушают принятую логику построения вузовского обучения, строятся на нормативно-определенном содержании изучаемых дисциплин.

Ступени формирования деятельности по валеологическому воспитанию можно представить четырьмя взаимосвязанными этапами. Первый из них - подготовительный - включает в себя первую и вторую ступени, направленные на формирование у студентов представлений о здоровье и ее саморегуляции, которые в дальнейшем должны расширяться и углубляться. На данных ступенях важно показать значимость овладения как отдельными процессуальными компонентами (мотивация, принятие и постановка валеологической учебной зада-

чи, планирование, действия и операции, контроль и оценивание), так и их системой.

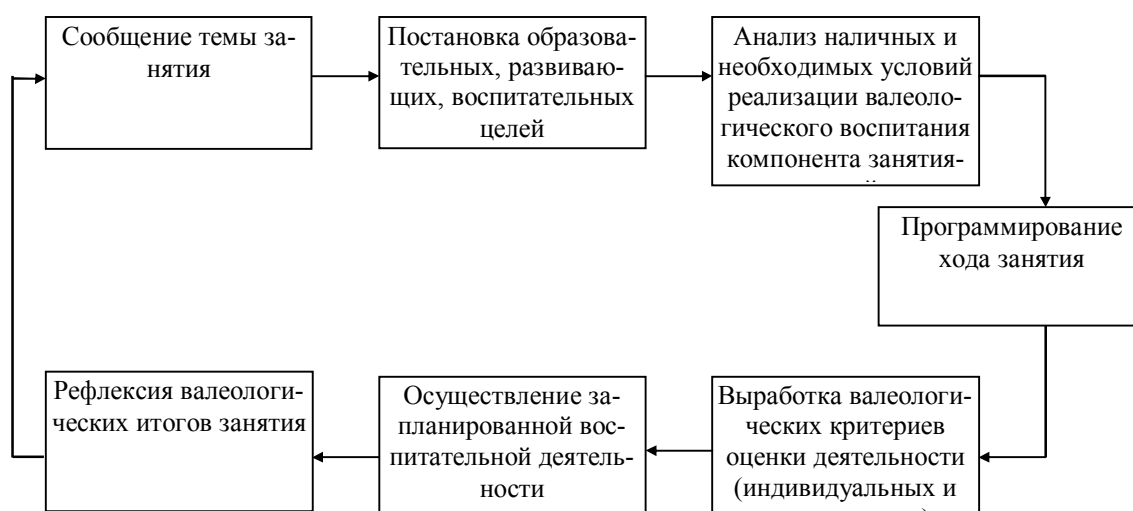
Второй этап направлен на формирование отдельных процессуальных компонентов воспитательной деятельности. Здесь можно выделить три ступени, где деятельность будущих педагогов по валеологическому воспитанию формируется на конкретном содержании отдельных учебных задач. Структурные компоненты формируются на разных уровнях обобщения.

Третий этап способствует становлению целостной структуры саморегулируемой деятельности по валеологическому воспитанию. На ступенях, входящих в этот этап, воспитательная деятельность формируется на уровне как внутрипредметного обобщения, так и на межпредметном уровне.

Четвертый этап направлен преимущественно на совершенствование воспитательной деятельности. На этом уровне студенты используют усвоенную структуру этой деятельности в процессе валеологического решения разнообразных учебно-педагогических задач, проявляют высокий уровень саморегуляции воспитательных действий.

Для повышения валеологического значения воспитательной деятельности студентов целесообразно занятия по лыжному спорту организовывать в логике, выстроенной с учетом структуры саморегуляции деятельности студента. Последовательность отражена в схеме (Рис. 1). Такая структура деятельности на занятиях создает условия для систематической отработки умений регуляции учебной деятельности. Важно отметить, что первоначально цели занятия, его ход определяет преподаватель, затем студенты совместно с преподавателем, а в дальнейшем отдельные шаги схемы могут регламентировать сами обучающиеся. Педагогическое руководство имеет косвенный характер.

Рис. 1.



На рисунке 1 представлена общая схема проведения занятий по лыжному спорту с учетом структуры саморегуляции деятельности по валеологическому воспитанию.

Данная схема предполагает реализацию следующих правил:



- исходя из особенностей изучаемой темы, формируется валеологическая цель занятия, которая согласовывается с целями обучения;
- содержание учебного материала подвергается дополнительному анализу и переструктурированию с точки зрения валеологической цели, а также с точки зрения профессиональной подготовки;
- выбор форм, методов и средств обучения осуществляются в соответствии с поставленной валеологической целью занятия и должны обеспечивать взаимодействия преподавателя и студента;
- поводя итог занятия, педагог оценивает валеологический эффект (степень и характер решения цели и задач), определяет преемственную взаимосвязь с предшествующими и последующими занятиями.

На наш взгляд, основной задачей физического воспитания в вузе должно стать обеспечение условий для положительного воздействия на чувства и сознание, психику и интеллект студентов, что обеспечит развитие устойчивых социально-психологических проявлений: положительной мотивации, ценностных ориентаций, интересов и потребностей в сфере физической активности и здоровом образе жизни. Данное положение приводит к тому, что полноценное освоение валеологических ценностей физической культуры требует поиска не только новых технологий обучения, но и методов воспитания, соответствующих этим технологиям.

Анализ психолого-педагогической литературы позволил нам обнаружить и реализовать в настоящем исследовании методы воспитания, в наибольшей степени соответствующих технологии модульного обучения и разработанной нами логике валеологического воспитания будущих педагогов. Так, О. С. Гребенюк и М. И. Рожков выделяют следующие доминирующие бинарные методы воспитания-самовоспитания: убеждение и самоубеждение (интеллектуальная сфера), стимулирование и мотивация (мотивационная сфера), внушение и самовнушение (эмоциональная сфера), требование и упражнение (волевая сфера), коррекция и самокоррекция (сфера саморегуляции), воспитывающие ситуации и социальные пробы-испытания (предметно-практическая сфера), метод дилемм и рефлексия (экзистенциальная сфера).

Методы воздействия на интеллектуальную сферу используются для формирования взглядов, понятий, установок. Это методы убеждения. Убеждение предполагает разумное доказательство какого-то понятия, нравственной позиции, оценки происходящего. В предложенной информации студенты воспринимают не только понятия и суждения, сколько логичность изложения педагогами своей позиции. При этом они, оценивая полученную информацию, или утверждают в своих взглядах, позициях, или корректируют их. Убеждаясь в правоте сказанного, студенты формируют свою систему взглядов на мир, общество, социальные отношения.

Убеждению соответствует самоубеждение - метод самовоспитания, который предполагает, что обучаемые осознанно, самостоятельно, в поиске решения какой-либо социальной проблемы формируют у себя комплекс взглядов. В

основе этого формирования лежат логические выводы, сделанные самим студентом.

Методы воздействия на мотивационную сферу включают стимулирование - методы, в основе которых лежит формирование у студентов осознанных побуждений их жизнедеятельности. В педагогике в качестве стимулирования распространены поощрение и наказание. Поощрение применяется в различных вариантах: одобрение, похвала, благодарность, предоставление почетных прав, награждение. Наказание состоит в наложении дополнительных обязанностей; лишении или ограничении определенных прав; в выражении морального порицания, осуждения. Если побуждение заключается в одобрении действий студентов, то наказание должно предупреждать у них нежелательные поступки, тормозить их, вызывать чувство дискомфорта перед собой и другими людьми.

Методы стимулирования помогают будущему педагогу формировать умение правильно оценивать свое поведение, что способствует осознанию им своих потребностей - пониманию смысла своей жизнедеятельности, выбору соответствующих мотивов и соответствующих им целей, то есть тому, что составляет суть мотивации. Поэтому метод самовоспитания, соответствующий методу стимулирования, может быть определен как метод мотивации.

Методы воздействия на эмоциональную сферу предполагают формирование необходимых навыков в управлении своими эмоциями, обучение студента управлению конкретными чувствами, пониманию своих эмоциональных состояний и причин, их порождающих. Методом, оказывающим влияние на эмоциональную сферу личности, является внушение и связанные с ним приемы аттракции. Внушение может осуществляться как вербальными, так и невербальными средствами. По образному выражению В.М. Бехтерева, внушение входит в сознание человека не с парадного входа, а как бы с заднего крыльца, минуя сторожа - критику. Внушать - это значит воздействовать на чувства, а через них на ум и волю человека. Использование этого метода способствует переживанию обучаемыми своих поступков и связанных с ними эмоциональных состояний. Процесс внушения часто сопровождается процессом самовнушения, когда студент пытается сам себе внушать ту или иную эмоциональную оценку своему поведению, как бы задавая себе вопрос: "Что бы мне сказал в этой ситуации учитель или родители?"

Методы воздействия на волевую сферу предполагают: развитие у студентов инициативы, уверенности в своих силах; развитие настойчивости, умения преодолевать трудности для достижения намеченной цели; формирование умения владеть собой (выдержка, самообладание); совершенствование навыков самостоятельного поведения и т.д. Доминирующее влияние на формирование волевой сферы могут оказать методы требования и упражнения. Требование (прямое или косвенное) - это метод воспитания, с помощью которого вызывают определенную деятельность воспитанника и проявление у него определенных качеств.

Требование существенно влияет на процесс самовоспитания студента, следствием его применения являются упражнения, многократно выполняемые действия, доведенные до автоматизма. Результат упражнений - устойчивые качества личности - навыки и привычки. Этим качествам в жизни и профессиональной деятельности будущего педагога принадлежит важная роль. Если бы он не имел способности к образованию привычки, отмечал К.Д. Ушинский, то он не смог бы продвинуться ни на одну ступень в своем развитии.

Методы воздействия на сферу саморегуляции направлены на формирование у студентов навыков психических и физических саморегуляций, развитие навыков анализа жизненных ситуаций, формирование навыков честного отношения к самим себе и другим людям и обучение навыкам осознания своего поведения и состояния других людей. К ним можно отнести метод коррекции поведения. Метод коррекции направлен на то, чтобы создать условия, при которых студент вносит изменения в свое поведение, в отношении к людям. Такая коррекция может происходить на основе сопоставления поступка студента с общепринятыми нормами, анализа последствий поступка, уточнения целей деятельности. В качестве модификации этого метода можно рассматривать пример. Его воздействие основывается на известной закономерности: явления, воспринимаемые зрением, быстро и без труда запечатлеваются в сознании, потому что не требуют ни декодирования, ни перекодирования, в котором нуждается любое речевое воздействие. Поэтому пример - наиболее приемлемый путь к коррекции поведения студентов. Но коррекция невозможна без самокоррекции. Опираясь на идеал, пример, сложившиеся нормы, студент часто может сам изменить свое поведение и регулировать свои поступки, что можно назвать саморегулированием.

Методы воздействия на предметно-практическую сферу направлены на развитие у студентов качеств, помогающих ему реализовать себя и как существо сугубо общественное, и как неповторимую индивидуальность. Методы организации деятельности и поведения в специально созданных условиях сокращенно называют методами воспитывающих ситуаций. Это те ситуации, в процессе которых студент ставится перед необходимостью решить какую-либо проблему. Это может быть проблема нравственного выбора, проблема способа организации деятельности, проблема выбора социальной роли и другие. Педагог специально создает лишь условия для возникновения ситуации. Когда в ситуации возникает проблема для обучаемого, и существуют условия для самостоятельного ее решения, создается возможность социальной пробы (испытания) как метода самовоспитания. Социальные пробы охватывают все сферы жизни человека и большинство его социальных связей. В процессе включения в эти ситуации у студента формируется определенная социальная позиция и социальная ответственность, которые и являются основой для их дальнейшего вхождения в социальную среду. Модификацией метода воспитывающих ситуаций является соревнование, оно способствует формированию качеств конкурентоспособной личности. Этот метод опирается на естественные склонности человека к лидерству, к соперничеству. В процессе соревнования студент дос-

стигает определенного успеха в отношениях с товарищами, приобретает новый социальный статус. Соревнование вызывает не только активность студента, но и формирует у него способность к самоактуализации, которую можно рассматривать как метод самовоспитания. Он учится реализовывать себя в различных видах деятельности.

Методы воздействия на экзистенциальную сферу направлены на включение студентов в систему новых для них отношений. У каждого человека должен накапливаться опыт социально полезного поведения, опыт жизни в условиях, формирующих элементы плодотворной ориентации, высоконравственные установки, которые позже не позволят ему вести себя непорядочно, бесчестно. Для этого необходима организация работы над собой - "труд души" (В.А. Сухомлинский). В условиях учебного заведения полезно рассматривать упражнения по формированию у студентов способности к суждениям на основе принципа справедливости.

Метод дилемм заключается в совместном обсуждении студентами моральных дилемм. К каждой дилемме разрабатываются вопросы, в соответствии с которыми строится обсуждение. По каждому вопросу обучаемые приводят убедительные доводы "за" и "против". Анализ ответов полезно провести по следующим признакам: выбор, ценность, социальные роли и справедливость.

Использование моральных дилемм как средства развития экзистенциальной сферы, безусловно, продуктивно. По каждой дилемме можно определить ценностные ориентации человека. Дилеммы может создать любой учитель при условии, что каждая дилемма должна:

- 1) иметь отношение к реальной жизни студентов;
- 2) быть по возможности простой для понимания;
- 3) быть незаконченной;
- 4) включать два или более вопроса, наполненных нравственным содержанием;
- 5) предлагать на выбор студентам варианты ответов, акцентируя внимание на главном вопросе: "Как должен вести себя центральный герой?" Такие дилеммы всегда порождают спор в учебной группе, где каждый приводит свои доказательства, а это дает возможность в будущем сделать правильный выбор в жизненных ситуациях.

Методу дилемм соответствует метод самовоспитания - рефлексия, что означает процесс размышления индивида о происходящем в его собственном сознании. Рефлексия предполагает не только познание студентом самого себя в определенной ситуации или в определенный период, но и выяснение отношений к себе окружающих, а также выработка представлений об изменениях, которые могут произойти.

Вышеизложенное позволяет определить конкретные требования к моделированию профессионально-значимых самостоятельных работ по валеологическому воспитанию: реалистичность (обеспечение соответствия между целями и необходимыми для их достижения средствами), целостность, полнота (отражение в самостоятельных работах состава знаний и действий, необходимых для

учителя, а также согласованность между теорией и практикой, требования учебных программ и планируемых самостоятельных работ), прогностичность (отражение в самостоятельных работах не только сегодняшних требований учебных программ, но и возможности их совершенствования), рациональность (постановка таких целей моделирования профессиональной деятельности в самостоятельных работах, которые возможно реализовывать в реальном учебном процессе), контролируемость (определение способов проверки реально полученных результатов в формировании системы знаний, умений и навыков, необходимых для будущей профессиональной деятельности).

Таким образом, введение технологии модульного обучения, ее интеграция с аксиолого-валеологическим подходом позволяет создать такую систему обучения, которая обеспечивает взаимосвязь оздоровительных и образовательных потребностей каждого обучаемого в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями.

#### **2.4. Зимние виды спорта как основа валеологического воспитания**

Навыки передвижения на лыжах широко используются в быту и труде. Физические качества, воспитанные человеком в ходе занятий лыжным спортом, способствуют успешному выполнению не только таких действий, в которых человеку требуются выносливость и закаленность к холоду, быстрота передвижения на местности в условиях бездорожья, решительность, но и во многих других случаях. Это объясняется широкой общей прикладностью различных видов лыжного спорта — гонок и скоростного спуска, слалома и прыжков с трамплина, лыжной акробатики и других видов.

В настоящее время при организации учебного процесса перед каждым высшим учебным заведением ставится задача — вести подготовку специалистов на высоком научно-техническом уровне с применением современных методов, организаций учебно-воспитательного процесса, обеспечивающих использование ими полученных знаний и умений в практической работе или научных исследованиях. Однако полноценное использование профессиональных знаний и умений возможно при хорошем состоянии здоровья, высокой работоспособности молодых специалистов, которые могут быть приобретены ими при регулярных и специально организованных занятиях физической культурой и спортом. Следовательно, качество подготовки, в том числе и физической, к предстоящей профессиональной деятельности для каждого молодого специалиста приобретает не только личное, но и социально-экономическое значение.

Исследования показывают, что общая физическая подготовка специалистов не может полностью решить этих задач, так как современный высококвалифицированный труд требует, кроме того, определенного профилирования физического воспитания в соответствии с особенностями профессии. Поэтому физическое воспитание студентов в высшей школе имеет свои специфические особенности: конкретная направленность его как предмета учебного плана оп-

ределяется не только общими социальными задачами и требованиями, предъявляемыми специальностью, к которой готовят студента. Вследствие этого физическое воспитание студентов должно осуществляться с учетом условий, характера их предстоящей профессиональной деятельности, а значит, содержать в себе элементы профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), т.е. использовать средства физической культуры и спорта для формирования у студентов профессионально необходимых физических качеств, навыков, знаний, а также для повышения устойчивости организма к воздействию внешней среды. В связи с этим ППФП включена самостоятельным разделом в программу физического воспитания студентов высших учебных заведений.

Известно, что каждая из профессий имеет свою специфику и отличается требованиями, предъявляемыми к психофизиологической подготовке специалистов. Вот почему в учебных заведениях необходимо профилирование процесса физического воспитания с применением средств профессионально-прикладной физической подготовки.

На основе анализа психолого-педагогической литературы выявлены особенности профессионального труда педагога. Главная особенность педагогической деятельности состоит в специфике ее объекта. В школе таким объектом является ученик. Продукт деятельности учителя «материализуется» в психическом облике ребенка, в его знаниях, умениях и навыках, в чертах личности, воле и характере.

Педагогический труд в известной степени неповторим, а его результаты отдалены во времени. Содержание педагогического труда определяется учебными программами, подвергается контролю, учету и т.д., а формы и методы его организации в значительной мере зависят от учителя.

Труд педагога относится к сфере духовного производства. В ней преобладает труд умственный; предметом операционных действий являются не материальные вещи, а идеальные понятия. Учитель, призванный формировать человека будущего, должен не только поспевать за социальным, научно-техническим и культурным прогрессом, но и в известном смысле, опережать его, то есть он должен обладать способностью перспективного видения.

Особенностью педагогической профессии, в отличие от других, является и то, что рабочее время педагога больше чем у представителей других профессий, связано с нерабочим, особенно той ее частью, которая называется свободным временем.

Характерной чертой труда учителя является постоянный самоконтроль, постоянное напряжение внимания, эмоциональное возбуждение. Творческий характер работы учителя связан не только с различными возможностями использования средств и методов обучения и воспитания, но и с ежегодной сменой объектов воспитания. Многие виды деятельности учителя характеризуются значительной эмоциональной напряженностью, которая является необходимым условием достижения высоких педагогических результатов.

Умственная деятельность, окрашенная эмоциями, вызывает значительные вегетативно-гуморальные сдвиги в организме: происходит усиление и учаще-

ние дыхания, перераспределение и увеличение количества циркулирующей крови, повышение в ней уровня сахара и т.д. Однако эти изменения при умственной работе отличны от тех, которые наблюдаются при физической работе. Под влиянием умственно-эмоциональной работы «вегетативная буря» происходит не за счет мышечного напряжения, а за счет мозговых, особенно подкорковых образований.

Профессиональной особенностью труда учителя является также избирательная и повторяющаяся нагрузка на одни и те же центры коры больших полушарий. Ведь учитель, как правило, преподает один или два предмета, проверяет многократно повторяющиеся письменные задания. Компенсаторные возможности коры головного мозга обычно маскируют это явление. Однако, с возрастом (особенно после 50-ти лет) компенсаторные возможности снижаются, что является причиной функциональных неврозов, возникающих даже у опытных педагогов, имеющих стойкие динамические стереотипы поведения.

Еще одной особенностью труда учителя является отсутствие в течение всей трудовой жизни постоянного режима дня. Это происходит вследствие изменения расписания по четвертям, полугодиям и двухсменной работы во многих школах.

К профессиональной особенности деятельности учителя следует отнести и отсутствие физического компонента в работе (исключая учителей физической культуры и труда). Кроме того, крайне мало бывают на свежем воздухе, неактивно участвуют в оздоровительных мероприятиях. При такого рода ограничениях вегетативный компонент эмоций резко усиливается и генерализуется, что ведет к заболеванию сердечно-сосудистой системы; определяющим фактором в ее развитии является отсутствие «мышечной разрядки» после эмоционального возбуждения.

Особенности трудовой деятельности учителя таковы, что организация здорового образа жизни, формирование физической культуры, потребностей в физическом самовоспитании и самосовершенствовании, социальных свойств личности, ее психофизических качеств и двигательных способностей, необходимых и достаточных для успешного выполнения педагогической деятельности, становятся обязательным условием качественной профессиональной подготовки.

Решение проблемы повышения уровня подготовки студентов педагогических учебных заведений во многом зависит от организации целенаправленного воздействия на развитие определенных профессионально важных физических качеств и навыков посредством правильного подбора средств ППФП и умелого их использования.

К средствам ППФП относят, как правило, обычные физические упражнения и виды спорта, в том числе и лыжного, а сама эта подготовка является составной частью программы физического воспитания будущих специалистов. Задачи ППФП направлены на:

– всестороннее физическое развитие и достижение высокого уровня физической подготовленности учащихся;

- преимущественное и специальное развитие физических качеств, особенно важных для данной профессиональной деятельности;
- формирование и совершенствование двигательных навыков, помогающих успешно овладевать профессиональной деятельностью;
- подготовку к работе в специфических условиях труда, характерных для будущей деятельности учащихся;
- воспитание специфических волевых качеств.
- содействовать повышению производительности труда работающих;
- способствовать ускоренному обучению профессии и подготовке человека к высокопроизводительному труду;
- создавать условия для активного отдыха трудящихся, обеспечивать профилактику производственного травматизма и бороться с производственным утомлением работающих средствами физической культуры и спорта.

Фундаментальным принципом системы физического воспитания является связь физической культуры и спорта с трудовой деятельностью людей. Эта взаимосвязь осуществляется на практике посредством внедрения средств физической культуры и спорта в научную организацию труда. Профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой одно из основных направлений системы физического воспитания, которое должно формировать прикладные знания, физические и специальные качества, умения и навыки, способствующие достижению готовности человека к успешной профессиональной деятельности.

Программой физического воспитания для вузов предусмотрено ознакомление учащихся с теоретическими основами ППФП, обучение их некоторым профессионально-прикладным упражнениям, повышение уровня физических качеств, необходимых специалистам данного профиля, подготовка их к участию в соревнованиях по специально-прикладным видам спорта.

Физическая и психофизиологическая подготовка является органической частью профессиональной подготовки педагогов. Она осуществляется во всех периодах профессиональной деятельности. Каждый студент должен нести личную ответственность за свою физическую подготовленность и обязан систематически повышать уровень своей физической тренированности и психологической подготовленности, а также теоретических знаний в области физической подготовки.

Целью физической подготовки будущих педагогов является формирование у них готовности к осуществлению профессиональной деятельности, высокой психофизиологической надежности организма и обеспечение творческого долголетия. Исходя из этого, в процессе занятий лыжным спортом решаются общие и специальные задачи.

К общим валеологическим задачам мы относим:

- развитие и совершенствование основных физических качеств (выносливости, быстроты, силы, ловкости);
- укрепление здоровья, закаливание организма, обеспечение долголетия; совершенствование морально-психологических качеств;



- формирование и совершенствование прикладных двигательных навыков, умения действовать в сложных условиях окружающей среды;
- воспитание привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- формирование и повышение знаний теоретических основ физической подготовки;
- привитие навыков гигиены и самоконтроля на занятиях физической подготовкой и спортом.

Специальные задачи физической и психофизиологической подготовки на занятиях лыжным спортом определяются спецификой профессионального обучения, а также периодами и этапами профессиональной подготовки.

Они предусматривают формирование и совершенствование:

- профессионально важных психофизиологических качеств;
- эмоциональной устойчивости (способности сохранять устойчивость психических процессов и сенсомоторных актов в условиях сильных эмоциональных воздействий);
- совершенствование качеств внимания (распределения, переключения, сосредоточения, объема), кратковременной и оперативной памяти;
- формирование тонкого двигательного чувства, координации движений, способности изменять структуру деятельности в зависимости от поступившей информации;
- совершенствование вестибулярной устойчивости, пространственной ориентировки;
- формирование способности прогнозировать развитие ситуаций, определять расстояние и скорость;
- формирование устойчивости организма к перегрузкам;
- формирование устойчивости к гиподинамическому режиму деятельности;
- формирование и повышение уровня специальных знаний, теоретических основ психофизиологической подготовки в едином процессе профессионального обучения и совершенствования знаний;

Задачами психофизиологической подготовки средствами зимних видов спорта являются:

- преимущественное развитие выносливости, силовой и статической выносливости;
- формирование и совершенствование качеств психологической совместимости студентов учебной группы;
- формирование навыков и обучение методам активного отдыха средствами зимних видов спорта;
- поддержание профессиональной работоспособности с использованием средств физической подготовки.

К студентам предъявляются требования:

- высокий уровень моральных и психологических качеств, определяющих социальный статус педагога;
- высокий уровень работоспособности и отличное здоровье;
- психофизиологическая надежность и устойчивость организма к неблагоприятным факторам профессиональной деятельности, обеспечивающим высокий уровень педагогической деятельности.

Решение общих и специальных задач физической подготовки достигается в процессе проведения учебных занятий (УЗ), утренней физической зарядки, физкультурных пауз, спортивной работы, индивидуальной физической подготовки.

Физическая подготовка на занятиях лыжным спортом в зависимости от решаемых задач имеет различную направленность:

- общефизическую;
- профессионально-прикладную;
- корригирующую;
- профилактическую.

Общая физическая подготовка направлена на повышение уровня общей работоспособности, укрепление здоровья, совершенствование основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости), жизненно важных двигательных умений и навыков.

Профессионально-прикладная подготовка средствами лыжного спорта направлена на повышение устойчивости к отрицательным факторам профессиональной деятельности, на развитие и совершенствование профессионально важных психофизиологических качеств, таких, как эмоциональная устойчивость, на развитие внимания и памяти, тонкого мышечного чувства, способности работать в высоком вынужденном темпе и целого ряда других качеств.

Профессионально-прикладная физическая подготовка организуется и проводится на этапе, предшествующем освоению сложных видов профессиональной деятельности. Формирование и совершенствование психофизиологических качеств и специфических адаптационных механизмов осуществляется на базе высокого уровня общей физической подготовленности.

Корригирующая физическая подготовка будущих педагогов направлена на повышение у них недостаточно развитых профессионально важных физических и психофизиологических качеств до уровня, обеспечивающего успешное освоение профессиональной деятельности.

Задачи и содержание корригирующей физической тренировки средствами лыжного спорта определяются на первом курсе исходя из результатов профессионально-психологического отбора, а также результатов обследования студентов с помощью средств общей и специальной физической подготовки.

На старших курсах обучения задачи и содержание лыжных занятий корригирующей тренировки определяются по результатам усвоения профессиональных навыков, в ходе выполнения которых выявляются отдельные недостаточно развитые специфические и психофизиологические качества.

Профилактическая физическая подготовка организуется и проводится в период интенсивной педагогической практики и направлена на профилактику переутомления, снятие нервно-психического напряжения.

При выборе средств лыжного спорта в целях профессионально-прикладной физической подготовки будущего педагога мы опирались на пять основных принципов, позволяющих реализовать валеологическую модель физической подготовки студентов педагогических учебных заведений исходя из концепции личностно-ориентированного обучения. К принципам организации профессионально-прикладной физической подготовки при использовании средств лыжного спорта относятся:

1. Принцип соотношения уровней организации адаптационных систем организма и доминантно-мотивационной установки в динамике процесса психофизиологической подготовки, который позволяет определить цель, направленность, напряженность физической подготовки исходя из конечной цели профессиональной подготовки в данный период. Этот принцип определяет также соотношение общей, специальной, корригирующей и профилактической направленности физической подготовки.

2. Принцип целостной пространственно-временной интеграции позволяет рассматривать физическую подготовку как подсистему системы высшего порядка (психофизиологической, психологической подготовки). Этот принцип рассматривает все средства подготовки в иерархии подсистем, интегрирует цели, задачи этой подготовки в единое целое по пространственно-временным характеристикам, в интересах получения фокусированного результата.

3. Принцип специализированности позволяет упорядочить учебную нагрузку по степени важности ее для профессиональной педагогической деятельности, а математический аппарат специализированности педагогического процесса выражает в едином измерении разнохарактерные информационные процессы. Данный принцип позволяет математически описать педагогические модели физической подготовки, что имеет особо важное значение в научной организации педагогического процесса.

4. Принцип разнонаправленной ритмичности педагогического процесса является своеобразным регулятором «расходования» адаптационного ресурса в построении функциональных систем организма. Соблюдение данного принципа позволит избежать «перетренировки» и «перегрузки» нервной системы в условиях активного воздействия (доминирования) тех или иных средств подготовки.

5. Принцип обратной связи предусматривает управление педагогическим процессом и системой физической (психофизиологической, психологической) подготовки.

Валеологическое воспитание будущих педагогов средствами лыжного спорта в системе профессионально-прикладной физической подготовки требует специфических принципов обучения, позволяющих более эффективно организовать процесс формирования психофизиологической надежности организма.

К принципам обучения, реализуемым в процессе валеологического воспитания на занятиях лыжным спортом, относятся:

- принцип строгой регламентации и временного лимитирования осваиваемых действий;
- принцип дополнительной психофизиологической нагрузки во время основной деятельности;
- принцип ритмичного возрастания психофизиологической нагрузки;
- принцип комплексного формирования психофизиологических качеств.

Принцип строгой регламентации и временного лимитирования осваиваемых действий вытекает из самой сущности и специфики профессиональной деятельности учителя. Педагогический труд связан с точно установленными регламентом, правилами выполнения отдельных операций в единственно верной последовательности. Поэтому особо важное значение приобретает умение точно выполнять профессиональные действия в жестких временных интервалах в момент ярко выраженного нервного напряжения. Для того, чтобы педагог был готов к возможной опасной стрессовой ситуации, необходимо формировать у него высокую эмоциональную устойчивость. В этих целях на занятиях по физической подготовке мы ставим обучаемого в условия, когда ему необходимо запомнить и выполнить сложные по координации и способам исполнения физические упражнения. Порядок их выполнения определяется также подачей зрительного (различного цвета флажками) или слухового (свистком) сигнала.

В процессе обучения возможно «поднимать» эмоциональную устойчивость деятельности двумя путями:

- постоянно уменьшая время, отводимое на выполнение упражнений;
- включая сложные физические упражнения, требующие высокого нервно-психического напряжения.

Необходимо помнить, что лимитированное время на выполнение упражнений должно иметь разумный предел. Сложность же выполняемых действий и их количество должны соответствовать отведенному лимиту времени, и наоборот.

Принцип дополнительной психофизиологической нагрузки во время основной деятельности направлен на развитие резервов организма. В связи с необходимостью перерабатывать большое количество дополнительной информации, которая поступает в процессе педагогической деятельности, особое значение приобретает развитие резервов внимания.

Данный принцип определяет следующий порядок формирования резервов внимания:

- выработка навыков в выполнении сложных физических упражнений в нестандартных условиях;
- выполнение стандартных игровых действий;
- переработка дополнительной информации, поступающей через зрительный канал (при необходимости);

– формирование способности перерабатывать информацию, выполнять дополнительное действие только, в случаях наличия «свободного» времени (резерва) не в ущерб основной деятельности;

– развитие способности перерабатывать дополнительную информацию и выполнять постоянно изменяющееся дополнительное действие.

Принцип ритмичного возрастания психофизиологической нагрузки в педагогическом процессе имеет важное значение для организации системы психофизиологической подготовки. Этим принципом предусматривается:

– чередование психофизиологической нагрузки по объему нервно-психического и физиологического напряжения организма;

– снижение, сразу же после ее выполнения, высокой психофизиологической нагрузки до уровня ниже оптимального;

– после выполнения сложного упражнения на занятиях по физической подготовке — отдых в форме деятельности, которую составляют хорошо изученные действия, не требующие напряжения больших ресурсов организма;

– после отдыха (снижение психофизиологических нагрузок) в обязательном порядке возрастание нагрузки.

Увеличение нагрузки должно превосходить предшествующий пик напряженности.

Напряженность психофизиологической нагрузки регулируется объемом материала, новизной, интенсивностью и сложностью выполняемых упражнений.

Таким образом, принцип ритмичного возрастания психофизиологической нагрузки имеет важное значение, так как его реализация имеет прямое отношение к расширению адаптационных возможностей организма, что является одной из целей психофизиологической подготовки педагога.

Принцип комплексного формирования психофизиологических качеств заключается в формировании и развитии на всех видах подготовки сначала отдельных качеств, а потом в «собираании» и «интеграции» их в различные комплексы путем изменения условий деятельности.

С этой целью на занятиях по специальной физической подготовке моделируем условия комплексного проявления психофизиологических качеств на фоне высокой эмоциональной окраски деятельности. Например, даем задания: во время вестибулярных раздражений выполнять точные координированные действия, при выполнении упражнений принимать дополнительную информацию (в зоне периферического зрения) и в соответствии с ней перестраивать двигательные акты.

Умение быстро адаптироваться в новых условиях, изменять двигательные действия с учетом складывающихся обстоятельств — важное условие, обеспечивающее успешность деятельности.

Рассматриваемый принцип обязывает формировать механизмы быстрой адаптации к нестандартной обстановке. С этой целью в течение 1—2 занятий разучивается упражнение до уровня непрочного закрепления навыка. Затем мы увеличиваем объем нагрузки путем ввода нового упражнения или усложнения

условия выполнения старого. Это до некоторой степени затрудняет деятельность, создает условия психофизиологической напряженности адаптационных и тормозно-возбудительных процессов, что способствует формированию важных для будущего педагога психофизиологических качеств.

На занятиях по специальной физической подготовке мы создаем такие условия, которые требуют от студента изменения структуры деятельности, проявления кратковременной или оперативной памяти и т.д.

Реализация модульного обучения в процессе ППФП предполагает формирование у преподавателя следующих валеологических знаний и умений:

- понимать организационную структуру профессиональной деятельности и интегрированную междисциплинарную специфику физической культуры, ее связь с комплексом смежных дисциплин;

- проводить оценку валеологических аспектов государственных образовательных стандартов, учебных программ, учебных планов и образовательных технологий;

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

- понимать значение диагностики и своевременной коррекции физического и психического развития и состояния человека для сохранения здоровья;

- знать морфологию и физиологию человека, закономерности и особенности его психического и физического развития на разных этапах онтогенеза;

- понимать механизмы роста, морфогенеза и дифференциации, причины появления аномалий развития;

- знать критерии оценки нормы и отклонений физического и психического развития;

- иметь представления о путях и средствах коррекции и реабилитации;

- понимать адаптационный характер реакций (адаптации) человека к действию географических, климатических, социальных и образовательных факторов;

- иметь представление о требованиях к среде обитания для сохранения здоровья ребенка, взрослого и старого человека;

- владеть методами диагностики и исследования систем организма человека, уметь оценивать уровень функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем здорового человека;

- знать возрастные нормы и иметь представление о сенсорных, моторных и центральных нарушениях коммуникативного поведения и речи;

- иметь представление о типологических особенностях здорового человека и уметь определять типологические особенности физического и психического развития человека;

- уметь определять умственную и физическую работоспособность, готовность к систематическим нагрузкам в разные возрастные периоды;

- уметь оценивать физические нагрузки на уроках физической культуры и спортивных тренировках и определять соответствие их возрасту и физической подготовленности человека;
- уметь определять степень утомления здорового человека после физических и умственных нагрузок;
- уметь определять противопоказания к выполнению физических и умственных нагрузок в связи с возрастом, состоянием здоровья;
- уметь использовать компьютерные диагностические и тренажерные программы в диагностической и коррекционной работе;
- уметь составить базу данных индивидуальных антропометрических и психофизиологических показателей человека в процессе развития;
- уметь определять по функциональным показателям адаптационные возможности человека к изменению климато-географических и социальных условий;
- уметь комплектовать группы детей в соответствии с их биологическим возрастом, индивидуальными особенностями, уровнем развития, задачами коррекции и реабилитации;
- понимать особенности динамики развития и взаимодействия детей, воспитывающихся без родителей, в малых и больших социальных группах;
- уметь направлять процессы обучения и воспитания в соответствии с индивидуальными особенностями психического и физического развития;
- уметь оказать первую доврачебную медицинскую помощь взрослым и детям при неотложных состояниях;
- уметь оценить значение индивидуальных морфо-функциональных особенностей человека для профориентации и профотбора;
- уметь осуществлять контроль за состоянием питания, давать рекомендации по сбалансированному и качественному питанию людей всех возрастных групп;
- вести педагогическую деятельность по обучению учащихся знаниям о строении и функциях организма, изменении их при действиях неблагоприятных факторов внешней среды, инфекциях и гиподинамии;
- обучать учащихся 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.

Таким образом, рассмотренные специфические принципы позволяют целенаправленно подойти к содержанию психофизиологической подготовки, психофизиологической надежности педагога и формирования у него валеологических знаний и умений.

## 2.5. Повышение эффективности валеологического воспитания средствами зимних видов спорта

Организация опытно-экспериментальной работы проходила в соответствии с решением ее основной цели – проверить выдвинутую гипотезу, подтвердить теоретическую состоятельность организации валеологического воспитания будущих педагогов и практическую эффективность занятий зимними видами спорта при решении этой проблемы. При этом мы придерживались традиционной схемы организации серии экспериментальных работ – определения контрольной и экспериментальной групп. Выбор студентов контрольной и экспериментальной групп был равным по количественному составу, курсу обучения в учебном заведении, уровню валеологической культуры ( табл. 2 и 5).

Занятия в контрольной группе проводились по методике, принятой в учебном заведении на основе существующих государственных стандартов и программ. В экспериментальной группе учебно-воспитательная работа осуществлялась по разработанному нами плану.

Работа в экспериментальной группе велась по двум направлениям: теоретическому и практическому. Теоретическое направление предполагало предварительную подготовку преподавателей, разработку модели валеологического воспитания будущих педагогов средствами зимних видов спорта (определение этапов и процедур).

Практическая работа была нацелена на воспитание валеологической культуры будущих учителей средствами зимних видов спорта, наиболее важными показателями которой являются:

— наличие физкультурных, валеологических и педагогических знаний и осознание их важности в жизни человека;

Табл. 2.

Состав студентов контрольной и экспериментальной групп.

Группы	Численность	Курс
<u>Контрольная</u>		
Фак-т тат-ой филологии	14	3 курс
Фак-т рус-ой филологии	12	3 курс
Фак-т психологии	15	2 курс
Математический фак-т	14	3 курс
Физический фак-т	13	2 курс
Фак-т ин-ных языков	16	3 курс
Истор-ий фак-т	14	3 курс
Ест-но-геогр-ий фак-т	13	3 курс
<u>Экспериментальная</u>		
Фак-т тат-ой филологии	12	3 курс
Фак-т рус-ой филологии	15	2 курс
Фак-т психологии	13	2 курс
Математический фак-т	12	3 курс



Физический фак-т	14	3 курс
Фак-т ин-ных языков	14	3 курс
Истор-ий фак-т	13	3 курс
Ест-но-геогр-ий фак-т	16	3 курс

— объем необходимых физкультурных, валеологических и педагогических умений;

— устойчивые интересы и мотивы личности к физкультурной, валеологической и педагогической деятельности.

Именно определенный уровень физической культуры, формируемой на занятиях зимними видами спорта, становится основой воспитания валеологической культуры учителя. Деятельность людей разнообразна. Каждому виду деятельности соответствует определенное качество личности, формирующееся, развивающееся и определяющее качество этой деятельности. Так, в игровой деятельности воспитывается и проявляется игровая культура личности, в учебной деятельности - учебная культура, в профессиональной деятельности учителя - педагогическая культура.

Основываясь на этом, мы полагаем, что воспитание валеологической культуры студента связывается с наличием у него профессионального интереса к валеологической деятельности как действенного фактора развития профессиональных качеств, побуждающих студента в любых учебных ситуациях, во всех видах деятельности настойчиво и целеустремленно овладевать валеологически обоснованными знаниями и умениями для повышения качества профессиональной подготовки.

В качестве независимой переменной в эксперименте использовались педагогические условия, повышающие эффективность валеологического воспитания будущих педагогов средствами зимних видов спорта; а в качестве зависимой переменной – уровень валеологической культуры студентов.

Зависимую переменную определяли по двум показателям: качественную характеристику давали на основании критериев, приведенных в табл. 4, а количественную характеристику – по четырехбалльной системе определяли на основании экспертных оценок.

В интегративный показатель валеологической культуры будущего педагога входят три компонента:

— когнитивный – знания студентов о педагогической деятельности (умениях, функциях, условиях и т.д.); валеологической культуре (формах, методах и средствах ее повышения);

— эмоционально-ценностный – ценностные установки студентов на валеологически обоснованную педагогическую деятельность, убеждения в ее личной и социальной значимости;

— деятельностный – валеологические умения, необходимые для учителя; активность студентов в их формировании; опыт осуществления валеологически обоснованной педагогической деятельности.

Разные уровни сформированности этих компонентов, различный опыт деятельности (физкультурной, педагогической) и психофизические особенно-

сти характера в совокупности создают индивидуальный стиль каждого человека, его отличительное нравственное и профессиональное лицо, уровень валеологической культуры.

Мы приняли четырехуровневую модель зависимой переменной, как модель, принятую в исследовании по физкультурной тематике:

4 уровень – отражает глубокое понимание и убежденность в практической необходимости повышения валеологической культуры, значение и роль зимних видов спорта в формировании валеологических умений;

3 уровень – показывает познание существенных валеологически значимых положений педагогической науки, интерес к предметному содержанию педагогической деятельности и освоение валеологических норм в этой деятельности;

2 уровень – характеризуется наличием отдельных простейших элементов педагогической деятельности, равнодушием к использованию зимних видов спорта и воспитанию валеологической культуры;

1 уровень – выражает отрицательное отношение к валеологически обоснованной педагогической деятельности, использованию зимних видов спорта для воспитания валеологической культуры.

При этом к 1 уровню мы относим средние показатели баллов от 1 до 1,5; к 2 уровню – от 1,6 до 2,5; к 3 уровню – от 2,6 до 3,4; к 4 уровню – от 3,5 до 4 баллов.

Табл. 3.

	Вопросы	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс
	Оцените по 10-ти бальной системе Ваши представления о валеологической культуре до поступления в КГПУ.	6,3	5,08	5,01	5,0
	Как Вы представляете уровень валеологической культуры сейчас.	7,6	6,5	6,7	7,2
	Оцените уровень владения валеологическими умениями и навыками до поступления в КГПУ.	5,5	3,4	3,5	3,8
	Оцените уровень владения валеологическими умениями и навыками в настоящее время.	6,5	5,9	6,3	7,2
	Ваше отношение к здоровому образу жизни до поступления в КГПУ.	8,5	7,08	7,3	7,4
	Ваше отношение к здоровому образу жизни в настоящее время.	9,0	8,4	8,8	9,0

Для контроля за изменением зависимой переменной эксперимент осуществлялся по схеме: срез – воздействие – срез – воздействие. Причем сам процесс педагогического воздействия – зимние виды спорта – можно представить следующим образом: подготовка к воздействию – акция – последствия. При этом последствия – результат – являются условием и основой следующего эта-

па реализации потенциала зимних видов спорта. Результаты эксперимента приведены в табл. 5.

С учетом задач опытно-экспериментальной работы нами была использована система методов:

— социологический опрос, в ходе которого определялось отношение студентов к физкультурно-спортивной деятельности;

— анкетирование студентов, позволившее выявить значение зимних видов спорта в физкультурно-спортивной деятельности;

— анкетирование учителей учебных заведений разного уровня, которое позволило уточнить содержание и формы организации валеологического воспитания в процессе профессиональной подготовки;

— наблюдение за деятельностью студентов на учебных занятиях и вне их, которое помогло определить конкретные проявления валеологической культуры у занимающихся; уровень развития валеологических умений;

— наблюдение за деятельностью преподавателей, в процессе которого выявлялись: формы и средства валеологически обоснованного взаимодействия педагога с обучаемыми и различные средства физической культуры, в наибольшей степени оказывающие положительное влияние на воспитание валеологической культуры;

— изучение и обобщение педагогического опыта, заключающегося в ознакомлении с опытом профессиональной подготовки специалистов, использованием зимних видов спорта для валеологического воспитания в системе профессиональной подготовки педагогов (в том числе учителей физической культуры); творческом обосновании педагогического опыта и его усовершенствовании на основе теоретического анализа;

— изучение и анализ учебно-методической документации, в процессе которого нами было рассмотрено наличие конкретных задач в планирующей документации по воспитанию у студентов валеологической культуры, форм и методов этой деятельности;

— оценка и самооценка студентов, которые помогли выявить уровень валеологической культуры;

— монографическое изучение студентов, предполагающее включенное наблюдение за физкультурно-спортивной деятельностью студентов.

Для статистической достоверности полученных результатов, убедительности и правомерности утверждения об эффективности программы валеологического воспитания будущих педагогов средствами зимних видов спорта мы применяли методы математической статистики.

Обобщая результаты исследования, можно сделать выводы:

1. Констатирующий эксперимент показал, что основная часть студентов (50%) имеет низкий уровень валеологической культуры; весьма значительно количество студентов (33%), относящихся к негативному уровню.

2. Использование традиционных форм и методов учебно-воспитательной работы не оказывает достаточного воздействия на положительное изменение уровня валеологической культуры будущих учителей.

3. Формирующий эксперимент подтвердил наше предположение о том, что зимние виды спорта окажутся эффективными при валеологическом воспитании в профессиональной подготовке учителей (составляющими которого являются содержательные и процессуальные элементы).

4. Проведенная опытно-экспериментальная работа подтвердила действенность выявленных педагогических условий повышения эффективности валеологического воспитания будущих педагогов средствами зимних видов спорта в системе профессиональной подготовки учителей

### **Выводы по второй главе**

Признание ученика главной действующей фигурой всего образовательного процесса составляет суть лично - ориентированной педагогики. В лично-ориентированном обучении во главу угла ставится личность обучаемого, его самобытность, субъективный опыт каждого сначала раскрывается, а затем согласовывается с содержанием образования.

Безусловно, выход на обучение детей без потерь для их здоровья является сложным творческим процессом. Поэтому становление педагога в рассматриваемом виде инновационной деятельности должно, по возможности, ориентироваться на заданную модель. Известно, что в основе построения любой человеческой деятельности лежит главная функция психики – функция управления конкретными процессами деятельности. В соответствии с этим положением валеологически обоснованный процесс обучения на уроке является управляемым, а деятельность учителя по организации такого обучения управленческой. Таким образом, деятельность учителя по валеологизации урока может быть представлена в виде управленческого цикла: аналитическая – конструктивная – организаторско-исполнительская – профилактико-коррекционная – рефлексивно-оценочная – аналитическая функции.

Особенности трудовой деятельности учителя таковы, что организация здорового образа жизни, формирование физической культуры, потребностей в физическом самовоспитании и самосовершенствовании, социальных свойств личности, ее психофизических качеств и двигательных способностей, необходимых и достаточных для успешного выполнения педагогических действий становятся обязательным условием качественной профессиональной подготовки.

Зимние виды в программе «Физическая культура» для педагогических вузов представлены лыжным спортом (гонки на лыжах), которые реализуют свои возможности только на первом и втором курсах.

Анализ содержания рабочей программы по данному разделу учебной дисциплины «Физическая культура» показывает, что на занятиях приоритет отдается решению образовательных задач. Между тем, оздоровительное значение занятий на лыжах значительно. Длительное передвижение на лыжах на чистом морозном воздухе, выполнение мышечной работы в благоприятных гигиениче-

ских условиях может значительно повысить общую работоспособность организма, его сопротивляемость к различным заболеваниям.

Передвижение на лыжах может быть широко использовано как средство активного отдыха. Прогулки и походы на лыжах могут оказать положительное влияние на нервную систему, улучшить общее состояние организма, обеспечивая как физическую, так и умственную работоспособность.

Программный материал позволил нам определить в качестве основных валеологических ценностей следующие: физическая нагрузка, закаливание, гигиена одежды, питание, дыхание, развитие физических качеств.

Важнейшими критериями, определяющими выбор валеологических ценностей лыжного спорта, содержания и методики педагогической организации занятий в ходе нашего эксперимента выступают уровни мотивации учения, уровни сформированности валеологических умений, функциональная направленность занятий лыжным спортом, степень самостоятельности при решении валеолого-педагогических ситуаций. Выбранные нами критерии определяются как движение студентов от исполнительской до творческой деятельности.

Отметим, что наша технология организации валеологического воспитания будущих педагогов является "вариативной", соответствующей принципам уровневой дифференциации.

В то же время мы убеждены, что существенные изменения в физическом воспитании произойдут лишь в том случае, если будет создана единая информационная физкультурно-валеологическая система обучения, что обеспечит на практике сознательную и привычную ориентированность преподавателей и студентов не только на двигательные, но и валеологические ценности физической культуры, на здоровый образ жизни. Модульное обучение, интегрированное с аксиолого-валеологическим подходом, как раз и является той технологией обучения, которая позволяет решить эту задачу.

Исследования показывают, что общая физическая подготовка специалистов не может полностью решить поставленных перед нами задач, так как современный высококвалифицированный труд требует, кроме того, определенного профилирования физического воспитания в соответствии с особенностями профессии. Поэтому физическое воспитание студентов в высшей школе имеет свои специфические особенности: конкретная направленность его как предмета учебного плана определяется не только общими социальными задачами и требованиями, предъявляемыми специальностью, к которой готовят студента.

Вследствие этого физическое воспитание студентов должно осуществляться с учетом условий характера их предстоящей профессиональной деятельности, а значит, содержать в себе элементы профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), т.е. использовать средства физической культуры и спорта для формирования у студентов профессионально необходимых физических качеств, навыков, знаний, а также для повышения устойчивости организма к воздействию внешней среды.

Использование традиционных форм и методов учебно-воспитательной работы не оказывает достаточного воздействия на положительное изменение уровня валеологической культуры будущих учителей.

Формирующий эксперимент подтвердил наше предположение о том, что зимние виды спорта окажутся эффективными в профессиональной подготовке учителей (составляющими которого являются содержательные и процессуальные элементы) при реализации выявленных нами педагогических условий.

Проведенная опытно-экспериментальная работа подтвердила действенность выявленных педагогических условий повышения эффективности валеологического воспитания будущих педагогов средствами зимних видов спорта.

## Заключение

На основе ретроспективного анализа определены основные тенденции развития валеологических исследований в отечественной философской, медицинской и психолого-педагогической литературе:

а) интеграция профилактического и санитарно-гигиенического направления, биологических и психофизиологических исследований, изучения возможностей использования средств физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профессионально-прикладных средств физической культуры в профессиональном обучении в «валеологию» – науку о здоровье, о формах, способах и средствах его формирования (И.И. Брехман);

б) расширение круга вопросов, входящих в понятийное поле «валеологическое воспитание» за счет усиления взаимосвязи философии, медицины, психологии, педагогики и религии;

в) концептуализация вопросов валеологического воспитания с позиций философского и общенаучного знания, формирование философии здоровья, составными компонентами которой являются философия человека (гомовалеология), философия общества (социовалеология), философия природы планеты (геовалеология) (Е.В. Ушакова, В.А. Рассыпнов);

г) глобализация вопросов валеологического воспитания – перевод их из чисто научных в социально-политические и государственные, привлечение к их решению международных организации и государственных органов РФ различного уровня.

Педагогический аспект валеологического воспитания будущих учителей представлен следующими компонентами: сущность валеологического воспитания как система ценностей и соответствующая ей структура целей, совокупность педагогических технологий, методик, приемов, характеризующихся объективно обусловленной востребованностью; содержание валеологического воспитания, определяемое взаимоотношениями в системе «педагог-студент» при организации учебно-воспитательного процесса; особенности валеологического воспитания, которые характеризуются целостностью, интегративностью, профессионально-прикладной направленностью, непрерывностью, соответствием региональным условиям; технологический компонент включает аксиологический подход, интегративный подход, профессионально-целевой подход, модульное обучение; валеологическая культура предполагает личностный (знания, умения, здоровье) и деятельностный (проведение валеологически обоснованного урока) составляющие.

На основе теоретического анализа проблемы мы разработали и реализовали следующий обобщенный алгоритм валеологического воспитания студента учебного заведения педагогического профиля, как процесс его восхождения по иерархии валеологических ценностей: 1) создание определенного положительного психологического климата в образовательном пространстве учебного заведения; 2) создание лично и профессионально значимой мотивации студентов к валеологической деятельности; 3) постановка целей и задач воспитания валеологической культуры, исходя из поливариативной логики их дости-

жения; 4) выбор содержания, форм, методов и средств валеологического воспитания; 5) педагогическое управление воспитательным процессом; 6) контроль и оценка результатов воспитания валеологической культуры студента; 7) коррекция содержания и процесса воспитания и экстраполяция положительных проявлений валеологической культуры в профессиональную деятельность.

Важным аспектом педагогического процесса является его понимание как продвижения личности в системе социально значимых ценностей. В соответствии с этим мы предложили следующее определение валеологического воспитания в системе педагогического образования: это – направленное социально значимое, педагогически обоснованное, профессионально компетентное управление деятельностью студентов в процессе профессионально-педагогической подготовки с целью воспроизведения валеологических ценностей культуры в их личности.

В ходе исследования нами разработана модель валеологического воспитания будущих педагогов средствами зимних видов спорта, предполагающая сложную структуру отношений между компонентом управления (педагогический коллектив, педагог); содержательным компонентом модели, который представлен теми элементами содержания образования в учебном заведении (разделы учебной дисциплины, темы, программные вопросы), которые обеспечивают его направленность на формирование указанных валеологических элементов профессионально-личностной готовности студентов к воспитательной работе; процессуальным компонентом, включающим целостную систему видов деятельности, приемов и действий, которые ориентируют студента на синтез валеологического и педагогического в его будущей профессиональной деятельности; результативный компонент модели предполагает изменение как в процессе валеологического воспитания будущих педагогов, так и повышение уровня их валеологической культуры.

Ведущим компонентом модели валеологического воспитания будущих педагогов являются зимние виды спорта, обладающие большим оздоровительным потенциалом, соответствующие природно-климатическим условиям, но слабо используемые в практике учебных заведений.

Признание ученика главной действующей фигурой всего образовательного процесса составляет суть личностно - ориентированной педагогики. В личностно-ориентированном обучении во главу угла ставится личность обучаемого, его самобытность, субъективный опыт каждого сначала раскрывается, а затем согласовывается с содержанием образования.

Безусловно, выход на обучение детей без потерь для их здоровья является сложным творческим процессом. Поэтому становление педагога в рассматриваемом виде инновационной деятельности должно, по возможности, ориентироваться на заданную модель. Известно, что в основе построения любой человеческой деятельности лежит главная функция психики – функция управления конкретными процессами деятельности. В соответствии с этим положением валеологически обоснованный процесс обучения на уроке является управляемым, а деятельность учителя по организации такого обучения управленческой. Таким



образом, деятельность учителя по валеологизации урока может быть представлена в виде управленческого цикла: аналитическая – конструктивная – организаторско-исполнительская – профилактико-коррекционная – рефлексивно-оценочная – аналитическая функции.

Особенности трудовой деятельности учителя таковы, что организация здорового образа жизни, формирование физической культуры, потребностей в физическом самовоспитании и самосовершенствовании, социальных свойств личности, ее психофизических качеств и двигательных способностей, необходимых и достаточных для успешного выполнения педагогических действий становятся обязательным условием качественной профессиональной подготовки.

Программный материал раздела «лыжный спорт» программы по «Физической культуре» позволил нам определить в качестве основных валеологических ценностей следующие: физическая нагрузка, закаливание, гигиена одежды, питание, дыхание, развитие физических качеств.

Снижение уровня здоровья подрастающего поколения, сужение диапазона их двигательных возможностей и другие негативные явления в молодежной среде требуют усиления внимания к подготовке педагогов, обладающих, кроме всего прочего, профессиональным валеологическим потенциалом для продуктивной компенсации обнаруженных тревожных тенденций.

Совместными усилиями педагога и студента выстраивается алгоритм здоровьесберегающей деятельности: начальная диагностика – прогноз – профилактика – формирование резервов организма – бережное расходование и восстановление резервов – коррекция состояния – повторная диагностика (изучение динамики показателей) – прогноз – коррекция и т.д. Одним из компонентов рассматриваемой системы по освоению валеологических ценностей является подготовка будущего учителя к проведению валеологически обоснованного урока.

Проведенное исследование подтвердило выдвинутую гипотезу о том, что валеологическое воспитание будущих педагогов средствами зимних видов спорта будет более эффективным при реализации следующих педагогических условий:

- определен аксиолого-валеологический потенциал зимних видов спорта, базирующийся на концепции личностно-ориентированного обучения и принципов уровневой дифференциации;
- освоение валеологических ценностей средствами зимних видов спорта осуществляется по технологии модульного обучения;
- содержательной основой валеологического воспитания будущих педагогов средствами зимних видов спорта является профессионально-прикладная физическая подготовка.

Проведенное исследование позволяет сделать следующие выводы:

- валеологическое воспитание в системе педагогического образования - это направленное социально значимое, педагогически обоснованное, профессионально компетентное управление деятельностью студентов в процессе про-

фессионально-педагогической подготовки с целью воспроизведения валеологических ценностей культуры в их личности.

- модель валеологического воспитания педагога средствами зимних видов спорта базируется на обучении в деятельности, самообучении и взаимообучении, а также требованиях к знаниям и умениям будущего педагога, конкретным свойствам личностно-значимых качеств и состоящая из ценностного валеологического потенциала, форм и методов, условий эффективности их валеологической подготовки;

- тесная связь учебных 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 социуме.

Знакомство с опытом валеологической деятельности, овладение методикой валеологическо-оздоровительной работы, формирует у педагогов профессиональную умелость, развивает у них потребности и готовность к повышению уровня валеологической подготовки.

Важное теоретическое и практическое значение для дальнейшей разработки исследуемой проблемы имеет специальное изучение качественного своеобразия содержания и методики формирования валеологической культуры педагога как в процессе подготовки, так и в период переподготовки в процессе профессиональной деятельности.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Альбицкий, В.Ю., Баранов А.А. Часто болеющие дети. Клинико-социальные аспекты. Пути оздоровления. - Саратов: Изд-во Саратовск. ун-та, 1986. - 184 с.
2. Амонашвили, Ш.А., Алексин А.Г. Педагогика здоровья. - М: Педагогика, 1990. - 288 с.
3. Антропова, М.В. Гигиена детей и подростков. - М.: Медицина, 1977. - 334 с.
4. Архангельский, С.И. Учебный процесс в высшей школе, его закономерные основы и методы. – М.: Высш. школа, 1980. – 368.
5. Баженов, Ю.И. Термогенез и мышечная деятельность при адаптации к холоду. Л., Наука, 1981. – 104 с.
6. Баранов, А.А., Матвеева Н.А. Здоровье школьников. - Красноярск, 1989. – 184 с.
7. Басов, А.В., Запорожченко В.Г., Тихомирова Л.Ф. Образ жизни и наше здоровье. - Ярославль, 1989. - 128 с.
8. Бернс, Р. Развитие Я - концепции и воспитание - М: Прогресс, 1986 - 420 с.
9. Бикмухаметов, Р.К. Физическое воспитание: Учеб. пособие для педагогического колледжа. – Казань: РИЦ “Школа”, 2000. – 188 с.
10. Бикмухаметов, Р.К. Физическое воспитание в педагогическом колледже: Учеб.- метод. пособие. – Казань: РИЦ “Школа”, 2002. – 65 с.
11. Бикмухаметов, Р.К. Воспитание культуры общения в процессе занятий физической культурой и спортом (на примере учащихся ССУЗ). Автореферат дисс. на соиск. уч. ст. канд. пед. наук. - Казань, 1992. - 20 с.
12. Брехман, И.И. Введение в валеологию - науку о здоровье. – Л.: Наука, 1987. - 124 с.
13. Валеология. Программа для учителей, воспитателей дошкольных учреждений и студентов высших учебных заведений / Под ред. Р.И. Айзмана, А.Г. Щедриной, Г.Н. Жарова. Новосибирск, 1996.
14. Валеология человека: Здоровье - Любовь - Красота: В 5 т. Т. 1: Валеология и мудрость здоровья./ Петровская академия наук и искусств/ В.П.Петленко. - СПб.; Минск: Petros; Оракул 1996. - 302 с. – Т. 2: Экологическая валеология и питание, 1996. - 356 с. – Т. 3: Физическое и психическое здоровье, 1996. - 346 с. – Т. 4: Красота и валеология любви, 1996. - 346 с. – Т. 5: Гармония чувств и образа жизни, 1997. - 359 с.
15. Виленский, М.Я., Сафин Р.С. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей: Учеб. пособие. – М.: Высш. шк., 1989. – 159 с.
16. Гарбузов, В.И. Человек - жизнь – здоровье. АО «Комплект» СПб – 1995. – 130 с.
17. Касаткин, В.Н. Педагогика здоровья. Линка - Пресс, Москва, 1998. - 335 с.
18. Колбанов, В.В. Валеология: основные понятия, термины и определения. СПб, Издательство ДЕАН, 1999. - 232 с.
19. Коростелев, Н.Б. Слагаемые здоровья. - М: Знание. – 1990. - 188 с.

20. Панкратьев, Н.В. и др. Здоровье – социальная ценность: Вопросы и ответы. – М.: Мысль, 1989. – 215 с.
21. Педагогика здоровья. – М.: «Педагогика-Пресс», 1992. – 288 с.
22. Поляков, В.А. Здоровый образ жизни - Краснодар, 1995. - 155 с.
23. Прокопова, И.В. Введение в валеологию - науку о здоровье. Резервные возможности человеческого организма, пути и методы их реализации: Пособие медицинских работников всех категорий, преподавателей медицинских вузов и медицинских училищ. / Казанский базовый медицинский колледж. Казань, 1997. - 118с.
24. Ротенберг, Р. Расти здоровым: Детская энциклопедия здоровья. Пер. с англ. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 592 с.
25. Татарникова, Л.Г. Педагогическая валеология. СПб – 1995. - 350 с.
26. Чумаков, Б.Н. Валеология - Москва, Рос. пед. агентство, 1997. - 246 с.

---

Издательство «Отечество»  
420126, г. Казань, ул. Чистопольская, д.27а

Подписано в печать 20.03.2018. Формат 64x80 1/16.  
Бумага офсетная. Печать ризографическая.  
Усл. печ. л. 6,25. Тираж 100. Заказ № 2003/1.

Отпечатано с готового оригинал-макета  
в типографии «Вестфалика» (ИП Колесов В.Н.)  
420111, г. Казань, ул. Московская, 22. Тел.: 292-98-92  
e-mail: westfalika@inbox.ru

---