

ЗДОРОВЬЕ – ОСНОВА РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА

HEALTH IS THE BASIS FOR THE DEVELOPMENT OF HUMAN POTENTIAL

V. Loshev
G. Gun

Summary: Children's health is the basis for the development of the human potential of the country, which is considered by us as a result of socio-economic development, on the one hand, and as the basis of future growth and development, on the other hand, is currently one of the most sought-after education facilities in System of Enlightenment. Human health – the topic is quite urgent for all times and peoples, and today it becomes a number of paramount. Currently, education is required not only to maintain the initial level of health, but to form a student responsibility towards their health, the ability to design an individual trajectory for the development of its health resources based on self-healing skills, self-regulation and health care activities - activities for creating their health. So, the health is a creative vector. We are talking about "adding", "acquisition", "increasing" health.

Keywords: health, trends, health, teacher, educational environment, potential, healthy lifestyle.

Лосев Владимир Рафаилович

К.м.н., доцент, Северный государственный медицинский университет, г. Архангельск
vla-losev@yandex.ru

Гун Григорий Ефимович

Д.м.н., профессор, заслуженный врач РФ, ГАОУ ДПО "Ленинградский областной институт развития образования"
gungrig@inbox.ru

Аннотация: Здоровье детей – это основа развития человеческого потенциала страны, который рассматривается нами как результат социально-экономического развития, с одной стороны, и как основа будущего роста и развития, с другой стороны, в настоящее время представляет собой один из наиболее востребованных объектов образования в системе просвещения. Здоровье человека – тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а на сегодняшний день она становится в ряд первостепенных. В настоящий момент реформирования образования требуется не только сохранить первоначальный уровень здоровья, но сформировать у учащегося ответственность по отношению к своему здоровью, способность проектировать индивидуальную траекторию развития ресурсов своего здоровья на основе навыков самовосстановления, саморегуляции и здравотворчества – деятельности по созиданию своего здоровья. Итак, здоровьесозидание в отличие от здоровьесбережения имеет созидательный вектор. Речь идёт о «прибавлении», «приобретении», «наращивании» здоровья.

Ключевые слова: здоровье, тенденции, здоровьесозидание, педагог, образовательная среда, потенциал, здоровый образ жизни.

Следует отметить, что в современных научных исследованиях недостаточно разработаны вопросы, связанные с поиском путей, которые могли бы в полной мере повлиять на повышение развития человеческого потенциала. Здесь важна самостоятельная, активная деятельность учащихся [7]. Сохранение и укрепление здоровья обучающихся, является важнейшей и приоритетной задачей нашей деятельности. Поэтому педагоги, родители должны сформировать у детей глубокое научное понимание сущности здорового образа жизни, его житейской ценности. Работу по формированию здоровьесозидающей деятельности, среды в которой находится школьник, необходимо начинать с детства, наполняя окружающую среду ребенка не только здоровьесозидающими объектами и технологиями, но и реальными примерами приверженности к здоровому образу жизни. Нужно формировать здоровьесозидающее мышление у ребенка, способность регулировать свою деятельность, исходя из принципов полезности для здоровья. Такой средой отчасти является педагог образовательной организации, в котором обучается ребенок. Ребенок проводит с педагогами зачастую даже

больше времени, чем с родителями (что, конечно, никоим образом не умаляет роли семьи в формировании здоровьесозидающей деятельности ребенка. Здоровьесозидание детей – комплексное понятие, охватывающее физические, психические и социальные стороны жизни человека. Здоровый образ жизни должен стать основой миссии образовательной организации (ОО). Современная ОО ищет пути построения образовательной деятельности, имеющей в своей основе главное – сохранение здоровья субъектов образовательной деятельности. Сегодня эта проблема стоит остро и является актуальной. И хотя образовательная функция школы по-прежнему остается ведущим аспектом ее деятельности, важным фактором в оценке степени и качества обученности становится состояние здоровья школьников. Школу необходимо рассматривать не только как социальную среду, но и как пространство с точки зрения здоровья человека. Культура здорового и безопасного образа жизни – это осознанное ежедневное выполнение здоровьесозидающих норм и правил, умение предвидеть риски и результаты своих действий на собственное здоровье и окружающих людей. Необходимо умение мотивировать

себя и окружающих к ведению здорового образа жизни (ЗОЖ). Понимая, что педагог, ведущий ЗОЖ, может быть примером для учащихся. Мы в рамках курсовой подготовки мотивируем педагогов к ведению здорового образа жизни, корректируя их стереотипы мышления (рис.1). Анализируя стереотипы мышления на до курсовой подготовке и после нее, мы установили положительную динамику у педагогов, которая в дальнейшем отразится при их работе с обучающимися.

В последние годы здоровьесозидающие технологии активно внедряются в практику работы школ, разрабатываются авторские программы по разным аспектам формирования здорового образа жизни, школы оснащаются медицинским оборудованием, при школах создаются оздоровительные центры. Однако многообразие здоровьесозидающих технологий не всегда имеет соответствующие методики и рекомендации для работы с детьми разного возраста с четко разработанными механизмами.

Процесс обучения всегда был и остаётся достаточно сложным видом трудовой деятельности и требует от учащегося не только достаточной мотивации, но и ряда других, не менее важных психофизиологических качеств личности. Одним из таких обязательных качеств является наличие у обучающегося здоровья, проявляющегося оптимальным функциональным состоянием и высоким уровнем работоспособности. Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения является одной из приоритетных задач нашего государства. К сожалению, в последние десятилетия из-за ослабления внимания к данной проблеме в системе образования это направление утратило системный характер. Развитие и интенсификация школьного образования обострило проблему сохранения здоровья учащихся [Баранов А.А., 2018; Шавалиев Р.Ф., Файзуллина Р.А. с соавт., 2018]. Среди детей, начинающих регулярное обучение, увеличивается распространённость пограничных расстройств здоровья с формированием в дальнейшем хронической патологии, поэтому особенно актуален поиск методов ранней диагностики и профилактики заболеваний [Есауленко И.Э. с соавт., 2018].

Несмотря на признание того, что задачи по сохранению и укреплению здоровья современных школьников могут и должны решаться непосредственно в образовательной организации, до сих пор не найдены универсальные и эффективные формы организации образовательной деятельности, не решён вопрос оптимизации двигательной активности, питания учащихся и др.

Принимаемые меры не дают достаточного и стойкого эффекта. Именно, в настоящий период не полностью реализуется нормативно-правовая, организационно-содержательная и управленческая составляющие

работы по формированию у детей культуры здорового и безопасного образа жизни, в результате чего сегодня регистрируется рост показателей заболеваемости среди учащейся молодёжи.

Цель исследования

Целью данного исследования является выявление и изучение основных причин влияющих на ухудшение показателей здоровья школьников, особенностей организации здоровьесозидающей деятельности ОО. Обосновать и экспериментально доказать эффективность комплекса разработанных методов здоровьесозидания и обозначить дальнейшие пути решения этой проблемы.

Материалы и методы

При проведении данного исследования были использованы методы экспериментально-теоретического уровня: логический метод – авторы проводят на теоретическом уровне логическое исследование, базируясь на собранных в ходе работы фактах, терминах, умозаключениях, подводит итоги и выводы. В качестве испытуемых выступили инновационные площадки образовательных организаций Ленинградской области (утвержденные областным Координационным Советом), с последующим расширением участников образовательных организаций.

Результаты и обсуждение

В статье проводится анализ существующих социальных проблем по формированию здоровья, которые заставляют задуматься о причинах возникновения негативных тенденций в состоянии здоровья подрастающего поколения и наметить пути решения этой проблемы. Фундаментом современной системы образования призвана стать организация образовательной деятельности, базирующуюся на инновационных технологиях здоровьесозидания.

Основополагающими приоритетами в решении проблемы здоровьесозидания в современном образовательном процессе являются:

- целостный подход к здоровью, в котором физическое и психологическое здоровье представляется связанным с высшими ценностями, целями и потребностями человека в контексте гуманистической психологии и гуманистической парадигмы образования;
- здоровый ребенок – практически достижимая норма детского развития и необходимый ресурс «человеческого капитала»;
- здоровьесозидание – не совокупность лечебно-профилактических мер, а сложный и динамичный процесс развития потенциалов здоровья с учетом

его индивидуального уровня;

- готовность к здоровьесозидающей деятельности – основное средство и условие здоровьесозидания личности участников образовательного процесса.

Перед школой стоит задача создания условий для сохранения здоровья учащихся, то есть создания механизма формирования здоровьесозидающей среды. Так как здоровье выступает критерием качества образования, даже минимальные усилия приводят к видимым результатам. Поддерживать и укреплять здоровье не только можно, но и необходимо в любом возрасте. Любая часть нашего тела поддается тренировке, необходимо лишь правильно выбрать методы. Здоровьесозидающая деятельность педагога имеет обобщенный характер и создает возможность сохранить и укрепить как здоровье учащихся, так и собственное здоровье». При этом необходимо уточнить, что приобретение профессиональной компетенции и копинг-стратегий поведения, направленных на сохранение и укрепление здоровья учащихся, уменьшает насильственный характер педагогического труда и отчасти обеспечивает сохранение здоровья самого педагога.

Профессия педагога обладает огромной социальной важностью, так как на педагога ложится большая ответственность не только за обучение, развитие, воспитание

ребенка, но и за его здоровье. Профессия учителя, наряду с профессиями авиадиспетчера, пожарного или спасателя, входит в десятку профессий риска по эмоциональным нагрузкам. В связи с этим отмечается значительное увеличение числа педагогов со сниженным уровнем адаптации и срывом адаптации [3]. Психофизиологический и соматический статус, отражая неблагоприятные тенденции, свидетельствует о невозможности части из них выполнять свои профессиональные обязанности. Современные учителя как профессиональная группа находятся на 1-м месте по нервно-психическим расстройствам (Г. Гун 2015 г.). Педагог находится под гнетом двойного стресса – социального и профессионального. Отсюда: излишняя нервозность, озлобленность, отсутствие оптимизма, апатия и депрессия, ухудшение профессиональной позиции – формируется консерватизм, неприятие новой педагогики. Необходимо преодолеть сегодняшний низкий уровень самоотношения, самоуважения, самопринятия, повысить профессиональное самосознание учителя, осознание себя личностью, способной проектировать свое будущее. По данным проведенного исследования "Гражданского самочувствия населения" (2016 г.) [4], 30% учителей находятся в состоянии высокой степени истощения своих сил, почти на грани нервного срыва, 60% на среднем уровне риска срыва, 10% считают свое самочувствие нормальным. Нарушение механизмов саморегуляции, деформация внутреннего мира личности становится пролонгированной

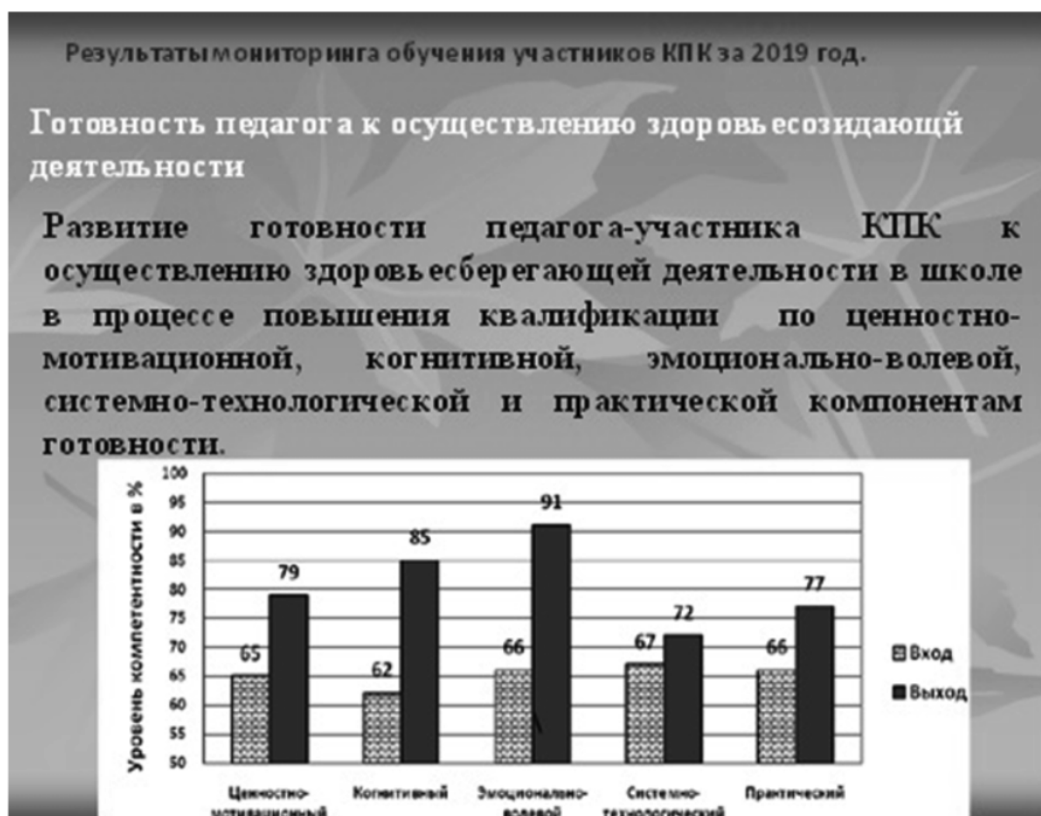


Рис. 1. Результаты мониторинга обучения участников КПК за 2019 год

причиной большого числа соматических и психосоматических заболеваний учителей. Педагогическая деятельность происходит в "зоне риска", т.к. она (деятельность) постоянно сопряжена с неопределенностью педагогических ситуаций, с необходимостью выбора педагогом одной из возможных альтернатив, с вероятностью нежелательных результатов, с возможными неблагоприятными и негативными последствиями действий учителя для других участников педагогического процесса и для него самого себя.

Результаты говорят о том, что при целенаправленной работе можно корректировать стереотипы мышления и мотивировать их к ведению ЗОЖ. Говоря о мотивации ведения здорового образа жизни, в первую очередь люди должны научиться понимать, что их здоровье – величина непостоянная. Здоровье подобно цветущему растению: если за ним не ухаживать, как следует, не поливать, не удобрять, то вскоре оно зачахнет, его цветы завянут, листья падут и потребуются немало усилий, чтобы вернуть его в прежнее состояние, если это вообще будет возможно.

В поисках решения данной проблемы нами создана сеть школ – из участников кластера трех школ, из трех районов Ленинградской области.

Инновационное образовательное учреждение (в рамках программно-проектной деятельности) отличается тем, что его образовательная деятельность строится на специально разработанной концептуальной модели, предполагающей **использование новых форм и методов обучения** и воспитания, обычно повышенного уровня сложности по сравнению с общепринятыми стандартами. Они развиваются на основе **системных нововведений** в целях, содержании образования, технологиях, организации образовательной деятельности и, естественно, на основе новой системы управления. Это образовательные учреждения нового типа, у них свое специфическое предназначение, своя миссия, свой круг социальных заказчиков, свои особые функции.

Педагогическая целесообразность проекта заключается в выборе тактики использования традиционных и нетрадиционных форм, методов и технологий формирования мотивации здорового и безопасного образа жизни, которые в полной мере решат все поставленные задачи. Исследования отечественных ученых показывают, что организация учебного процесса, к сожалению, не соответствует природе ребенка. Законы развития физической и духовной составляющих здоровья обучающихся и воспитанников, и принципы организации деятельности современной школы имеют противоположную направленность. Таким образом, возникает необходимость поиска путей, помогающих организовать учебный процесс в соответствии с законами, не противоречащи-

ми природе ребенка. Если мы хотим воспитать здоровое подрастающее поколение, то все-таки целесообразно возвращение к природосообразному образованию.

Выводы

Сохранение здоровья ребенка начинается с организации всего учебно-воспитательного процесса, в частности с расписания уроков. Необходимо уменьшить количество предметов в один учебный день, то есть количество подготовок ученика к урокам, за счет спаренных часов, которые позволяют учителю организовать «погружение» в предмет, а ученику избежать «стрессового калейдоскопа». С целью сохранения здоровья учащихся учитель должен видеть систему уроков класса в данный день, помнить и учитывать не только очередность своего урока, но, что очень важно, какой он по счету в учебном процессе класса. Если в расписании ваш урок стоит за пределами продуктивных часов, то и планирование урока необходимо осуществлять с учетом этих обстоятельств. Какие же из проблем, связанных со здоровьем учащихся, школе нужно решать незамедлительно? Для этого необходимо сменить приоритеты. Выделим основные. В первую очередь, необходимо снять со школьников учебную перегрузку, приводящую к состоянию переутомления. И параллельно с этим организовать физическую активность учащихся, что реально окажет свое благотворное воздействие на профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата у детей. Все это, разумеется, – при условии правильно организованного питания школьников. Далее, нужны меры предупреждения вредного воздействия на здоровье учащихся факторов, непосредственно связанных с образовательным процессом (профилактика школьных болезней). В школах необходимо создать действенную систему охраны и укрепления психического здоровья учащихся. Это позволит предупреждать школьные стрессы, психические срывы (дидактогенные заболевания), но не только – крайне важно предотвратить распространение среди учащихся вредных привычек, зависимостей и т.д. Наконец, нужно серьезно заняться формированием как культуры здоровья учащихся, так и компетентности педагогов в вопросах здоровья и здоровьесозидающих технологий. При этом и без личного примера не обойтись. Если, допустим, о вреде курения будет рассказывать курящий учитель, то все его аргументы будут бесполезны. (Разве что на личном примере поведает детям, как на самом деле это страшно – курить, ожидая возможной «развязки» в виде неизлечимого заболевания и при этом не находя в себе силы бросить сигарету...) Также необходимо организовать самое тесное сотрудничество с родителями учащихся по вопросам сохранения и укрепления здоровья их детей. Почему все это так важно? Здоровье россиян – интеллектуальное, духовное, физическое, социальное – проблема национальной безопасности.

Прогрессивное образование не может находиться в стороне от этих проблем. Поэтому забота образовательной организации о здоровье – острая потребность времени. Эффективная профилактика школьно-обусловленной патологии должна базироваться на новой концепции, предусматривающей системный подход к сохранению и укреплению здоровья детей и подростков на различных этапах обучения, и рассматривать профилактику как взаимодействие множества элементов, важнейшими из которых являются: условия обучения, организация учебного процесса и его техническая ос-

нащённость, учебная и внеучебная нагрузки, состояние здоровья учащихся, их социальные условия и организация текущего медицинского наблюдения за ними.

Основной путь к здоровью – воспитание культуры здоровья, формирование убежденности ребенка в том, что нет другого правильного образа жизни, кроме здорового. Задача системы образования – добиться, чтобы ЗОЖ стал основой нового мировоззрения нового времени. Очень важно сменить приоритеты, так как с физического и духовного оздоровления начинается возрождение нации.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алексеев С.В., Колесникова М.Г. Теория и методика эколого-педагогической подготовки учителя в системе постдипломного образования: монография. – СПб.: Спец Лит. 2011.
2. Гун Г.Е. Здоровье учащихся образовательной организации и отрицательно влияющие на него факторы// Образование: ресурсы развития. Вестник Ленинградского областного института развития образования. – СПб., –2018. – N 1. С. 28–33.
3. Гун Г.Е. Здоровье детей – критерий качества образования // Информационно-методическое издание для преподавателей: Основы безопасности жизнедеятельности. – 2020. – N 1: С. 29-33.
4. Гун Г.Е., Карпачева Л.И. Современные риски образовательной системы. Материалы XV региональной научно-практической конференции «Здоровье и образование». – СПб., – 2018; С.34–49.
5. Гун Г.Е., Шаваринский Б.М. Здоровье школьников в современном образовательном процессе: учеб.-метод. пособие / отв. ред. Г.Е. Гун. – 2011; –С. 508.
6. Нежкина Н.Н. Развитие компетенции здоровьесформирующего характера в системе образования педагогов [Текст] / Н.Н. Нежкина // Здоровьесберегающая деятельность в системе непрерывного образования: детский сад - школа - вуз : материалы Межрегиональной научно-практической конференции / под общ. ред. Л.Е. Курнешовой, Т.С. Ивановой. - М. : МГПИ; Школьная книга, 2010. – С. 25-31.
7. Тюмасева З.И. Содержание понятия «тьюторская поддержка здоровьесформирующего потенциала экологовалеологического образования студентов [Текст] / З.И. Тюмасева, С.В. Федотова // Психолог педагогическое сопровождение личности в образовании: союз науки и практики: сборник статей IV Международной научно-практической конференции, Одинцовских психолого-педагогических чтений. - М. : Перо, 2016. – С. 26-28.

© Лосев Владимир Рафаилович (vla-losev@yandex.ru), Гун Григорий Ефимович (gungrig@inbox.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»