

Формирование мотиваций в процессе обучения к здоровому образу жизни

М.Г.Романцов

Современный гуманитарный университет, Санкт-Петербург

В работе сформулированы принципы валеологического мировоззрения как образца устремлений, выполняющих ориентационную, нормирующую, прогностическую функции в отношении здоровья и здорового образа жизни.

Педагогика – наука об обучении и воспитании личности, базируется на знаниях о человеке, которые дают различные науки, искусство, религия и практика. Педагогическая антропология изучает человека развивающегося, и необходима для разработки методических вариантов обучения и воспитания. Опираясь на данные психологии и психоанализ, она является базовой учебной дисциплиной, составляющей «цокольный» этаж в здании педагогики, необходимый для решения методологической проблемы – перехода с уровня на уровень в изучении человека, помогая периодизации онтогенеза, развитию личности, профилактике и девиантного поведения, что непостижимо вне человековедения [8].

Все виды знаний о человеке служат ценным источником для педагогической антропологии. Среди биологических наук на первый план выступает физиология человека, опосредованная социальной средой, поэтому педагогическая антропология синтезирует знания биологии и общественных наук, сопоставляя их с практикой воспитания и образования. Философская антропология крайне ценна для педагогики: изучая развивающуюся личность в социальном плане, обеспечивает всеобъемлющее знание о человеке и мире человека в их единстве; покоится на обширном фундаменте антропологии как науки о роде Номо, опираясь на естественные и гуманитарные области познания [3].

Психология, изучающая процессы сознания, оценивая человека, как развивающееся существо в процессе воспитания, изучает эволюцию психики человека, свойства нервной системы и развитие психических свойств. Человеческое сознание выражается в его рефлексии, сознавая не только окружающую действительность, но и собственное состояние и деятельность. С помощью рефлексии человек осознает свой рассудочный процесс, контролирует его логичность. Деятельность сознания обслуживается системой чувствований, а источником развития и воспитания становится реализация стремлений-мотивов, побуждений, желаний. Чувствование выступает в роли «посредника» между познанием и волей. Эмоциональные, волевые, умственные

качества, приобретая индивидуальное своеобразие дают в своем единстве характер.

Гуманизация науки приобретает методологическое значение в процессе интеграции разных отраслей знаний вокруг комплексного изучения природы и человека. Возрастает интерес ученых к общественной деятельности человека, его здоровью, правовым и нравственным нормам. Совершается поворот в проблеме гуманистической ориентации образования, воспитания, науки, определяется их приоритет. Принцип гуманизации образования ориентирует на создание благоприятных условий для раскрытия способностей каждого для востребованности творческо-интеллектуального потенциала, на пересмотр всех компонентов образовательного процесса в свете человекообразующей функции. Общество, создавая условия для обогащения образования, ставит на первый план развивающую человекообразующую функцию; подобная направленность образования признает в качестве прогрессивных и ведущих целей личностное развитие обучающегося, создавая и формируя личностно-ориентированного специалиста [6,7].

Образование, основанное на новых знаниях, является, по мнению Савельева С.А. (2000), инновационным. Целью его является обеспечения высокого уровня интеллектуально-личностного и духовного развития студента, а также создание студенту условий для овладения навыками научных исследований и выработки соответствующего стиля мышления, а также освоение методологии нововведений в будущей профессиональной сфере. Антропоцентризм и профессионализм являются признаками инновационного образования. Инновационное образование, будучи антропоцентричным, считает учащегося субъектом образовательного процесса, при этом понятие профессионализма становится интегральным, цельным качеством, синтезированным в процессе обучения. Характерные свойства инновационного образования – антропоцентризм, профессионализм – тесно связаны между собой и входят в парадигму доктрины инновационного образования [8].

Инновационность образования, по мнению В.В.Вашенко (2000), определяется образовательными программами, которые характеризуются следующими параметрами: практическая ориентация, обеспечивающая не только понимание, но и умение, т.е. реализацию навыков, практического опыта и накопленных знаний; многовариантность, альтернативность, многоаспектность, что предполагает не только свободу выбора, но и глубину понимания проблем. Конечная цель программ должна быть подчинена развитию у обучающихся развитого воображения и способности переносить представления и образы из одной сферы деятельности в другую; умения использовать методы творческой (креативной) деятельности. Конечным результатом инновационного образования становится выявление и развитие у обучаемого способно-

сти видеть то, что многие видят, но при этом осознать увиденное через возможность создания чего-то нового [1].

Теорией обучения и образования является дидактика – наука, исследующая законы, закономерности и принципы обучения, определяющая его содержание, технологии, формы и методы организации образовательного процесса. Дидактика как научная теория есть система, включающая такие элементы, как смысл, цели, принципы, закономерности обучения, содержащиеся технологии, формы, методы и средства обучения, контроль, осознание и оценку результатов обучения.

В связи с интенсивным развитием информационных технологий возникают основания для пересмотра подходов к образованию, поскольку развитие системы (элементов) дистантного обучения обусловлено рядом его преимуществ и возможностей. Вот некоторые из них: оперативные, информационные, коммуникационные, педагогические, технологические, экономические. К основным чертам дистанционного образования следует отнести продуктивную ориентацию обучения, индивидуализацию обучения, открытость содержания образования и учебного процесса, интеграцию педагогических и телекоммуникационных технологий [2, 5,11].

Педагогическая антропология

О педагогической антропологии впервые заговорил К.Д. Ушинский (1824 – 1870) как о комплексной науке, дающей психологическое обеспечение процессу воспитания и обучения

Курс ориентирован на студентов университета, поскольку по утверждению К.Д. Ушинского «знание обо всей широте человеческой жизни добываемое психологией, философией, педагогикой, религией, искусством – призвано дать фундамент для природосообразного воспитания» [10].

Основная задача предлагаемого курса – расширение диапазона средств обучения и воспитания, основанных на познании законов развития человека, т.к. педагогика познаёт свой объект развивающегося человека в нерасторжимом слиянии природного, общественного, индивидуального в нём.

Источниками педагогической антропологии служат физиология и психология, но физиология человека опосредована социальной средой в меньшей степени, чем психология, поэтому педагогической антропологии необходимо синтезировать наряду с данными биологии, материалы и результаты общественных наук, сопоставляя их с практикой образования и воспитания.

Таким образом, педагогическая антропология, опираясь на законы развития личности, устанавливаемые различными науками, создаёт знание о

законах развития человека с точки зрения его воспитания и обучения, выступая как один из источников целостного человековедения.

Здоровье человека

В законах РФ о здоровье и образовании созданы предпосылки для формирования учебных программ медико-биологической направленности на разных уровнях основного и дополнительного образования.

Медико-биологическая направленность учебного процесса является инновацией, активно исследуется. Обращение к этой проблеме отечественных учёных обусловлено негативными тенденциями населения в области здоровья, при этом установлен целый комплекс педагогических факторов, оказывающих отрицательное воздействие на показатели здоровья.

Первый – стрессовая тактика существующей педагогики, доминирующая парадигма авторитарной педагогики. Распространённым явлением стало состояние повышенной тревожности, которое выступает часто причиной отклонений в состоянии здоровья.

Второй фактор – несоответствие методик и технологий обучения, возрастным и функциональным возможностям обучающихся. Этот фактор раньше не выделяли, так как педагогический процесс не рассматривался в медико-биологическом аспекте, не подвергались анализу технология, методика обучения с точки зрения влияния на состояние здоровья обучающихся.

Третий педагогический фактор – интенсификация учебного процесса; при сохранении общего количества часов в базисных планах, объём учебной информации значительно увеличился.

Отсутствие приоритета здоровья привело к тому, что образовательный процесс в учебных заведениях был и остаётся в минимальной степени ориентирован на воспитание осознанного отношения обучающегося к своему здоровью.

Медико-биологическая направленность учебно-воспитательного процесса – целенаправленная деятельность по сохранению здоровья участников педагогического процесса, сложный процесс, специально организуемый и управляемый, поскольку охватывает не отдельных специалистов, а весь коллектив, выполняющий разнообразные функции, в условиях разных структурных подразделений; это инновационный процесс, осуществление которого связано с изменением приоритетов, ценностей, отношения к своему здоровью, трудовой деятельности.

Главной целью предлагаемой программы является формирование идеологии здоровья как важнейшей ценности человека, реализуемой в процессе обучения и воспитания студентов. Здоровье необходимо рассматривать

как процесс формирования организма и личности, с учетом факторов, определяющих уровень здоровья и качество жизни[4].

Борьба за управление здоровьем человека невозможна без перестройки поведения людей, их привычек и установок, изменяя поведение людей по укреплению и сохранению здоровья с учетом интегративной проблемы медико-биологического образования. Целью которой является формирование медицинской культуры и грамотности, а также мотиваций к здоровому образу жизни, здоровью сохраняющим технологиям и изменение ценностных приоритетов педагога.

Нормативной базой интегрированного на медико-биологической основе являются требования Государственного образовательного стандарта; методологической основой курса является концепция здорового образа жизни для повышения профессиональных возможностей специалиста на интегрированной медико-биологической основе, обеспечивая «образование без потерь здоровья и образование для созидания здоровья».

Основой для разработки данной программы является интеграция и унификация содержания образования по интегрированному медико-биологическому направлению для студентов всех гуманитарных специальностей, что позволит будущим специалистам использовать полученные знания и навыки в своей профессиональной деятельности для сохранения и укрепления здоровья, а также формировать валеологический образ и индивидуальный стиль жизни.

Формирование индивидуального образа жизни имеет целью совершенствование условий жизнедеятельности на основе медико-биологического обучения и формирования гигиенических навыков, а также знаний факторов риска (вредных привычек – алкоголя, курения, последствий употребления наркотических средств, снижения двигательной активности и т. д.).

Критерием прогрессивного развития страны может быть только один главный критерий – здоровье нации, поэтому освоение, совокупности научно-обоснованных знаний по формированию и укреплению здоровья – необходимое направление для познания жизнедеятельности человека

Физическое воспитание и культура- составная часть здорового образа жизни

Нет никаких сомнений в том, что спорт обладает огромным гуманистическим потенциалом. В спорте как в важном элементе современной культуры заключены огромные возможности для позитивного воздействия не только на здоровье, физическое совершенство, но и на духовный мир, на культуру человека – на его мироощущение, эмоции, моральные принципы, эстетические вкусы и т.д., а также на взаимоотношения людей. Спорт спосо-

бен существенно облегчить установление контактов между различными нациями и народами. Он обладает, по сути дела, огромными коммуникативными возможностями.

Всестороннее развитие личности базируется на умственном, нравственном, трудовом, эстетическом и физическом воспитании. Все стороны (части) воспитания взаимосвязаны, поэтому педагогический процесс создаёт предпосылки для реализации их гармонического единства. В каждой из составных сторон (частей) воспитания мы имеем дело с процессами обучения, которые направлены на гармоническое развитие личности во всех её сферах: интеллектуальной, поведенческой, чувственной и др. Это позволяет систематизировать задачи по направлениям, специфичным для каждой из сторон воспитания:

- ✓ овладения необходимыми знаниями и формирование на этой основе убеждений и мировоззрения;
- ✓ формирование умений, навыков, привычек, черт характера;
- ✓ формирование чувств, переживаний, душевных свойств человека, эмоционально окрашивающих его деятельность;
- ✓ обеспечение качественного проявления интеллектуальных, двигательных, моральных, эмоционально волевых трудовых, эстетических свойств личности.

Физическое воспитание, являющееся обязательным для учащейся молодежи должно выступать в качестве адекватного средства укрепления физического и психического (интеллектуального) здоровья. Физическая культура является эффективным средством повышения работоспособности и производительности труда, как за счет развития психически и физически важных качеств, так и благодаря повышению устойчивости к неблагоприятным состояниям, возникающим у человека в процессе его учебной и трудовой деятельности. Роль физических упражнений в повышении физической работоспособности изучена достаточно подробно, значительно хуже изучено влияние физических упражнений на умственную деятельность. В.М.Бехтеревым было показано, что мышечная деятельность благотворно воздействует на психическую деятельность. В последующем было выявлено, что направленность и степень изменения психических процессов под влиянием физических нагрузок зависит от характера физических упражнений, их объема и интенсивности, физической подготовленности людей, места физических упражнений в распорядке дня [7]. Физическая культура должна сыграть роль интегратора учебных дисциплин, помогающих формировать представление о здоровом образе жизни. Здесь преподаватель физкультуры должен быть основным пропагандистом здорового образа жизни, обучать молодежь основному средству здорового образа жизни- физическим упражнениям. Главным на занятиях по физической культуре должно быть не овладение техникой спор-

тивных упражнений, не выполнение спортивных нормативов, а показ реальной пользы от использования физических упражнений как средства активизации интеллектуальной деятельности, восстановления физической работоспособности, улучшения осанки и развитие профессионально важных качеств. Уроки физической культуры, не теряя своей самостоятельности, должны превратиться в валеологический практикум, где обучающиеся получали бы знания и формировали навыки и умения для осуществления здорового образа жизни путем использования физических упражнений при проведении и досуга, и организации своего труда. Таким образом, очевидно, что необходима перестройка системы физического воспитания обучающейся молодежи, выполнение физических упражнений должно доставлять удовольствие, а получаемые при этом результаты удовлетворение.

Целью физического воспитания является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- ✓ понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности;
- ✓ знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- ✓ формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- ✓ овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- ✓ обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность к будущей профессии;
- ✓ приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Физическая культура не является массовым средством ведения здорового образа жизни, а здоровье не рассматривается как главная ценность для государства и отдельной личности. Физическое воспитание не соответствует потребностям и интересам обучающихся. Очевидно, что необходима перестройка системы физического воспитания, отвечающего эмоциональным запросам молодежи, чтобы выполнение физических упражнений доставляло удовольствие, а результаты – удовлетворение.

Таким образом, будут сформированы принципы валеологического мировоззрения как образца устремлений, выполняющих ориентационную, нормирующую, прогностическую функции в отношении здоровья и здорового образа жизни.

Литература

1. Ващенко В.В. Инновационность и инновационное образование // Alma mater.-2000.-№6.-С.23-25.
2. Голуб Б.А. Основы общей дидактики.М.-1999.-95с..
3. Дерягина М.А. Эволюционная антропология: биологические и культурные аспекты.-М.-1999.-208с.
4. Казначеев В.П., Петленко В.П. Этюды интегральной медицины и валеологии.-Спб.-1997.-116с.
5. Мещеряков Б.Г. Психологические проблемы антропологизации образования //Вопросы психологии.-1998.-№1.-С.20-31.
6. Михалевская Г.И.Основы профессиональной педагогической грамотности.-Спб.-2001.-С.122-208.
7. Никифоров Г. С. Психология здоровья.-Спб.-2000.-495с.
8. Савельев А.А. Инновационное образование и научные школы // Alma mater.-2000.-№5.-С.15-18.
9. Слободнюк Е.К. Ценностные ориентации личности в контексте современной высшей школы // Человечество на пороге XXI века: Материалы межвузовской конференции.-Магнитогорск.-1999.-С.54-56.
10. Ушинский К.Д.. Избранные педагогические сочинения.-М.-1953.-342с.
11. Хуторский А.В. Дистанционное обучение // Современная дидактика.-Спб.-2001.- С.442-480.

Motivation generation to healthy life-style during the learning process

M.G.Romantsov

The version of author's program allowing the transformation of health-worth education into health-preserved one is presented. The program defines the following 4 domains: pedagogical anthropology, human health, physical education, and culture as an element of healthy life-style. Integrating of biomedical discipline into the basic students curriculum allows stimulation of health-enhancing motivations, which governs not only the health status but quality of life as well.