

**ВАЛЕОЛОГИЯ — НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ОСНОВА
КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ**

Д.Н. Давиденко

Здоровье — величайшая человеческая ценность. Очевидно, хорошее здоровье — основное условие для выполнения человеком его биологических и социальных функций; фундамент самореализации личности.

Выступая с посланием Федеральному Собранию 8 июля 2000 г., Президент Российской Федерации В.В. Путин отметил: «...Нас, граждан России, из года в год становится все меньше и меньше, численность населения страны ежегодно уменьшается на 750 тысяч человек. Если верить прогнозам, через 15 лет россиян может стать меньше на 22 млн. человек. Если нынешняя тенденция сохранится, — выживаемость нации окажется под угрозой...»

90-е годы XX века в России отмечены самым высоким со времен окончания Великой Отечественной войны уровнем смертности населения, тогда как показатель суммарной рождаемости достиг наименьшей величины. Фактически, в России возникло новое явление, которое учеными определяется, как «сверхсмертность» или, как его еще называют, — «русский крест».

Убыль населения России наблюдается в России в XX веке в четвертый раз. Первые три раза были обусловлены Первой мировой и Гражданской войнами, голодом и репрессиями 30-тых годов, Великой Отечественной войной. Настоящий же демографический кризис эксперты называют беспрецедентным в мирное время. В прошлом году естественные потери были компенсированы за счет иммигрантов только на 16,7%. К концу XXI века, если не произойдет каких-либо радикальных изменений, население России практически уменьшится в два раза.

Говоря о здоровье российской нации, следует отметить одну очень важную особенность. Около 70% россиян находится в так называемом состоянии предболезни — «я еще не болен, но уже не здоров».

В России нет на государственном уровне пропаганды здорового образа жизни и борьбы с вредными привычками. Закон о табакокурении в первом чтении Государственная Дума приняла, а второе чтение было провалено. Сейчас многие мировые табачные компании переносят свои производства в Россию. Они практически скупили нашу табачную промышленность и травят нас.

Анализ происходящих в России социально-экономических преобразований показывает, что, к сожалению, человеку стало чуждо понятие совершенствования. Утрачено понимание того, что саморазвитие, рост собственной личности — это помощь не только себе, но и окружающим («Спаси себя — и вокруг тебя спасутся тысячи!»). Поскольку человеческая жизнь является высшей ценностью общества, то совокупность свойств, качеств, состояний человека есть ценность не только самого человека, но и общества. Именно это превращает здоровье каждого индивида в общественное богатство.

Для сохранения и развития духовного, интеллектуального и физического потенциала человечество на протяжении всего своего развития формирует соответствующие социальные институты. В сохранении духовности человека трудно переоценить роль религии, искусства, литературы. Интеллектуальный потенциал сохраняется и развивается системой образования и воспитания, наукой. За физический потенциал ответственными являются физическое вос-

питание и спорт, здравоохранение, система рекреационных мероприятий и т.д.

Значительную роль в формировании культуры личности, в повышении интеллектуального, физического и духовного потенциала человека должны сыграть, на наш взгляд, образование и просвещение человека. О того, какими будут выпускники школ, вузов, во многом будет определяться будущее России. Научный анализ не оставляет сомнения, что именно здоровье населения определяет в настоящее время перспективу и будущность развития любой страны.

Профилактическая медицина в России сегодня — это медицина «предупреждения заболеваемости», а не самовозрастающего здоровья нации. С такой пассивной профилактикой нам не решить проблем здоровья нации. Но именно такой профилактической медицины у нас нет.

«Медициной здоровья» является валеология (от лат. valeo – здравствовать), родившаяся в России в 80-е годы прошлого столетия новое междисциплинарное научно-педагогическое направление. Именно тогда профессор И.И. Брехман предложил термин «валеология» для обозначения «здоровья человека». Он в 1987 г. выпустил первую монографию по проблеме, в которой утверждает, что наука о здоровье должна быть интегральной, формируясь на основе экологии, биологии, психологии, медицины, теории и практики физической культуры и других наук.

Возникновение валеологии, по мнению академика РАМН В.П. Казначеев (1996), – это прорыв российского интеллекта в науках о здоровье.

Предметом изучения валеологии является сфера здравствования человека. Основными проблемами валеологии является: 1) здоровье как биосоциальная категория; 2) механизмы формирования здоровья; 3) методы определения конституциональных особенностей индивида; 4) методы оценки индивидуального здоровья и особенностей образа жизни индивида; 5) практические способы сохранения и укрепления здоровья; 6) теория и методика валеологического образования.

Объектом изучения валеологии выступает здоровый человек и человек, находящийся в так называемом состоянии предболезни, а цель валеологии – вооружить человека научно-теоретическими знаниями о формировании, сохранении и укреплении здоровья и практическими знаниями оздоровления организма. Валеология объединяет усилия медиков, биологов, философов, социологов, психологов, педагогов, экологов, культурологов и других специалистов в создании учения о здоровье и валеопрактических (оздоровительных) технологий. Валеология – это метанаучная теория и практика здоровья.

Многие науки носят комплексный характер. Например, математика – это алгебра, арифметика, геометрия, тригонометрия, аналитическая геометрия, дифференциальное и интегральное исчисления, теория вероятности, теория ошибок, теория множеств. Интегрально математику объединяет теория чисел. Комплексный характер физики, химии, биологии, анатомии, физиологии, медицины, астрономии — общеизвестны. Валеология опирается на морфологию и физиологию человека, терапию, гигиену, экологию, генетику, фитотерапию, гомеопатию, фармакологию, биотику, психологию, сексологию, физическую культуру, ботанику, цитологию, астрологию, хрононавтику. Валеология как наука об индивидуальном здоровье человека – наука педагогической стратегии XXI века.

В свое время, в 30-е годы XX века, в СССР была по идеологическим мотивам ликвидирована педология, стремившаяся прочесть задатки человека через призму генетики, антропологии, физиологии, психологии, социологии. Педологии нет, но ее задачи может взять на себя валеология. Современная школа должна выпускать одухотворенных, добрых и здоровых людей. И немалое место в этой задаче отводится валеологии. Педагогическая стратегия должна опираться: а) на здравосохраняющие основания наук; б) на здравосохраняющие элементы педагогики; в) на здравосохраняющую культуру и искусство нации. Только такой «педагогический ансамбль» даст нам человека здорового, умного и красивого. О таком человеке мечтал И. Кант и Ф.М. Достоевский. Человек, по Достоевскому, существо божественное, истинно красивое — и такая божественная красота спасет мир.

До сих пор раздаются голоса – зачем создавать валеологию, когда есть гигиена? В своей монографии украинские валеологи Г.Л. Апанасенко, А.А. Попова (1998) приводят сравнение этих научных дисциплин, убедительно иллюстрирующее различия гигиены и валеологии.

Валеология опирается на новый синтез наук — антропологических, психологических, социальных, биологических, экологических и т.д. Валеология опирается на новый педагогический синтез, направленный на познание человеческого здоровья, человеческой любви и красоты. Валеология опирается на новый синтез науки и искусства: эстетика здоровья, эстетика и сексология любви, эстетика и каноны красоты. Валеология опирается на новый синтез науки и культуры.

Отметим, медицина не может дать ответ на вопрос о сущности здоровья, так как медицина решает проблемы болезней, а не здоровья. Рассмотрение «здоровья» не только как медико-биологической категории, а и с позиций педагогики и культуры – необходимо и правомерно.

Валеологию нужно рассматривать как научно-педагогическую дисциплину о формировании резервов биологической и социальной адаптации человека, о потенциях физических и духовных (душевных) сил человека, как научно-педагогическую основу культуры здоровья человека.

Валеология, по нашему мнению, включает в себя две составные части (см. схему): 1) теоретическую и 2) практическую валеологию. В рамках теоретической валеологии могут быть выделены ее научные аспекты: медицинский, биологический, социальный, психологический, педагогический, экологический, культурологический и т.д.

В рамках практической валеологии следует выделять два относительно самостоятельных раздела: 1) диагностическая валеология (валеометрия — измерение здоровья) и 2) собственно практическая валеология (оздоровление организма).

С учетом направленности охвата валеологических знаний можно выделить общую валеологию и специальную валеологию. Специальная валеология — это возрастная, семейная и профессиональная валеология.

Как учебная дисциплина валеология может быть подразделена на: 1) дошкольную, 2) школьную, 3) вузовскую и 4) поствузовскую валеологию.

Валеология ограничивает круг своих интересов проблемой индивидуального здравствования человека, и в частности — индивидуального здоровья.

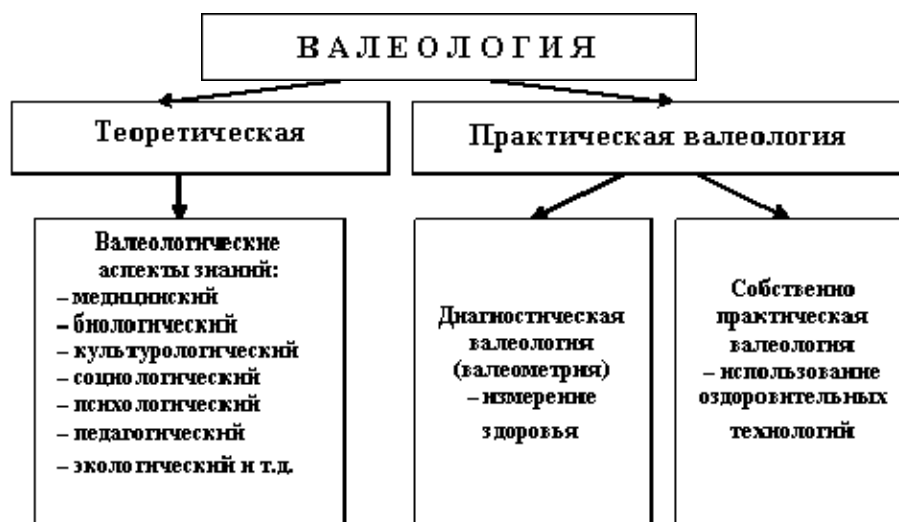


Схема. Структура валеологии.

Общественное здоровье – предмет исследования социальной гигиены. Вместе с тем, валеологи хорошо себе представляют роль социально-гигиенических факторов в сохранении и укреплении здоровья индивида. И в системе оздоровительных средств они предусматривают соответствующие мероприятия, корригирующие образ жизни человека.

В 1996 г. был утвержден государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования по специальности 040700 – «Валеология» (квалификация врач-валеолог-преподаватель и педагог-валеолог). Началась эпоха внедрения в учебный процесс общеобразовательных, средних и высших учебных заведениях России, Украины и Белоруссии учебной дисциплины «Валеология». Открываются в ряде вузов кафедры валеологии, вводятся спецкурсы по валеологии, создаются специализированные журналы, защищаются диссертационные работы валеологической тематики, проводится серия научных форумов различного уровня по актуальным проблемам валеологии, издаются учебные пособия, монографии, научно-популярные книги и т.д.

... В 2000 г., как ни странно, в России закончилась эпоха «валеологизации» образования: валеология как учебная дисциплина Министерством образования РФ, по существу, ликвидирована.

Каждому здравомыслящему человеку совершенно очевидно, что срочно необходимо предпринять серьезные шаги на пути решения проблемы «Здоровье нации».

Следует отметить, что в настоящее время валеологическое образование учащейся молодежи в определенной степени дают вузовские кафедры физического воспитания. Это обусловлено особенностью Примерной программы дисциплины «Физическая культура» Министерства образования РФ. Учебная дисциплина «Физическая культура» направлена на решение воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач, в частности: 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 уме-

ний и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности и т.д.

Несмотря на валеологическую направленность вузовской физической культуры, эффективность курса «Физическая культура» низка. Это обусловлено недостаточно высокой валеологической эрудицией профессорско-преподавательского состава кафедр физического воспитания. Необходимо открытие кафедр валеологии в каждой академии физической культуры. Назрела необходимость и в подготовке учебника по валеологии и для средних, и для высших учебных заведений.

Валеология сейчас – относительно новая научная и учебная дисциплина, не имеющая пока четко сложившейся структуры и методики преподавания. Вместе с тем, это перспективная отрасль научного знания, которая в будущем сможет занять одно из ведущих мест в системе человекознания в целом. При реализации комплексного, междисциплинарного подхода в анализе проблемы «человек и его здоровье» валеологические знания приобретают особое значение в подготовке специалистов высокой квалификации. Валеология, без сомнения, в скором будущем станет одним из важнейших научно-педагогических направлений в наступившем столетии.

И.И. Брехман (1987) писал: «Валеология родилась. Почему этого слова нет в словаре? Почему у нас нет зеркального отражения науки о болезни? Хочется верить, что это слово появится во многих словарях, что валеология в большую самостоятельную науку и породит в ряде стран государственную систему обеспечения здоровья. Пока положено лишь начало валеологии, но, как считал великий Пифагор: «Начало – половина целого» .

Литература:

1. Брехман И.И. Введение в валеологию — науку о здоровье. – Л.: Наука, 1987. – 113 с.
2. Казначеев В.П. Здоровье нации. Просвещение. Образование. – М., Кострома: Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 1996. – 245 с.
3. Апанасенко Г.Л., Попова А.А. Медицинская валеология. – Киев: Здоровья, 1998. – 242

СТРУКТУРА ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА НА ЗАНЯТИЯХ ГИДРОАЭРОБИКОЙ

Е.В. Калинина

При занятиях оздоровительной физической культурой в реальных условиях формируются, как правило, разновозрастные группы занимающихся, имеющих различную физическую подготовку и различное физическое состояние. Поэтому актуализируются методические вопросы, связанные с формированием технологии учета индивидуальных особенностей занимающихся в условиях групповой оздоровительной тренировки для достижения основных целей занятий.

Индивидуализация проводилась на основе разработанного базового группового воздействия нагрузки, включающего в себя структурную и содер-