

АКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ ФОРМИРОВАНИЕ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ В СОВРЕМЕННОМ СОЦИУМЕ

С.А. Ярушин, В.В. Рыбаков

Челябинский государственный университет, Россия, lza@csu.ru

Введение. В настоящее время уровень и динамика здоровья населения России, в первую очередь, подрастающего поколения, представляет реальную угрозу национальной безопасности. Если не принять кардинальных мер по изменению ситуации, она может стать тяжелым бременем для страны [1]. Сегодня, как никогда, крайне актуально выдвинутое А.И. Солженицыным в качестве национальной идеи - сбережение народа (данная идея была изложена еще 250 лет назад П.И. Шуваловым, с «подачи» нашего великого соотечественника М.В. Ломоносова). Возникает необходимость модернизации педагогической системы активного формирования здоровья детей, подростков и молодежи по «вертикали» (дошкольные учреждения → общеобразовательная школа → средние специальные учебные заведения → высшие учебные заведения), тесно совмещенных с семейным воспитанием и обеспечивающих подготовку «здоровьесоответствующего» подрастающего поколения требованиям текущей учебной, будущей профессиональной деятельности и воинской службе. В основу обновления данной системы должны быть положены тенденции в развитии современной цивилизации, где все более отчетливо проявляется переход от повышения производительности труда к увеличению продуктивности использования ресурсов. Есть основания полагать, что можно жить в несколько раз лучше и в то же время тратить в несколько раз меньше ресурсов для устойчивого развития человечества в будущем [3]. В этом аспекте речь должна идти о переносе акцента с постоянного повышения основных параметров учебных нагрузок на все более полноценную реализацию возможностей и особенностей организма каждого учащегося в конкретном образовательном учреждении.

Методы. Ключ к решению проблемы сохранения и совершенствования Природы человека, повышения резервов здоровья и адаптивных возможностей как глобальной, общепопуляционной, национальной идеи следует искать через индивидуальное (персональное) здоровье, которое должно стать центром всех оздоровительных, физкультурных и спортивных программ, социальной политики любого уровня [4]. Решение проблемы индивидуального (персонального) здоровья, на наш взгляд, предполагает следующий алгоритм: определение понятия «здоровье» → учет закономерностей и индивидуальных особенностей развития организма в основных периодах жизненного цикла → установление критериально-диагностического комплекса для оценки уровня и структуры здоровья → выявление факторов, лимитирующих здоровье → разработка и реализация оздоровительных: здоровьесформирующих (рождение - 17-18 лет), здоровье повышающих (19-20 лет - 35-40 лет) и здоровьесберегающих (40 лет и старше) технологий.

Результаты исследования и их обсуждение. Среди факторов, определяющих здоровье, крайне трудно установить основные и второстепенные, поскольку они только в комплексе могут обеспечить оздоровительный эффект. Вместе с тем, нельзя не выделить такой фактор образа жизни, как оптимальный двигательный режим, от которого в значительной степени зависит здоровье, а именно, уровень и гармоничность физического развития, физическая подготовленность и функциональное состояние организма [1, 2]. Проведенные исследования позволили предложить следующую модель активного здоровьесформирования подрастающего поколения (в соответствии с рисунком 1).

Реализация данной модели предполагает:

а) наличие здоровьесформирующей (здоровьеповышающей) среды применительно к условиям жизнедеятельности и требованиям современного образования: материально-техническая база, соответствующая требованиям ГОСТа; рациональная организация образовательного процесса в учебных корпусах, общежитиях, в семье; квалифицированное кадровое обеспечение и т.п.;

б) объединение различных видов и форм оздоровления в единую и устойчивую функциональную систему, обеспечивающую «массированное» воздействие на основные компоненты здоровья детей, подростков и молодежи; формирование и реализацию личностных ценностных ориентаций, переход от регулируемой деятельности к саморегуляции активного здоровьесформирования;

в) повышение качества непрерывного общего физкультурного образования, направленного на формирование таких общечеловеческих ценностей, как физическое, психическое и социальное благополучие, повышение жизненных ресурсов человека, к числу важнейших из которых относится здоровье.

С данных позиций разработка и внедрение инновационных технологий активизации процессов здоровьесформирования подрастающего поколения становится все более актуальной проблемой. В этом плане заслуживает внимания непрерывное общее физкультурное образование, предполагающее развитие интереса, формирование умений и навыков и связанных с ними специальных знаний, представляющих собой основу для персонализации активного здоровьесформирования. Актуализация проблемы непрерывного общего физкультурного образования обусловлена, во-первых, наличием серьезного противоречия между накопленным научно-теоретическим и технологическим потенциалом в сфере здорового образа жизни и оптимизации двигательной активности, с одной стороны, и уровнем его освоения отдельными людьми, с другой [4]. Во-вторых, на наш взгляд, система

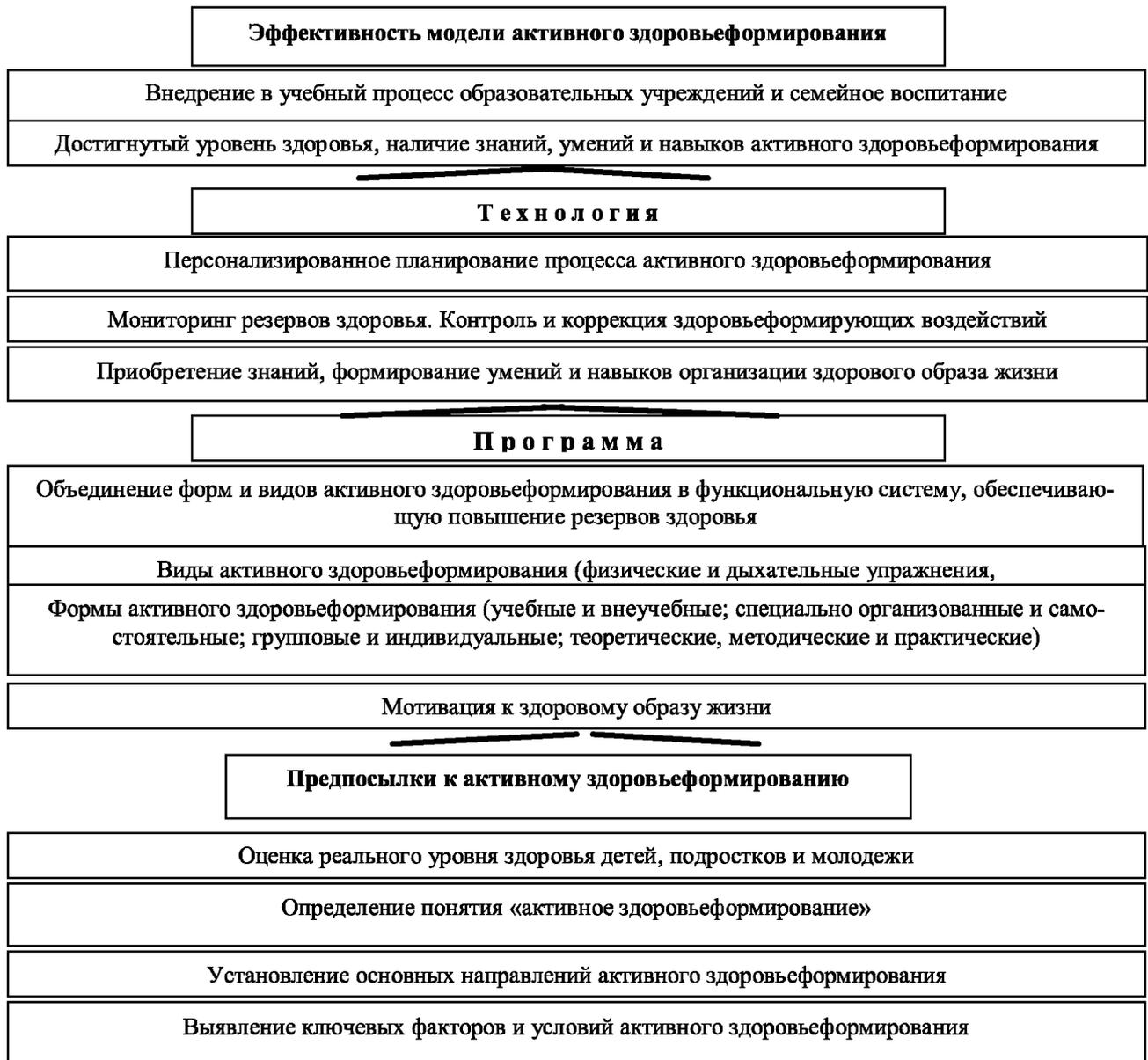


Рисунок 1 – Модель активного здоровьесформирования подрастающего поколения

образования в сфере физической культуры и спорта во многом оторвана от практики работы в различных образовательных учреждениях в плане ее оздоровительной направленности, т.е. в лучшем случае, она имеет в виду, как показывает практический опыт, формирование и развитие двигательных умений и навыков, качеств и способностей. Акцентирование внимания преимущественно на одном компоненте здорового образа жизни – двигательной активности, существенно минимизирует возможности, как самого здорового образа жизни, так и двигательной активности. В данном аспекте обозначается проблема взаимосвязи образования в физкультурных вузах и непрерывного общего образования основных контингентов населения РФ (выпускники физкультур-

ных вузов являются основными «носителями» непрерывного общего физкультурного образования).

Данные исходные предпосылки дают основание определить подходы к решению проблемы непрерывного общего физкультурного образования (в соответствии с рисунком 2).

Ключевым звеном предложенной модели является интеллектуализация процесса обучения, поскольку именно расширение и углубление знаний о здоровом образе жизни, оптимизации двигательной активности обеспечивает

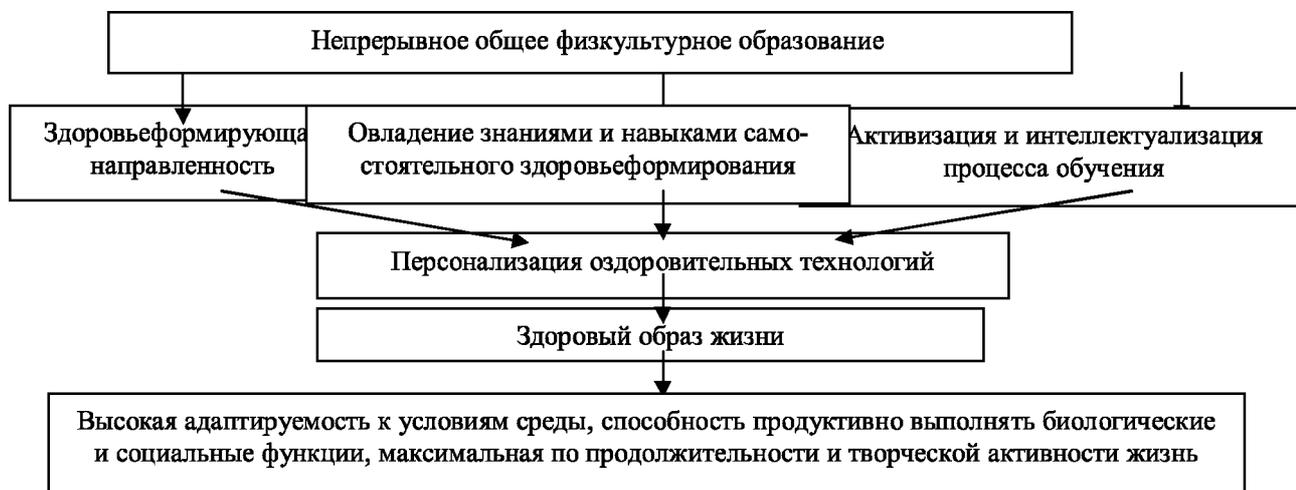


Рисунок 2 – Модель непрерывного общего физкультурного образования подрастающего поколения

высокую мотивированность и активность с персонализацией оздоровительных технологий. Это приводит, по крайней мере, должно привести к кардинальной перестройке образа жизни, определяющему формирование, повышение и сохранение основных компонентов здоровья.

Интеллектуализация различных сфер жизни вызвана как ходом развития человеческой цивилизации, так и развитием самого человека, в частности, возникновением новой системы ценностей, где на одном из самых высоких мест в иерархии ценностей оказывается автономия личности [5]. Последнее (автономия – самоуправление) определяет необходимость персонализации в различных сферах человеческой деятельности, в том числе, и в процессе здоровьесформирования.

Персонализация – это самореализация внутреннего, идеального представления о реальности, заключающаяся в действенных преобразованиях физической культуры личности в направлении овладения оздоровительными технологиями как базиса для адаптации каждого индивида к условиям жизнедеятельности в конкретном социуме. Персонализация имеет в виду: а) формирование мотивации к здоровому образу жизни (здоровьенаправленное, «здоровьесфокусированное» мировоззрение и мышление; б) высокую активность; в) овладение, освоение умений и навыков самостоятельного выполнения оздоровительных мероприятий, воздействий, процедур.

Персонализация предполагает высокую активность. Представление об активности исходит из понимания ее как особого качества субъекта в системе социальных взаимодействий, как определенного личностного образования, характеризующего состояние человека и его отношения к деятельности. Активность обладает свойствами субъекта деятельности. Являясь принадлежностью человека, она характеризует не саму деятельность, а ее уровень и характер, влияет на процесс целеполагания, осознания мотивации и способов деятельности.

Современное образование предполагает развитие у школьников и студентов способности к самосовершенствованию, самообразованию, самосозиданию - восприятию новых идей, выработку умений и навыков самостоятельного анализа и использование новой информации. Образование - это только один (и крайне важный) из этапов жизнедеятельности человека, который должен стать определяющим не только в общей и профессиональной подготовке, но и в создании базы для дальнейшего самосовершенствования, формирования умений и способностей действовать в ситуации непредсказуемо меняющегося будущего (или в ситуациях с высокой степенью неопределенности).

Выводы. Все отмеченное актуализирует проблему обновления физического воспитания, физкультурного образования и спортивной подготовки подрастающего поколения, ориентированного на повышение здоровья, формирование физической и спортивной культуры личности, важнейшим

критерием эффективности которых является постепенный переход в процесс самовоспитания и самосовершенствования, обеспечиваемый соответствующими внутренними (мотивационная, инструментальная и рефлексивная готовность личности к физкультурному и спортивному совершенствованию) и внешними (пространственно-предметное и социальное окружение) условиями.

Обозначенная проблема определяет необходимость становления общероссийской педагогической системы персонализации активного здоровьесформирования, «сквозную», «пронизывающую» все сферы человеческой деятельности, ориентированную на наращивание человеческого капитала через овладение и персональную реализацию оздоровительных технологий, в первую очередь, двигательной активности, бережное отношение подрастающего поколения к личному здоровью.

Литература:

1. Бальсевич, В.К. Здоровьесформирующая функция образования в Российской Федерации (Материалы к разработке национального проекта оздоровления подрастающего поколения России в период 2006-2026 гг.) / В.К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. - № 5. – С. 2-6.
2. Булич, Э.Г. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Э.Г. Булич, И.В. Муравов. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
3. Вайцзеккер, Э. Затрат половина, отдача двойная / Э. Вайцзеккер, Э. Ловинс, Л. Ловинс: новый доклад Римскому клубу. – М.: Академия, 2000. – 400 с.
4. Куликов, Л.М. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения: монография / Л.М. Куликов, В.В. Рыбаков, С.А. Ярушин. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. ун-та, 2009. – 275 с.
5. Степин, В.С. Философская антропология и философия науки / В.С. Степин. – М.: Высшая школа, 1992. – 191 с.