

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Полоцкий государственный университет»
Новополоцкий городской исполнительный комитет
Белорусское республиканское геронтологическое общественное объединение

УЛИЦА БЕЗ КОНЦА: СТРОИМ ИНКЛЮЗИВНЫЙ ГОРОД

Электронный сборник материалов
Международной научно-практической конференции
к 50-летию Полоцкого государственного университета
и 60-летию г. Новополоцка

(Новополоцк, 3 мая 2018 г.)

Улица без конца: строим инклюзивный город [Электронный ресурс] : электронный сборник материалов Международной научно-практической конференции к 50-летию Полоцкого государственного университета и 60-летию г. Новополоцка, Новополоцк, 3 мая 2018 г. / Полоц. гос. ун-т ; отв. за вып.: Е.Н. Борун. – Новополоцк, 2018. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).

Содержит материалы по проблемам социальной инклюзии, подготовке специалистов к работе в условиях инклюзивного образования. В статьях отображена информация о современных ориентирах социализации лиц с ограниченными возможностями здоровья, о формировании и продвижении стереотипа здорового образа жизни в повседневности, а также представлен опыт Новополоцка, как города, дружественного детям и людям пожилого возраста.

Сборник включен в Государственный регистр информационного ресурса. Регистрационное свидетельство № 3141816819 от 05.11.2018.

Все права на размножение и распространение в любой форме остаются за Учреждением образования «Полоцкий государственный университет» и Белорусским республиканским геронтологическим общественным объединением.

Нелегальное копирование и использование данного продукта запрещены.

Компьютерный дизайн Н.В. Рожко
Компьютерная верстка С.В. Николиной

211440, ул. Блохина, 29, г. Новополоцк, Беларусь
тел. 8 (0214) 39 40 46, e-mail: n.boreiko@psu.by

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Р. И. Купчинов, профессор кафедры физического воспитания и спорта Минского государственного лингвистического университета, доктор педагогических наук, профессор

Здоровый образ жизни является исторической, искусственно созданной системой воспитания, направленной на психофизическое формирование человека как основу духовного и умственного развития.

Следует учитывать, что понятия искусственных исторических систем, связанных с человеческой деятельностью, являются субъективными определениями авторов. Субъективное мнение авторов построено, в основном, на интуиции в большей мере, чем на результатах исследований и экспериментов, которые сложно входят в теоретические преобразования понятийного аппарата. Принимая во внимание то, что предмет «Здоровый образ жизни» относительно молодая интегрирующая дисциплина и многие понятия перенесены со смежных наук – медицины, физиологии, психологии, социологии, общей педагогики и др., – одно и то же определение может быть эффективным в одной системе понятий и неэффективным в другой. Это очень важное в методологическом отношении положение, как правило, не учитывается в ходе использования понятий в определенной сфере.

Словосочетание «здоровый образ жизни» состоит из двух понятий — здоровье и образ жизни. В общественном сознании людей здоровый образ жизни ассоциируется со сферой деятельности медицины. Медицина определяет здоровый образ жизни как поведение, базирующееся на научно обоснованных санитарно-гигиенических нормативах, направленных на сохранение и укрепление здоровья.

Рассматривая понятия и подходы к здоровому образу жизни, следует отметить, что это словосочетание имеет различное взаимное подчинение.

Медицина – совокупность наук о болезнях, их лечении и предупреждении. Педагогика – наука о воспитании и обучении. Воспитание – планомерное воздействие на развитие (в первую очередь психофизического состояния), образа мыслей, чувства и поведение.

Врачи знают норму и патологию, могут лечить патологию и предупреждать ее (прививки и санитарный контроль), приводить к норме и контролировать норму. Норма и отклонения от нормы понятие относительные. Врачи помогают рождению человека высшей вечной общечеловеческой ценности, предотвращают и лечат болезни, спасают от смерти и этим отодвигают ее, продлевают жизнь.

Педагоги, решают проблемы психофизического здоровья знают норму и резервные возможности организма человека, адаптацию его к двигательной нагрузке, к окружающей внешней среде. Основным фактором формирования

здоровья является оптимальная двигательная подготовка, так как низкая нагрузка не способствует повышению психофизического состояния, сколько ее ни повторять. Поэтому только педагогическая система и ее главный компонент «психофизическое образование» могут способствовать оптимальному психофизическому развитию подрастающего поколения во взаимосвязи с родительским воспитанием, создавать резервные возможности организма, поддерживать высокий уровень работоспособности на длительный жизненный период и противостоять старению организма.

Эффективность воспитания и обучения подрастающего поколения зависит от здоровья. Здоровье – важный фактор работоспособности и оптимального развития организма человека. Такой подход требует изменения психологии человека и общества в целом к пониманию значимости здорового образа жизни. Воспитание – основа здоровья. Здоровье – сфера деятельности педагога.

Для понимания этого тезиса рассмотрим сферу деятельности медицины, которая занимается тремя уровнями отклонения от нормы в состоянии здоровья человека. Первый уровень – болезни, излечимые оперативным вмешательством. Здесь медицина велика и добилась в последнее десятилетие значительных успехов с помощью диагностической аппаратуры и фармакологических технологий, возвращает больных со значительной патологией к норме. Второй уровень – болезни вирусного характера и незначительной патологии. При правильной диагностике лечатся медикаментозными и физиотерапевтическими методами, а также за счет саморегуляции организма и средствами народных целителей, что в большинстве случаев приводит больных к норме. Третий уровень – это отклонения от нормы постоянного характера, приобретенные в процессе жизнедеятельности человека (так называемые болезни цивилизации), которые практически не поддаются лечению лучшими медицинскими средствами. Для таких людей лучшим для нормальной жизнедеятельности является вариант компенсации отклонений от нормы за счет повышения функциональных возможностей организма в целом.

До настоящего времени в большинстве медицинской (особенно популярной медицинской) литературы, в физическом воспитании и педагогике приводится определение здоровья, которое было дано Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) в 1948 году. «Здоровье — нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций, а не только отсутствие болезней и дефектов». Однако за 60 с лишним лет ни одному государству мира пока не удалось добиться социального благополучия. Поэтому еще в 1968 году представители ВОЗ (180 государств) приняли уточненное определение понятия здоровья: «Здоровье – состояние человека выполнять свои биосоциальные функции в изменяющейся среде, с перегрузками и без потерь, при условии отсутствия болезней и физических дефектов. Здоровье бывает физическим, психическим и нравственным».

Для полноценной психофизической, духовной и нравственной жизнедеятельности человека такого здоровья недостаточно. Для этого требуются резервные возможности организма, определяемые уровнем работоспособности – функционированием организма на "высшем уровне", адаптационных возможностей к окружающей среде (включая противостояние психологическим стрессам), способность к восстановлению работоспособности после учебно-трудовой деятельности. Эти показатели здоровья может дать человеку только воспитание и главный его компонент – образование в области организованной двигательной деятельности.

Рассматривая эти определения, следует обратить внимание, что на первом месте стоит физическая составляющая здоровья (сегодня следует говорить психофизическая). Психофизическая составляющая включает работоспособность, восстановление, которые являются результатом педагогического тренировочного воздействия, а также адаптацию к психологической и социальной окружающей среде, которая происходит в результате воспитания. Психологическая и социальная составляющие здоровья занимают в определении ВОЗ второе и третье место, что позволяет говорить, что здоровье в первую очередь педагогическая сфера деятельности.

Всесторонний анализ с использованием современных научных знаний теории систем и управления, ситуационного и функционального подходов к проблеме педагогической деятельности, дает достаточно оснований считать, что воспитание, психофизическое развитие и обучение – три относительно самостоятельных, хотя и взаимосвязанных процесса.

Первый из них — воспитание — связан с развитием ребенка как целостной личности с ее самопознанием, самосовершенствованием, самореализацией, т.е. фактически с бесконечностью, ибо развивающуюся личность нельзя ограничивать какими бы то ни было временными рамками.

Второй – психофизическое развитие, направленное на формирование полноценного здоровья, которое является фундаментом духовного и умственного развития человека.

Третий – обучение – связан с конечным кругом тех необходимых для жизни знаний, учений (умений) и навыков, которыми предстоит вооружить занимающихся в основном за время непрерывного образования.

С рождением ребенка педагогическая деятельность, в первую очередь, должна быть направлена на телесное развитие, т.е. на формирование полноценного психофизического и духовного здоровья, а затем на развитие разума. К сожалению, большинство родителей стараются воспитывать у детей умственные способности, и мало уделять внимание их полноценному здоровью. Тем более что образовательная система направлена в первую очередь на познавательную (преподавательскую) деятельность учащихся.

Характеристика взаимосвязи воспитания и обучения позволяет ответить на разногласия педагогов о приоритетах воспитания и обучения: что первично? Воспитание, разумеется, шире обучения, поскольку оно имеет дело с формированием целостной личности подрастающего поколения. Воспитание

имеет приоритет перед образованием. Создает человека личностью – воспитание. В таком философском плане обучение является составным компонентом – средством воспитания.

Целью воспитания является физическое и духовное здоровье воспитанника и его человеческое счастье. П.Ф. Лесгафт писал, «...что задача же образования состоит в том, чтобы выработать в человек сознательное отношение к своим действиям, ограничить произвол их и развить в человеке стремление к совершенствованию путем постепенного приближения к идеалу».

Целеполагание воспитания направлено на формирование здорового образа жизни.

Физическая и духовная составляющие – две неотъемлемые части человеческого здоровья. Физическое здоровье – это способность тела реализовывать разработанную программу и иметь своего рода резервы на случай непредвиденных экстремальных и чрезвычайных ситуаций. Духовное здоровье – это здоровье нашего разума. Разум – это способность познавать окружающий мир и себя. С его помощью человек анализирует происходящие события и явления, прогнозирует наиболее вероятные события, оказывающие основное влияние на жизнь. Можно сказать что разум – это модель (программа) поведения, направленная на решение поставленных задач, защиту своих интересов, жизни и здоровья в реальной окружающей среде.

Духовное и физическое начала должны постоянно находиться в гармоничном единстве, ибо это две неразрывные части общего индивидуального здоровья человека.

Рассмотрение значения составляющих здоровья позволяет утверждать, что по законам диалектики в возрастном аспекте, воспитание должно изначально быть направлено на тело (психофизическое здоровье) как фундамент духовного и умственного развития. В процессе воспитания на первое место в различной деятельности человека должен выйти разум, на второе – духовность и третье – тело. Если в процессе воспитания у человека на первом месте будет тело, на втором – разум, а третьем – душа, как правило, это плохой человек. Для женщины-матери характерно душа – разум – тело. И эта последовательность важна потому, что женщина-мать есть самый главный воспитатель-учитель-педагог.

О правильности последовательности воспитания много веков назад говорил Аристотель: «Порывы, воля, а также желания присущи даже новорожденным детям, между тем как рассудительность и ум, естественно, появляются у них только с возрастом. Потому и забота о теле должна предшествовать заботе о душе, а затем после тела, нужно позаботиться о воспитании наклонностей, чтобы воспитание их послужило воспитанию ума, а воспитание тела – воспитанию души».

В последнее десятилетие на смену безликим лозунговым направлениям и подходам к здоровью – укрепление, оздоровление, сохранение, вошло количественное понятие формирование здоровья.

Формирование здоровья (психофизического состояния) – интегральная наука о закономерностях управления полноценным здоровьем человека, в возрастном аспекте направлено на оптимальное психофизическое развитие растущего организма (от рождения до 18-19 лет), воспитание резервных возможностей организма (от 19-20 до 28-30 лет), поддержание высокого индивидуального уровня жизнедеятельности (от 30 до 60 лет), сопротивление старению (от 60 лет и старше). На всех этих этапах возрастного развития должно проводиться обучение противостоянию факторам риска для здоровья и знаниям о психофизическом состоянии здоровья человека.