

## ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА

УДК 371.71-053»465.07/11»  
ББК 4420.055+4420.061

ГСНТИ 14.25.07

Код ВАК 13.00.02

### **Абдулахамидова Барно Нурмахомедовна,**

кандидат педагогических наук, доцент кафедры музыкального образования и психологии, Ошский Гуманитарно-педагогический институт; 723506, Киргизия, г. Ош, переулок Пржевальского, 18; e-mail: barno74@inbox.ru.

### **Шерматова Назирхан Толоновна,**

старший преподаватель кафедры музыкального образования и психологии, Ошский Гуманитарно-педагогический институт; 723506, Киргизия, г. Ош, переулок Пржевальского, 18; e-mail: barno74@inbox.ru.

### **ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ**

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** валеологическое понятие, валеологическая грамотность младших школьников, валеологические условия и навыки.

**АННОТАЦИЯ.** Данная статья посвящается к формированию валеологического воспитания младших школьников. В статье раскрываются педагогические основы валеологического воспитания младших школьников. Цель исследования является теоретически обосновать и экспериментально проверить содержание, формы, методы успешной организации учебного процесса по формированию валеологической грамотности у учащихся начальных классов. Объектом исследования является валеологическое образования учащихся начальных классов в ходе учебной деятельности. Предметом исследования является процесс формирования валеологической грамотности у младших школьников. Задачи исследования – провести анализ существующей психолого-педагогической теории практики с целью определения уровня валеологического образования и воспитания младших школьников.

### **Abdulhamidova Barno Nurmahomedovna,**

Candidate of Pedagogy, Associate Professor of Department of Musical Education and Psychology, Osh Humanitarian-Pedagogical Institute, Osh, Kyrgyzstan.

### **Shermatova Nazirkhan Tolonovna,**

Senior Lecturer of Department of Musical Education and Psychology, Osh Humanitarian-Pedagogical Institute, Osh, Kyrgyzstan.

### **PEDAGOGICAL FOUNDATIONS OF VALEOLOGICAL EDUCATION OF PUPILS**

**KEYWORDS:** valeological concept, valeological literacy of junior schoolchildren, valeological conditions and skills.

**ABSTRACT.** This article deals with the formation of valeological education of junior pupils. It describes the pedagogical foundations of valeological education of junior pupils. The purpose of this study is to theoretically substantiate and experimentally verify the content, forms, and methods of successful organization of education process for the formation of valeological literacy among primary school pupils. The object of the study is valeological education of primary school pupils in their education activity. The scope of the study includes the process of formation of valeological literacy in primary school children. The general aim of the study is an analysis of existing psycho-pedagogical theory of practice with the purpose of determining the level of valeological training and education of junior pupils.

**И**зучением оптимального приспособления организма к условиям внешней среды, деятельности человека под их влиянием, а также взаимосвязи психического, физического, нравственного и соматического здоровья занимается наука валеология.

Валеология – наука о здоровье человека. Но практика показывает, что с появлением новой дисциплины проблему формирования валеологической грамотности в полной мере разрешить не возможно. Требуется дополнительное валеологическое сопровождение на предметах школьного курса. В вопросах валеологического образования и воспитания следует усилить акцент на возможности таких дисциплин, как природоведение биология, физическая культура и т.д.

Актуальность этой проблемы подтверждают данные здравоохранения Кыргызской Республики, которые указывают, что в настоящее время состояние здоровья подрастающего поколения остается тревожным, ухудшаются демографические показатели, повышаются показатели смертности, снижается рождаемость и естественный прирост населения. В Кыргызской Республике по неполным данным более миллиона детей страдают той или иной патологией и состоят на диспансерном учете. Наиболее частой патологией являются болезни органов дыхания, пищеварения, органов чувств, костной и мочеполовой систем, нервной психической сферы. К 5-му классу уже 40% детей страдают нервными заболеваниями,

более 30% – нарушением зрения, чаще близорукостью. По окончании школы до 60% подростков не могут выбрать специальность по интересам и способностям из-за состояния здоровья, не могут служить в рядах Вооруженных Сил.

Более 40% подростков курят, до 39% – эпизодически употребляют алкоголь, до 17% – пробовали наркотические вещества, от 23% до 41% – вступают в ранние половые контакты. В связи с этим в десятки раз возросло количество инфекций, передаваемых половым путем и СПИДа среди подростков. Эти показатели показывают, что валеологическое образование актуально именно в период школьного обучения. Бесспорно, что основа здорового образа жизни, выработка потребности в соблюдении его норм и правил необходимо начинать со школьного возраста, поскольку фундамент здоровья человека закладывается в детском возрасте, в период воспитания и обучения в школе. Именно в школьном возрасте формируются такие качества личности, как коммуникабельность, нравственность, духовность, честность, чистоплотность и опрятность. Поэтому школа, на наш взгляд, играет большую роль в формировании валеологической грамотности подрастающего поколения.

По данным исследования педагога-валеолога В. В. Бойко, если взять образно здоровье ребенка за условную единицу 100%, то она раскладывается следующим образом: 50–60% – семья, 10–20% – внешкольные мероприятия, 30% – то, что может взять на себя школа, используя педагогические средства.

Анализ истории развития педагогической науки позволяет говорить о том, что проблемы, связанные с изучением различных сторон здоровья человека, не новы, они имеют свою предысторию. Из истории известно, что еще в древней Греции вопросы, связанные с физическим и духовным состоянием человека, с его воспитанием, получили весьма заметное развитие, но лишь для детей рабовладельцев и свободных граждан. Физическое развитие тесно связывали с укреплением здоровья, прослеживается неразрывная связь между физическим и психическим состоянием человека, большое внимание уделяли взаимосвязи между физическим, интеллектуальным, нравственным воспитанием. [1, 3, 4, 6, 11].

В современной науке о здоровье получили развитие такие основные направления, как медицинская, педагогическая, психологическая, спортивная, детская валеология. Разрабатываются основы теоретической, гуманитарной, экспериментальной валеологии, наметились контуры психовалеологии, этновалеологии, генетиче-

ской валеологии, эко-эндовалеологии (Н. М. Амосов, Г. Л. Апанасенко, П. К. Анохин, О. С. Васильева, В. М. Дильман, В. П. Петленко, Х. К. Сатпаев и др.).

Многие ученые (Г. Л. Апанасенко, И. И. Брехман, В. П. Петленко, Л. А. Попова и др.) указывают на зависимость здоровья человека от его образа жизни, экологической ситуации, появилась необходимость конструктивной теории, определяющей место каждого (семьи, школы, государственных, физкультурных и других организаций, органов здравоохранения) в выполнении этих главных задач социальной политики. Эти задачи решает новое направление в науке о здоровье – валеология. [1, 6, 12].

Данное направление состоит из двух взаимодополняющих блоков: педагогическая и медицинская валеология. Первая направлена на сохранение и укрепление здоровья методами и средствами педагогики. Вторая предполагает достижение тех же целей научно обоснованными средствами профилактической, народной и оздоровительной медицины.

Каждое из этих направлений развивается, накапливая на своем пути как положительный, так и отрицательный опыт. В условиях бурного роста рыночных отношений создается много новых, интересных методов и направлений, хотя нередко гипертрофируется их полезность и достоверность. Возникает естественная задача обобщения и внедрения всех полезных изысканий в рамках построения современной валеологической системы образования. [1, 5, 9].

Анализ теории и практики валеологического образования и воспитания учащихся позволяет выделить ряд противоречий в этом направлении между:

- потребностью государства в здоровых гражданах и реальным низким уровнем состояния здоровья детей школьного возраста;
- существующими директивными документами правительства и отсутствием научно-обоснованной методики по организации валеологического образования и воспитания;
- объективной необходимостью совершенствования процесса формирования валеологической грамотности учащихся в начальной школе и отсутствием методических рекомендаций.

Из вышеназванных противоречий вытекает проблема совершенствования формирования валеологической грамотности у учащихся в процессе учебной деятельности, а именно: организация валеологического сопровождения на предметах природоведения, физической культуры, а также организация и проведение урока «валеологии» с учетом возрастных и национальных особенностей и условий.

Наиболее благоприятным возрастом для эффективного и успешного формирования валеологической грамотности мы считаем старший школьный возраст, охватывающий детей младших классов. Так как именно в этом возрасте происходит наиболее первичное формирование мировоззрения, определяющие его дальнейшее развитие.

Анализ научных исследований в развитых странах ближнего зарубежья, в частности: России, Молдовы, Татарстана, Украины, Казахстана по проблеме формирования валеологической грамотности у детей показывает: так, например, в работах Э. М. Казина, Н. Г. Блиновой, Л. С. Литвиновой указывается, что валеологическое воспитание, формирующее валеологическую грамотность человека, включает в себя:

1. Воспитание гражданской ответственности перед семьей, обществом, коллективом, страной;

2. Воспитание профессиональной потребности правильно, грамотно применять соответствующие знания, умения и навыки, стремления к предвидению последствий нарушения кодекса здоровья для нормального функционирования организма;

3. Воспитание валеологической культуры, сохранение, укрепление и ведение здорового образа жизни;

4. Выработку валеологического мышления и сознания как способности критически осмыслить динамическую ситуацию взаимоотношений между людьми, обществом, природой в целях принятия правильных решений [1, 2, 4, 10].

Они также отмечают, что для ранней выработки у людей валеологического мышления и сознания, позволяющее правильно решать все проблемы сохранения и укрепления здоровья без вреда для себя, должны вестись систематические работы по валеологическому образованию и воспитанию. Валеологическое образование, осуществляемое на разных уровнях и с людьми разного возраста, составляет систему определенных знаний, умений и навыков. Знания, умения и навыки человека развиваются и совершенствуются всю жизнь. Валеологическое образование имеет своей целью выработать определенное поведение человека, содействовать развитию его валеологической грамотности. Валеологическое образование, направленное на формирование валеологической грамотности у детей, не может достичь своей цели, если не опирается на достижения таких наук, как педагогика, психология, социология

и т.д. Еще К. Д. Ушинский указывал на тесную связь жизнедеятельности человека с такими науками, как медицина и педагогика. При этом выделяет, что педагогика способствует «...открытию средств к образованию в человеке такого характера, который противостоял бы напору случайностей жизни, спасал бы человека от их вредного, растлевающего влияния и давал бы ему возможность извлекать отовсюду только добрые результаты» [2, 5, 7].

Педагогическая наука является фундаментом для развития валеологического образования. Так как педагогика – это наука о закономерностях воспитания и образования, которая охватывает широкий круг явлений в этом направлении и разрабатывает вопросы о средствах и способах активного воздействия на личность. Более того, «образование» является основным, именно педагогическим понятием, которая включает в себе процесс и результат усвоения человеком общественно необходимой системы знаний, а также умений и навыков, обобщенных в науках о природе, обществе и человеческом мышлении [1, 2, 4, 13].

Процесс формирования валеологической грамотности базируется на педагогических основах валеологического образования. Под педагогическими основами мы понимаем те структурные компоненты, которые обеспечивают эффективность процесса валеологического образования на практике.

Как показывает наше исследование, в реальной практике формирование валеологической грамотности осуществляется поэтапно, включая ряд основных валеологических понятий, они представлены в схеме № 1.

Рассматривая процесс формирования грамотности через призму валеологического образования, можно утверждать о наличии в педагогике процесса формирования валеологической грамотности, который является одним из предметов изучения педагогической валеологии.

Анализ теории воспитания и образования позволяет говорить о том, что в структуру педагогической валеологии можно включить следующие компоненты:

- валеологическое образование;
- валеологическое обучение;
- валеологическое воспитание.

Все эти компоненты взаимообусловлены, взаимосвязаны и отражают задачи, цели и содержание педагогической валеологии. Эта взаимосвязь представлена нами на рисунке 1.



**Рис.1.** Структурные компоненты педагогической валеологии

В схеме отражена взаимосвязь выделенных нами структурных компонентов педагогической валеологии. Взаимопроникновение валеологического обучения, валеологического воспитания, валеологического образования неслучайно, так как любой педагогический процесс может состояться только при соблюдении принципа: «обучая воспитываем, воспитывая обучаем». [8, 14].

Валеологическое обучение призвано вооружить учащегося знаниями и умениями, способствующие сохранению и укреплению индивидуального здоровья. Валеологическое воспитание, воздействуя на мотивационную сферу человека, формирует у него потребность вникнуть в содержание этих педагогических понятий, позволяя определить основу формирования валеологической грамотности детей. К ним относятся: валеологическое

образование, которое реализуется через процессы валеологического обучения и валеологического воспитания. Они, в свою очередь, формируют валеогенное мышление, способствующее повышению уровня валеоготовности человека. Наличие этих компонентов характеризует валеограмотность, которая способствует становлению валеологической культуры в целом через процесс валеологического образования.

Таким образом, педагогическая стратегия формирования здорового образа жизни школьников предусматривает выработку убеждений на основе обретаемых валеологических знаний, благодаря чему создается устойчивая мотивация, развивается валеоготовность, валеограмотность и самоконтролируемая активность в созидании собственного здоровья.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Абдулахамидова Б. Н. Сущность валеологического сопровождения образовательного процесса в начальной школе // Вопросы гуманитарных наук. М. : Спутник, 2008. С. 184–187.
2. Апанасенко Г. Л. Валеология: имеет ли она право на самостоятельное существование? // Валеология. 1996. № 2. С. 9–15.
3. Баранов А. А. Окружающая среда и здоровье // Педиатрия. 1994. № 5. С. 5–6.
4. Билич Г. Л., Назарова Л. В. Основы валеологии : учебник. СПб. : Водолей, 1998. 558 с.
5. Брадик Г. М. Реализация потребностно-информационного подхода в валеологическом образовании подростков : дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2000.
6. Гундаров И. А., Полесский В. А. Актуальные вопросы практической валеологии // Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. СПб., 1993. С. 25–32.
7. Дик Н. Ф. Классные часы и нестандартные уроки. Ростов н/Д. : Феникс, 2004. 384 с.
8. Добротина Н. А., Швец И. М. Введение в экологию человека. Н. Новгород, 1994.
9. Дубровский В. И. Валеология. Здоровый образ жизни : учеб. пособие. М. : Флинта; Ritorika-A, 1999. 559 с.
10. Дубровский В. И. Валеология. Здоровый образ жизни : учебник для студентов пед. вузов и институтов физ. культуры. М. : Флинта; Ritorika-A, 1999.
11. Зайцев А. Г. Практическая валеология. Принципы сохранения, укрепления здоровья и долголетия. Рязань, 1997
12. Зайцев Г. К. Здоровье школьников и учителей. Опыт валеологического исследования. СПб., 1995.
13. Зайцев Г. К. Уроки Айболита. СПб., 1995–1999.
14. Зайцев Г. К. Уроки Мойдодыра. СПб., 1994–1999.
15. Зайцев Г. К. Уроки Мойдодыра. СПб., 1994–1999.
16. Зайцев Г. К., Зайцев А. Г. Твое здоровье. Укрепление организма. СПб., 1998–1999.

**LITERATURA**

1. Abdulakhamidova B. N. Sushchnost' valeologicheskogo soprovozhdeniya obrazovatel'nogo protsessa v nachal'noy shkole //Voprosy gumanitarnykh nauk. M. : Sputnik, 2008. S. 184–187.
2. Apanasenko G. L. Valeologiya: imeet li ona pravo na samostoyatel'noe sushchestvovanie? // Valeologiya. 1996. № 2. S. 9–15.
3. Baranov A. A. Okruzhayushchaya sreda i zdorov'e // Pediatriya. 1994. № 5. S. 5–6.
4. Bilich G. L., Nazarova L. V. Osnovy valeologii : uchebnik. SPb. : Vodoley, 1998. 558 s.
5. Bradik G. M. Realizatsiya potrebnostno-informatsionnogo podkhoda v valeologicheskom obrazovanii podrostkov : dis. ... kand. ped. nauk. SPb., 2000.
6. Gundarov I. A., Poleskiy V. A. Aktual'nye voprosy prakticheskoy valeologii // Va-leologiya: Diagnostika, sredstva i praktika obespecheniya zdorov'ya. SPb., 1993. S. 25–32.
7. Dik N. F. Klassnye chasy i nestandartnye uroki. Rostov n/D. : Feniks, 2004. 384 s.
8. Dobrotina N. A., Shvets I. M. Vvedenie v ekologiyu cheloveka. N. Novgorod, 1994.
9. Dubrovskiy V. I. Valeologiya. Zdorovyy obraz zhizni : ucheb. posobie. M. : Flinta; Ritorika-A, 1999. 559 s.
10. Dubrovskiy V. I. Valeologiya. Zdorovyy obraz zhizni : uchebnik dlya studentov ped. vuzov i institutov fiz. kul'tury. M. : Flinta; Ritorika-A, 1999.
11. Zaytsev A. G. Prakticheskaya valeologiya. Printsipy sokhrane-niya, ukrepleniya zdorov'ya i dolgoletiya. Ryazan', 1997
12. Zaytsev G. K. Zdorov'e shkol'nikov i uchiteley. Opyt valeologicheskogo issledovaniya. SPb., 1995.
13. Zaytsev G. K. Uroki Aybolita. SPb., 1995–1999.
14. Zaytsev G. K. Uroki Moydodyra. SPb., 1994–1999.
15. Zaytsev G. K. Uroki Moydodyra. SPb., 1994–1999.
16. Zaytsev G. K., Zaytsev A. G. Tvoe zdorov'e. Ukreplenie organizma. SPb., 1998–1999.