

ПОЛНОЦЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ – ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ СФЕРА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

Купчинов Роман Иванович

**Минский государственный лингвистический университет. Минск
Республика Беларусь**

Аннотация. В статье приводится обоснование того, что полноценное здоровье является педагогической сферой деятельности, при ведущей роли физического образования, которое должно осуществляться под контролем медицины.

The annotation. This article says that good health is a pedagogical sphere of human activity, with the leading role of physical education, which should be carried out under the control of medicine.

Эффективность воспитания и обучения подрастающего поколения зависит от здоровья. Здоровье – важный фактор работоспособности и оптимального развития организма человека.

Как показывают многочисленные наблюдения и исследования, что талантливые дети, а они все талантливые, как отмечал А.С. Макаренко, во взрослой жизни не добиваются значимых успехов. Основной причиной такого положения, в основном, являются четыре фактора. Первый из них – отсутствие полноценного здоровья. Второй – низкий уровень воспитанности, выражающийся в несоблюдении основного правила делать то, что надо, а не то, что хочется. Третий – не умение организовывать свой распорядок дня и в целом образ жизни. Четвертый фактор увлечение пагубными пристрастиями (лекарства, табакокурение, спиртные напитки, наркотики). Чтобы добиться успехов в жизни человек должен много трудиться, на высоком уровне работоспособности. Об этом говорил И. Гете: «Талант это один процент задатков и 99% пота»

Ряд великих мыслителей в различных областях знаний (философии, педагогике, медицине, физиологии, психологии, социологии и некоторых других наук) пытались решить проблему здоровья различных возрастных групп населения. Они разработали многочисленные труды о сохранении здоровья, продления жизненного потенциала и долголетия.

Сегодня в общественном сознании существует убежденность, что за здоровье человека отвечает медицина. К этому следует добавить твердое убеждение в этом врачей. Терминологически медицина определяется как совокупность наук о болезнях, их лечении и предупреждении. В этом определении нет слов о здоровье.

По мнению академика, доктора медицинских наук Н.М. Амосова, «...главная беда нашей медицины – в переоценке своих возможностей и значимости для здоровья человека, а также в пренебрежении биологическими

законами саморазвития, саморегуляции и собственными защитными силами организма». Врач ищет у здорового болезнь, а не измеряет психофизическое состояние здоровья и не пытается это состояние увеличить, потому что, это не его сфера деятельности. Разумеется, нельзя возрастание болезней записать только на счет медиков. Вопрос гораздо сложнее. Заболевания связаны с уменьшением уровня психофизического здоровья в результате сдвигов в материальных и социальных условиях жизни населения. Но и медицина виновата в пренебрежении к физическому образованию. И это притом, что у истоков создания теории физического образования стояли врачи П.Ф. Лесгафт, Г.А. Дюперон, Г. Демин, В.В. Гориневский. Первый нарком здравоохранения советского государства Н.А. Семашко в начале тридцатых годов прошлого века предложил систему здоровосозидания. Однако руководство страны того времени приняло решение, что будет лечить больных, а занятие здоровьем собственное дело человека. Однако история заставила государство заниматься системой оздоровления народа. Для этого много делается в различных странах, особенно для подрастающего поколения.

Попробуем ответить на вопросы: кто несет ответственность за здоровье человека? Здоровье – сфера деятельности в первую очередь медицины или педагогики?

Чтобы ответить на эти вопросы, сначала рассмотрим сферы деятельности каждой из этих наук. Медицина, как уже отмечалось, профессионально занимается лечением и предупреждением болезней. Педагогика – наука о воспитании и обучении. Воспитание – планомерное воздействие на развитие (в первую очередь психофизического состояния) образа мыслей, чувств и поведение.

Врачи знают норму и патологию, могут лечить патологию и предупредить ее (прививки и санитарный контроль), приводить к норме и контролировать норму. Норма и отклонения от нормы понятия относительные. Поэтому с позиций медицины здоровье есть отсутствие болезней. Например, нет повышенной температуры, вам врач не выпишет справку, тем более больничный. Значит вы – здоровы.

Врачи помогают рождению высшей общечеловеческой ценности – человека, предотвращают и лечат болезни, спасают от смерти и этим продлевают жизнь.

Педагоги физического образования знают норму и резервные возможности организма, могут формировать здоровье за счет использования биологического закона адаптации к двигательной нагрузке, окружающей внешней среде при соблюдении санитарно-гигиенических норм и воспитании противостояния к факторам риска для здоровья. Основным фактором формирования здоровья является двигательная нагрузка, так как низкая нагрузка не дает оздоровительного результата, сколько ее ни повторять. Поэтому только педагогическая система и ее главный компонент – физическое образование могут – способствовать оптимальному психофизиче-

скому развитию подрастающего поколения во взаимосвязи с родительским воспитанием, создавать резервные возможности организма, поддерживать высокий уровень работоспособности на длительный жизненный период и противостоять старению организма.

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, включая трансплантацию органов и другие уникальные операции. В последнее десятилетие здесь медицина добилась 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.

В своей повседневной практике медицина исповедует ряд исторически сложившихся догм и мифов о здоровье, выдавая их за истины.

Первая догма: *«Покой всегда полезен»*. Это медики внушили людям, что любая нагрузка, напряжение сопровождаются тратами основного капитала — здоровья, которое природа отпустила в ограниченном количестве каждому при рождении. Поэтому здоровье нужно беречь путем максимального ограничения нагрузок. Это пришлось очень кстати человеку, потому, что одна из его врожденных потребностей — *«расслабься, отдыхай!»*

«Покой всегда вреден». Он назначается по строгим показаниям. Это же касается также отдельных органов и функций, поскольку закон тренировки — самый универсальный из всех биологических законов.

Полное неверие в защитные силы организма побуждают врача *«лечить, во что бы то ни стало»*. В большинстве случаев медицина не дает ему умереть, но и здоровым не делает.

Вторая догма: *«Двигательная нагрузка опасна для здоровья занимающихся физическим воспитанием с отклонениями в состоянии здоровья, а сдача контрольных нормативов противопоказана»*.

Теория предписаний (указаний) на показания и противопоказания к применению физических упражнений при отклонениях в состоянии здоровья базируется на предположении "а может быть". В подавляющем большинстве работ независимо от диагноза пишется примерно одна и та же фраза, например, о патологии зрения: «Тренировки могут благотворно влиять на состояние глаз, но могут привести и к ухудшению зрения». Что касается первой части этой фразы «могут благотворно влиять», то это доказано многими экспериментальными работами по различным отклонениям систем и органов человеческого организма. Относительно второй части этой фразы – «но могут привести и к ухудшению» – экспериментальных доказательств, что нагрузка, используемая в физическом воспитании с учетом возраста, пола, отклонения в состоянии здоровья и уровня психофизического состояния, привела к ухудшению, в литературе обнаружить не удалось.

Научно доказано, что низкими двигательными нагрузками нельзя достигнуть удовлетворительного уровня психофизического состояния, сколько бы их ни повторять. При отношении к двигательным нагрузкам надо учитывать, что в организме взрослого человека «присутствует» вся история его тренировки в период возрастного развития.

Догма «Покой всегда полезен» пришла, кстати, людям (особенно школьникам) ленивым, желающим чаще отдыхать, расслабляться, нежели трудиться. Нужно учесть то обстоятельство, что занятия физическим воспитанием являются трудом, который связан с напряжениями, а иногда и с преодолением болевых синдромов: боли в мышцах, судороги мышц, болевой печеночный синдром, бронхоспазм, возникающие при двигательных нагрузках. Для преодоления напряжения требуется характер, воля, а также знания о пользе двигательной активности для здоровья и полноценной жизнедеятельности, которые можно получить только в процессе воспитания.

Сопоставление определений сущности здоровья, которых, по мнению различных авторов, в наличии более двухсот, в общем, сводится к тому, что здоровым может считаться человек, у которого отсутствуют болезни в физическом теле и сознании, который отличается гармоническим развитием и хорошо адаптирован к окружающей его физической и социальной среде.

До настоящего времени в большинстве медицинской литературе, особенно в популярной медицинской литературе, в физической культуре 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 1965 г. 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».

Здоровье с позиций врача есть отсутствие отклонений от нормы или наличие незначительных отклонений. Именно такое состояние обеспечивает жизнедеятельность человека. Понимание здоровья при отсутствии болезней или наличие незначительных отклонений рассматривается как здоровье вообще или его общий фундамент.

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", адаптационными возможностями к окружающей среде (включая противостояние психологическим стрессам), способность к восстановлению работоспособности после учебно-трудовой деятельности. Эти показатели полноценного здоровья может дать человеку только воспитание и главный его компонент – физическое образование.

Полноценное здоровье – психофизическое состояние человека, позволяющее организму функционировать **на высшем уровне** независимо от обстоятельств и окружающей среды.

Рассматривая физическое образование в виде педагогического процесса, всегда подразумевается то, что этот процесс, в основном, отражает закономерности тренировочной (тренинг [англ. training] специальный тренировочный режим) деятельности, обеспечивающей упорядоченное формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, развитие двигательных способностей и возможностей, обуславливающих психофизическую дееспособность человека. Это и отличает физическое образование от других видов педагогической системы воспитания и общеобразовательных предметов, а ее содержательная сторона предоставляет большие возможности для воспитания социальных качеств личности, в том числе трудолюбия, силы воли и характера, связанных с преодолением болевых ощущений, застенчивости, страха, самоотверженности, дисциплинированности.

Анализируя определение здоровья, следует обратить внимание на то, 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 здо-

ровья занимают в определении ВОЗ второе и третье место, что позволяет говорить, что здоровье, в первую очередь, педагогическая сфера деятельности под контролем медицины.

По нашему мнению современная гуманистическая воспитательная система должна быть целенаправленна на стимулирование здорового образа жизни как основное, стержневое направление формирования личности подрастающего поколения.

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 ребенка. В таком философском плане обучение является составным компонентом – средством воспитания.

С позиций современной теории управления единый педагогический процессе понимается как воздействие на объект (процесс), которое выбрано с учетом цели (целеполагания). По вопросу о цели воспитания, как это ни удивительно, даже у классиков педагогики не существует единства взглядов.

Целью воспитания является физическое и духовное здоровье воспитанника и его человеческое счастье. Целью образования являются, знания направленные на умственное развитие человека. Целеполагание воспитания направлено на формирование здорового образа жизни.

В возрастном аспекте первично рождается тело человека, на втором – месте – душа, на третьем – разум.

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. Чем выше интеллект, чем достоверней прогноз событий, чем точнее модель поведения, чем устойчивей психика, тем выше уровень духовного здоровья.

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

Духовное здоровье обеспечивается системой мышления, познанием окружающего мира и ориентацией в нем. Достигается духовное здоровье умением жить в согласии с собой, с родными, друзьями и обществом, умением прогнозировать и моделировать события и составлять программу

своих действий. В немалой степени духовное здоровье обеспечивается верой. Во что верить и как верить – это дело совести каждого.

Физическое здоровье обеспечивается двигательной активностью – тренировкой, рациональным питанием, закаливанием организма и его очищением, рациональным сочетанием умственного и физического труда, умением правильно выбрать время и вид отдыха, исключением из употребления алкоголя, табака и наркотиков. Артур Шопенгауэр считал, что, прежде всего мы должны стараться сохранить хорошее здоровье. Он писал: «Средства к этому несложные: избегать всех эксцессов, излишних бурных и неприятных волнений, а также чересчур напряженного и продолжительного умственного труда, далее – усиленное движение на свежем воздухе в течение, по крайней мере, двух часов, частое купание в холодной воде и тому подобные гигиенические меры».

Рассмотрение значения составляющих здоровья позволяет утверждать, что по законам диалектики в возрастном аспекте, воспитание должно изначально быть направлено на тело (физическое здоровье) как фундамента духовного и умственного развития. В процессе воспитания на первое место в различной деятельности (самообслуживание, учебно-трудовой, семейно-бытовой, культурно-досуговой, сексуальной, общественной) 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-педагог.

Воспитание – планомерное воздействие на развитие (в первую очередь психофизического состояния) образа мыслей, чувства и поведение. Можно утверждать, что здоровье – воспитательная сфера деятельности в первую очередь родителей (пока ребенок мал), во взаимосвязи с учителями, педагогами и врачами. Поэтому именно родители несут ответственность за здоровье своего ребенка. Эта ответственность начинается задолго до рождения ребенка и зависит от образа жизни, который ведут будущие родители до зачатия ребенка.

Ряд авторов предлагает оценивать целостное здоровье как комплекс составляющих соматическое, физическое, психическое, нравственное, сексуальное.

Соматическое здоровье — текущее состояние органов и систем органов человеческого организма. Его основу составляет биологическая программа индивидуального развития человека, опосредованная базовыми потребностями, доминирующими, на различных этапах онтогенеза.

Базовые потребности, с одной стороны, служат пусковым механизмом развития человека (формирование его соматического здоровья), а с другой — обеспечивают индивидуализацию этого процесса.

Физическое здоровье — уровень развития (антропометрические показатели) функциональных возможностей органов и систем организма. Основу физического здоровья составляют морфологические и функциональные резервы клеток, тканей, органов и систем организма, обеспечивающие его приспособление к воздействию различных факторов.

Психическое здоровье — состояние психической сферы человека. Нормальное психическое здоровье человека зависит от состояния центральной нервной системы и функционирования головного мозга. Оно характеризуется адекватным уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

Нравственное здоровье — комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информационной основы жизнедеятельности человека. Основу нравственного компонента здоровья человека определяет система мировоззренческих ценностей. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются прежде всего сознательное отношение к учебе, труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни.

Сексуальное здоровье — комплекс соматических, эмоциональных, интеллектуальных и социальных аспектов сексуального существования человека, позитивно обогащающих личность, повышающих коммуникабельность человека и его способность к любви. Основу сексуального здоровья составляют: способность к наслаждению и контролю сексуального и детородного поведения в соответствии с нормами социальной и личной этики; свобода от страха, чувства стыда и вины, ложных представлений и других психологических факторов, подавляющих сексуальную реакцию и нарушающих сексуальные взаимоотношения; отсутствие органических расстройств, заболеваний и недостаточностей, мешающих осуществлению сексуальных и детородных функций.

Такой подход оценки здоровья оправдан с воспитательной точки зрения. Преподаватели гуманитарных дисциплин должны давать представления подрастающему поколению о биологическом и социальном, физическом и духовном начале в человеке и их роли в формировании здорового образа жизни. Сегодня все больше специалистов, занимающихся вопросами здоровья, утверждают, что это сфера деятельности педагогики. Исходя из такого подхода, предлагается рассматривать здоровье с позиций взаимосвязанных наук педагогики, психологии, социологии и оценивать его как психологическое здоровье в отличие от психического здоровья. При этом следует отметить, что давать оценку психическому здоровью имеет право только врач-психиатр. Психиатрия — раздел медицины, занимающийся психическими болезнями и их

В последнее время много внимания уделяется психологическому здоровью подрастающего поколения. С этой целью в дошкольных, школь-

ных и вузовских учебных заведениях введена должность психолога. Предметом изучения психологии являются поведение, поступки, реакции человека на внешние воздействия. Поведение — это результат генетической предрасположенности и процесса воспитания. Воспитание — самая трудная человеческая деятельность, на что указывал еще Сократ: «Есть три самых трудных вида деятельности — это учить жить (воспитывать), лечить людей, судить о людях». Оценить поведение можно, но дело не в оценке, а в том, как эти результаты направить на формирование, совершенствование или перевоспитание личности. Эта деятельность была, есть и будет трудом педагога-воспитателя. Понимая трудность воспитания, современная психология стала наукой, изучающей факты, закономерности и механизмы психики.

Однако, человек есть единое целое, и развивается он во взаимосвязи физического, духовного и умственного. Физически и психически здоровый человек может быть нравственным уродом, если он пренебрегает нормами морали общества, в котором живет. Поэтому социальное здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья. Это позволяет еще раз утверждать, что здоровье — педагогическая сфера деятельности.

Здоровье человека — результат сложного взаимодействия социальных средовых и биологических факторов. Считается, что вклад различных влияний, в состояние здоровья следующий: наследственность — 15—20%; окружающая среда — 10—15%; уровень медицинской помощи — 8,5—10%; образ жизни — 60—65%.

В последние 10—15 лет ряд специалистов, используя теорию охранительной медицины, объясняют ухудшение состояния здоровья учащихся, выразившееся в значительном увеличении числа выпускников школ, имеющих отклонения в состоянии здоровья и низкий уровень психофизического состояния, результатом ухудшением экологии окружающей среды. И поэтому использование незначительных нагрузок в лечебных целях якобы может защитить подрастающее поколение от болезней, детренированности и «недоразвитости» растущего организма.

Однако, как показывают многочисленные исследования, результатом недостаточного физического развития, низкого уровня физической подготовленности и функционального состояния является малоактивный образ жизни в школьные годы, а не имеющиеся отклонения в состоянии здоровья. Сегодня многие специалисты в области медицины считают гипокинезию болезнью.

Научно доказано, что низкими двигательными нагрузками нельзя достигнуть удовлетворительного уровня психофизического состояния, сколько их ни повторять. При отношении к двигательным нагрузкам надо учитывать, что в организме взрослого человека «присутствует» вся история его тренировки в период возрастного развития.

Причиной основных проблем со здоровьем являются скорее сами люди, чем какой-либо микроорганизм. Наиболее значимые проблемы со здоровьем являются либо вызванными нами, либо переданными по наследству. Их можно назвать «заболеваниями выбора». К сожалению, нездоровый образ жизни, который выбирает человек, довольно часто можно охарактеризовать невежеством и дезинформацией — ситуация, которая может быть исправлена только благодаря увеличению знаний о здоровье.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить нас от всех болезней. Человек — сам творец своего здоровья, он должен за него бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физической культурой, соблюдать правила личной гигиены, — словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья. Жан-Жак Руссо верил в то, что родители являются самым эффективным «воспитательным учреждением». Поэтому за здоровье детей в первую очередь несут ответственность родители, которые должны быть просвещены в вопросах здоровья как об одном из многочисленных средств, направленных на повышение сознательности и направляющих детей к ведению здорового образа жизни.

Медицина и физическое образование — две взаимозависимые и взаимодополняющие стороны формирования здоровья человека на индивидуальном уровне, так как они, тесно переплетаясь между собой, сопровождают его на всех этапах развития. На общественном уровне успехи развития физического образования, как правило, способствовали прогрессу медицины и наоборот.

О взаимосвязи между медициной и физическим образованием спора нет. Однако в вопросах здоровья каждая из них решает свои специфические цели и задачи. Задача медицины в системе человек-здоровье — выявить наличие или отсутствие болезни, т.е. регулярное проведение врачебного контроля. При выявлении болезни — лечить и восстанавливать до уровня здоровый. Одна из основных целей физического образования — формировать полноценно здоровье на различных возрастных жизненных этапах человека: от зачатия до 18-19 лет — способствовать оптимальному психофизическому развитию; от 19 до 30 лет — создавать резервные возможности человека; от 30 до 60 лет — поддерживать высокий уровень работоспособности; в пожилом и старческом возрасте противостоять старению организма.