

## Проект здоровья

Наталья РЫБАЧУК, доцент кафедры физвоспитания Кубанского госуниверситета, кандидат педагогических наук, мастер спорта

**Где нам только не встречаются эти умные и красивые лозунги: «педагогика здоровья», «гуманистическое воспитание», «олимпизм», «игра без побеждённых», «здоровый стиль жизни». Но роль лозунгов известна: они нацеливают на достижение возможного, а то и невозможного: они призваны звать и обещать. И не всегда считаются с «реальностью, данной нам в ощущениях» и так или иначе отражённой мышлением.**

Итак, есть лозунг: «Педагогика здоровья». Лозунг-то есть, но специальные исследования говорят об ослабленном организме школьников: половина выпускников школ ограничены в выборе профессии по своему физическому состоянию.

Учёные-гигиенисты, экологи, педиатры изучают факторы, влияющие на здоровье детей. Данные Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) таковы: на долю наследственных заболеваний в различных странах мира приходится от 4 до 8% патологии, следовательно, здоровье самих родителей — один из безусловных факторов, влияющих на здоровье детей. Известный американский психолог Дж. Кретти подтверждает справедливость такой зависимости: спортивные родители — спортивные дети. И, конечно, на здоровье детей влияют их питание, образ жизни, социальные, природно-климатические, эпидемиологические и экологические условия. Нынешнее состояние здоровья подрастающего поколения показывает, что имеющаяся у нас система здравоохранения не в силах противостоять болезням и обеспечивать здоровье детей, даже поддерживать здоровье здоровых. Нет эффективных мероприятий, предупреждающих заболевания, не получается с их ранней диагностикой, охраной здоровья матери и ребёнка. Существенную помощь в решении этой жизненно важной для страны проблемы могли бы оказать кафедры физвоспитания вузов, профессионально-технических училищ, техникумов, преподаватели физической культуры школ, валеологически грамотные учителя-предметники «нового типа», способные интегрировать психолого-педагогические и валеологические знания для того, чтобы развернуть оздоровительно-образовательную работу непосредственно среди всех участников «педагогического пространства».

Занимаясь проблемами сбережения здоровья студентов, мы разработали научный проект «Олимпийское воспитание и педагогика здоровья». Что он предусматривает? Расширение и углубление теоретических знаний студентов в области физической культуры, психологии, гигиены, валеологии; обучение молодых людей сохранять резервы здоровья (аэробный, психомышечный тренинг); воспитание гуманных качеств педагога «нового типа» в условиях временного детского коллектива.

Задачи проекта: разработка педагогической модели для воспитания человека, который заботится о своём здоровье, стремится максимально использовать свои возможности, открытого для творческой деятельности. Основной предмет исследования — модель подготовки современного учителя на занятиях по физической культуре в педагогическом вузе. Проект предполагает разработку и апробацию на практике альтернативной программы «Олимпийское воспитание и педагогика здоровья». Идея исследования: доказать, что студенты педагогического вуза нефизкультурного профиля могут овладеть знаниями, умениями, навыками педагогики здоровья и их внедрения в процесс обучения, что позволит обеспечить охрану и укрепление здоровья всех, кто находится в «педагогическом пространстве» образовательных учреждений различного типа.

Правительство Краснодарского края разработало проект программы развития образования в Краснодаре на 2001–2005 годы, где приоритетны стремление учащихся различных учебных заведений к здоровому образу жизни и позитивные нравственные позиции молодых людей. Важно создать «поле» самореализации личности, в котором можно максимально эффективно использовать свои возможности, — это сейчас особенно важно для молодёжи.

Олимпийское воспитание можно рассматривать как педагогическую деятельность, при-

общающую молодёжь к гуманистическим идеалам и ценностям жизненной философии олимпизма. Мы предлагаем этапы формирования здорового стиля жизни:

## **I. Ознакомительный курс**

Учитывая интересы студенчества, в качестве базовых видов спорта предлагаем волейбол, баскетбол, бадминтон, лёгкую атлетику, ритмическую гимнастику, рукопашный бой, бодибилдинг и туризм. Знакомство с этими видами спорта (теоретические аспекты и элементарные методико-практические умения, которые в дальнейшем станут навыками) позволят студентам легко менять физкультурные увлечения в зависимости от возраста, целей, задач и доступа к различным видам деятельности в данной сфере. Физкультурно-оздоровительная деятельность мотивируется выбором вида спорта в соответствии с индивидуальными интересами и способностями. Увлечение разными видами спорта всесторонне развивает человека, позволяет выявить способности к какому-нибудь из них, создаёт базу для смены физкультурных увлечений (связанных с возрастом, изменением места жительства).

## **II. Педагогическая деятельность по реализации авторской программы «Гуманистическое воспитание личности на занятиях по физической культуре»**

Цель программы — физическое и духовное оздоровление молодёжи. Предлагаем авторский комплекс «новых игр» или «игр без побеждённых», ориентирующих участников на благородные поступки, сотрудничество, творчество. Создаётся доброжелательная, комфортная для человека сфера деятельности, позволяющая «через» спортивную активность быть приобщённым к ценностям культуры, пользоваться ими и участвовать в их создании.

## **III. Авторская программа «Олимпийское воспитание и педагогика здоровья» —**

базовая в рассматриваемом нами процессе. Результаты школьной реформы с точки зрения подготовки «нового» учителя находятся в прямой зависимости от уровня культуры здоровья студента, его способности «трансформировать» свои знания, умения, навыки физкультурно-оздоровительной деятельности в педагогическое пространство. Важно воспитать педагога, действующего в жизненных ситуациях по законам «честной игры». Только так мы сможем приблизиться к желаемому изменению социума.

Культура здоровья студента требует, на наш взгляд, соблюдения комплекса условий:

- обучение культуре движений;
- использование новых технологий здоровьесбережения;
- использование педагогических условий гуманизации физического воспитания студентов;
- использование педагогических игр, проблемных ситуаций для моделирования собственных программ физического развития (проектно-целевой подход).

Подчеркнём, что нельзя насильно вталкивать в студента знания, навыки и умения. Надо дать молодому человеку возможность «подняться» над полем доступной ему деятельности, помочь найти в нём себя и построить собственную деятельность.

Апробация проекта «Олимпийское воспитание и педагогика здоровья» проходит по этапам:

организационно-просветительская работа (акции «Жизнь без наркотиков», «Твоё здоровье в твоих руках»);

наша малая Олимпиада — физкультурно-оздоровительный творческий фестиваль «СпАрт», с тренингами по формированию здорового образа жизни;

педагогическое тестирование, селективный опрос. Селективный тест включает вопросы по темам: здоровьесберегающие технологии, спортивная тренировка, энергообеспечение человеческого организма во время спортивных упражнений и т.п. Педагогическое тестирование (теоретический аспект) студентов, основанное на интеграции гигиены труда и отдыха, питания, валеологии, психологии, физиологии, основ медицинских знаний, способствует мотивации их деятельности, развивает творческие способности.

г. Краснодар