

# **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ**

*Н.К. Полещук*

**доктор педагогических наук, профессор  
Военная академия воздушно-космической обороны  
им. Маршала Советского Союза Г.К. Жукова  
г. Тверь  
aaz39@rambler.ru**

*А.А. Зайцев*

**доктор педагогических наук, профессор  
Калининградский государственный  
технический университет  
г. Калининград  
aaz39@rambler.ru**

*А.Б. Макаревский*

**кандидат биологических наук, доцент  
Тверская государственная  
сельскохозяйственная академия,  
г. Тверь  
aaz39@rambler.ru**

## **Вестибулярные нагрузки и их мультимодальное моделирование на специальных тренажерах**

Речь идет о разработке технических средств, предназначенных для моделирования нагрузок на вестибулярную систему, обеспечивающую восприятие раздражений, свидетельствующих о перемене положения головы и/или угловых и линейных ускорениях тела

Ключевые слова: вестибулярная система; тренажеры; равновесие; моделирование

Непременным фактором внешней среды и постоянно действующим на живую и неживую природу является силовое поле Земли. Согласно принципу П.Кюри все находящиеся в поле действия земного тяготения должно нести на себе отпечаток его воздействия. При этом следует учитывать, что кроме основного фактора на природу оказывают влияние и другие постоянно действующие факторы, например, сила вращения Земли. Поэтому формирование органов воспринимающих гравитацию как в онтогенезе, так и в эмбриогенезе предшествует формированию таких анализаторов как зрительный, слуховой и др.

С развитием человеческого общества появляются и совершенствуются средства передвижения, которые облегчая жизнь людей, одновременно выдвинули проблемы адаптации человеческого организма к инерционным воздействиям, вызванным движением транспортных средств в гравитационном поле Земли. Согласно результатам исследований в мировой лабиринтологии воздействие таких гравитаинерционных факторов может вызвать нарушение координации движений, вестибулярные расстройства, приводить к потере пространственной ориентировки и возникновению иллюзий, изменять психофизиологическое состояние, вызывать болезнь «передвижения». [1,5]

Проблема вестибулярной устойчивости в настоящее время с все большей очевидностью становится серьезной в военном труде, в жизнедеятельности и спорте, деятельность человека в которых протекает в условиях воздействия на организм значительных угловых и линейных ускорений, зачастую на уменьшенной опоре и при жестком лимите времени. Возникновение таких видов спорта как скейтборд, виндсерфинг, фристайл, шорт-трек и других ставит перед наукой необходимость детального изучения механизмов, органов и систем участвующих в обеспечении поддержания равновесия спортсменом и его пространственной ориентировки. Следует отметить, что и в традиционных видах спорта скорости выполнения двигательных действий возросли, к помехоустойчивости спортсмена предъявляются значительные требования, что естественно заставляет тренеров искать новые эффективные пути управления двигательными действиями.

Всякому конкретному действию предшествует анализ и оценка обстановки, далее – составление плана действий, а затем – подготовка, к действию, т.е. организация взаимодействий, касающаяся человека и техники. Оценить обстановку — значит:

- 1) построить ее модель с определенной ориентацией и степенью детализации;
- 2) установить существенные признаки и относительно каждого из них решить, существует ли он в данной конкретной ситуации.

Одна и та же ситуация может моделироваться и оцениваться с различных точек зрения, исходя из различных целевых установок. Критерии оценки определяются целью превосходящего полезного результата.

В настоящей работе речь идет о разработке технических средств, предназначенных для моделирования нагрузок на вестибулярную систему, обеспечивающую восприятие раздражений, свидетельствующих о перемене положения головы и/или угловых и линейных ускорениях тела.

Вестибулярный аппарат орган, воспринимающий изменения положения головы и тела в пространстве и направление движения тела человека; часть внутреннего уха. Вестибулярный аппарат — сложный рецептор вестибулярного анализатора. Структурная основа вестибулярного аппарата — комплекс скоплений реснитчатых клеток внутреннего уха, эндолимфы, включенных в неё известковых образований — отолитов и желеобразных купул в ампулах полукружных каналов. Из рецепторов равновесия поступают сигналы двух типов: статические (связанные с положением тела) и динамические (связанные с ускорением). И те и другие сигналы возникают при механическом раздражении чувствительных волосков смещением

При повороте головы, наращивании или снижении скорости движения меняется давление эндолимфы на чувствительные клетки слуховых пятен и гребешков, что, в свою очередь, вызывает возбуждение нерва преддверия, затем возникший импульс передается в головной мозг – в его коре возникает ощущение положения тела в пространстве. Соответственно происходит рефлекторное изменение тонуса различных групп мышц. Благодаря данному механизму реализуется способность сохранять равновесие (Рис.1).

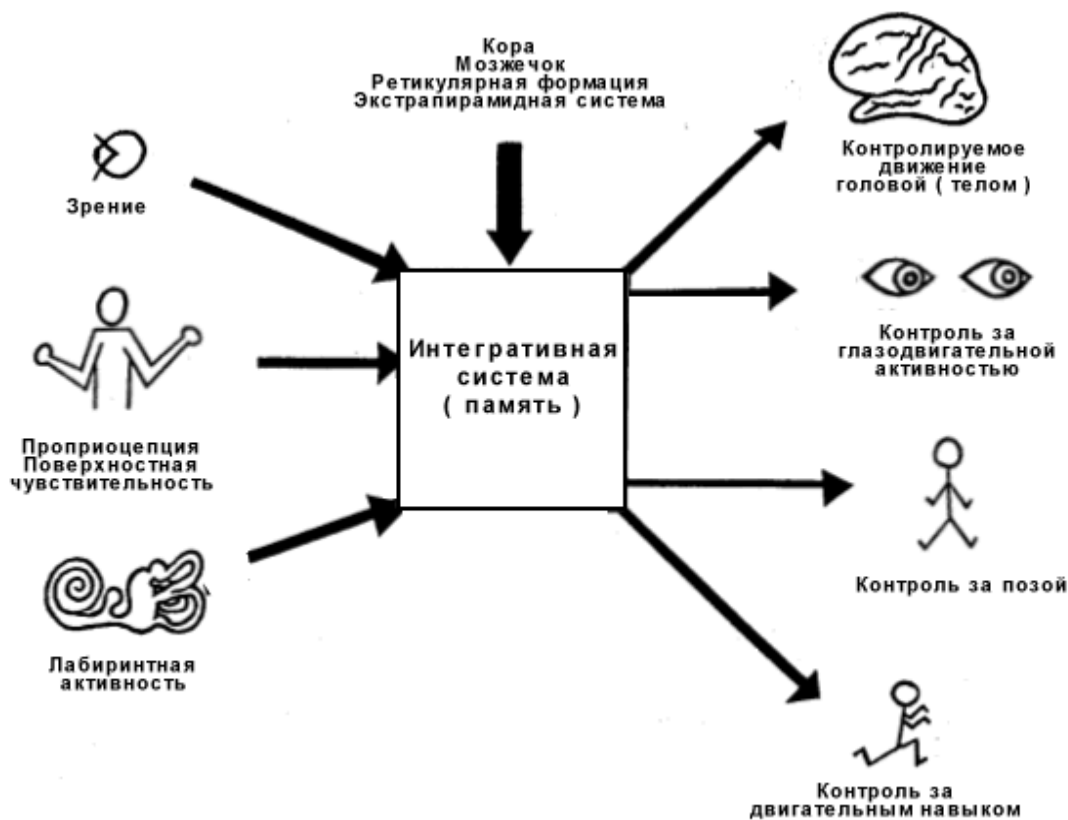


Рис.1. Схема взаимодействия зрительной, вестибулярной и проприоцептивной систем в обеспечении позы и локомоции (по Л.М. Луксон)

С физиологической точки зрения вестибулярная активность зависит от перевода механических сил (т.е. ускорения) в электрическую активность (т.е. потенциал действия нерва). Линейное ускорение и статический наклон вызывают трение статолитовой мембраны о сенсорный эпителий, тогда как угловое ускорение вызывает колебательное движение купола относительно сенсорного эпителия. Оба эти феномена приводят к сгибанию волосков вестибулярных рецепторных клеток, что является механическим стимулом вестибулярной активности.

Из рецепторов равновесия поступают сигналы двух типов: статические (обусловленные положением тела) и динамические (связанные с ускорением). И те, и другие возникают при механическом раздражении чувствительных волосков в результате смещения желеобразных купул либо известковых образований эндолимфы – отолитов, обычно более плотных, чем окружающая их жидкость. Вследствие разной инерции эндолимфы и купулы последняя при ускорении тела сдвигается, причем сопротивление трения в тонких каналах служит демпфером (глушителем) всей системы. Овальный мешочек, утрикулус, играет ведущую роль в восприятии положения тела и, вероятно, участвует в ощущении вращения, за что его называют органом гравитации. Круглый же мешочек, саккулус, необходим для восприятия вибраций.

Мозг «узнает» о возбуждении рецепторных клеток вестибулярного аппарата через посредство соответствующей ветви слухового нерва. В ответ на сигнал о раздражении возникает ряд рефлексов (ослабление или усиление тонуса мышц шеи, туловища и конечностей), позволяющих сохранить равновесие при изменении положения тела. У человека при этом могут развиваться признаки укачивания, характерные для морской болезни (головокружение, нарушение сердечной деятельности и ритма дыхания, тошнота, рвота).

Но частое повторение таких неприятных ситуаций ведет к постепенному ослаблению вышеописанной реакции. Подобное привыкание – основа вестибулярной

тренировки, применяемой при физической подготовке моряков, летчиков, космонавтов и др. Она включает движения, раздражающие орган равновесия (наклоны, повороты, прыжки, упражнения на батуте, перекладине и т.п.), а также повторное воздействие на организм угловых и прямолинейных ускорений с помощью вращающейся установки (центрифуги), качелей и др.

Адекватным раздражителем рецепторных образований, заложенных в полукружных каналах, являются угловые ускорения, вызывающие инерционное смещение эндолимфы, деформацию подвижной части и возбуждение ампулярных рецепторов при вращении головы.

Адекватным раздражителем рецепторных образований, заложенных в мешочках преддверия, являются силы гравитации, оказывающие постоянное давление на мембраны статоконий, а также прямолинейные ускорения, вызывающие тангенциальные смещения мембран статоконий и возбуждение чувствительных клеток.

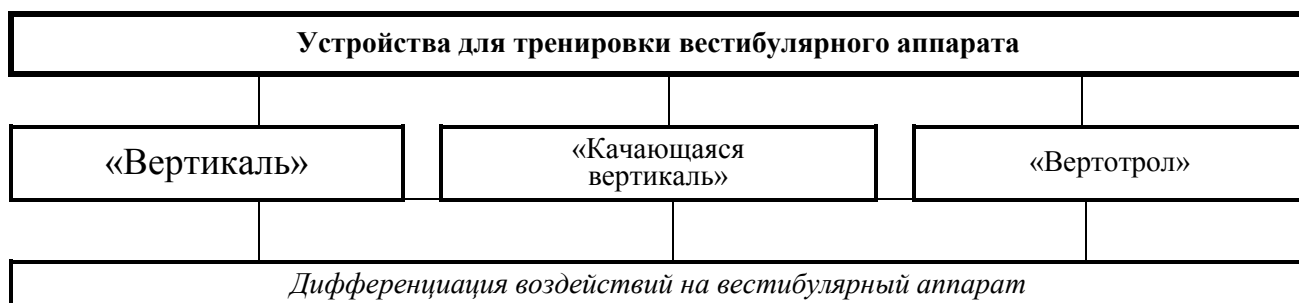
Таким образом, общим и единственным «пусковым» механизмом для возбуждения системы полукружных каналов и мешочков преддверия являются механические воздействия. [4]

Следовательно, для практической реализации условий адекватных функционированию вестибулярной системы необходимо создание тренажеров – технических средств, унифицированных по видам, направлениям и значимости биомеханических нагрузок.

Для тренировки вестибулярного анализатора применяют активный, пассивный и смешанный виды тренировок. Активный основан на применении физических упражнений, в том числе и на тренажерах и связан с активной деятельностью человека во время действия вестибулярных раздражений. Пассивный осуществляется при помощи специальных тренажерных стендов, испытуемые находящиеся на них не выполняют двигательной задачи. Можно использовать кресло Барани, комбинированный динамический тренажер конструкции В. Г. Стрельца, качели К.Л. Хилова, установки С. С. Маркаряна в другие стенды. Смешанный вид тренировки представляет собой сочетание элементов пассивной и активной тренировок.

Указанные выше тренажеры имеют ограничения по их применению, которые связаны либо с их громоздкостью, либо с узкой направленностью нагрузок (например, только линейные или только угловые ускорения), либо не учитывают стохастические нагрузки возникающие в процессе профессиональной деятельности.

Нами разработан и создан комплекс тренажеров с учетом мультимодальных качеств раздражителей вестибулярной системы. Характеристика этих тренажеров представлена на рисунке 2.



<ul style="list-style-type: none"> <li>• Угловые ускорения (правосторонние и левосторонние)</li> <li>• Линейные ускорения в вертикальном направлении</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Угловые ускорения (правосторонние и левосторонние)</li> <li>• Линейные ускорения в вертикальном направлении</li> <li>• Качания – возвратно-поступательные движения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Угловые ускорения (правосторонние и левосторонние)</li> <li>• Линейные ускорения в вертикальном направлении</li> <li>• Линейные ускорения в горизонтальном направлении</li> </ul>
---	--	--

Рис.2. Характеристика устройств для тренировки вестибулярного аппарата

Каждой задаче вестибулярной тренировки присущи разнообразные признаки, при этом не все они равноценны. От адекватности выбора нагрузки зависит успех тренировки.

Так, для тренировки вестибулярного аппарата морских специалистов, необходимо учитывать особенности качки корабля, имеются в виду колебательные движения совершаемые кораблем под воздействием волн, ветра и других причин. Колебания могут быть собственные (естественные), происходящие под влиянием инерции и остойчивости после разового воздействия возмущающих усилий, и вынужденные, возникающие при систематическом воздействии внешних сил.

Различают три вида качки корабля: бортовую (угловые наклоны на правый и левый борт), килевую (угловые наклоны на нос и корму) и вертикальную (поступательные перемещения по вертикали). Обычно все эти виды качки корабля встречаются в сочетании. Совместная килевая и вертикальная качки на встречном или попутном волнении называется продольной, а совместная бортовая и вертикальная качки на боковом волнении — поперечной. Качка корабля характеризуется амплитудой, периодом (частотой) и сдвигом фазы колебаний по отношению к внешнему воздействию; при качке может наблюдаться явление резонанса.

Анализ результатов исследований проведенных в нашей стране и за рубежом показал, что на переносимость человеком ускорений влияют: величина действующего ускорения, время и направление действия ускорения. Все эти показатели и определяют величину вестибулярной нагрузки. При этом тренированность с одних органов вестибулярного анализатора не распространяется на другие. Поэтому естественно, что в зависимости от того, какой из отделов вестибулярного аппарата оказывается наиболее ранимым, наиболее чувствительным по отношению к силам ускорения, нужно применять особые приемы для воздействия именно на наиболее возбудимый пункт вестибулярного аппарата.

С помощью мультимодального комплекса тренажеров (рис. 2) можно целенаправленно подходить к организации тренировочных мероприятий

В частности, если у человека возбудима преимущественно система полукружных каналов, то необходимо подвергать ее тренировке, при которой элемент вращения доминировал бы над всеми остальными эволюциями тела в пространстве. В этом случае для создания вестибулярной нагрузки целесообразно использовать модификацию тренажера «Вертикаль».

Если же имеется повышенная возбудимость отолитового прибора, то нужно применить тренировку с преобладанием элементов прямолинейных ускорений и использовать модификацию тренажера «Вертопол».

С помощью тренажера «Качающаяся вертикаль» можно моделировать вид морской качки, когда судно, находясь на вершине волны, испытывает колебания во все стороны (вправо, влево, вверх, вниз). Использование этого тренажера дает возможность создать

тренирующие воздействия для людей с повышенной возбудимостью отолитового прибора, у которых во время качки бурно нарастают вегетативные явления.

Созданный нами комплекс тренажеров, моделирующий воздействие на организм человека поступательных, вращательных и комбинированных ускорений, которые являются внешними условиями активации вестибулярной системы, защищен патентами РФ [№ 2067470. кл. А 63 В 23/00, № 2119309 кл. А 63 В 23/00]. Эффективность его применения убедительно доказана практикой.

#### Литература

1. Базаров В.Г. Клиническая вестибулометрия.- Киев: Здоровья, 1988- 200 с.
2. Евсеев С.П. Классификация спортивных тренажеров// Теория и практика физической культуры.- №3.- 1988 - С.49—50.
3. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. М.: Наука, 1983 - 368 с.
4. Луксон Л.М. Анатомия и физиология вестибулярной системы/ Головокружение под ред. М.Р.Дикса. Дж.Д.Худа.- М.: Медицина, 1989. - С.11-47
5. Стрелец В.Г. Методы изучения и тренировки органов равновесия пилотов.- Л., 1972.- 80 с.
6. Стрелец В.Г., Полещук Н.К., Чори А.Г., Зайцев А.А. Устройство для тренировки вестибулярного аппарата спортсменов/ ЕР, патент РФ № кл. А 63 В 23/00, 1996

**Т.И. Безуглая**  
кандидат педагогических наук, доцент,  
доцент кафедры педагогики  
и образовательных технологий  
Высшая школа педагогики  
БФУ им. И.Канга  
tbezuglaya@inbox.ru

### Психологическое здоровье как психолого-педагогическая проблема

*Определяется сущность психологического здоровья; представлению взглядов различных научных школ на трактовку этого понятия; выделению факторов, оказывающих благоприятное и неблагоприятное влияние на психологическое здоровье. Полученные в результате исследования данные могут служить основанием учебных программ психолого-педагогического направления высшей педагогической школы*

Ключевые слова: психологическое здоровье; психическое здоровье; возрастная периодизация; сензитивные периоды; психическое развитие; личностное развитие; развитие индивидуальности

Выдвижение проблемы обеспечения здоровья в число приоритетных задач общественного развития обуславливает актуальность теоретической ее разработки, поиска путей оптимизации и сохранения здоровья. В «Энциклопедическом словаре медицинских терминов» понятие «здоровье» определяется как «...состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков» [18, с. 391].

В основу данного определения положена категория состояния здоровья, которая оценивается по трем основным уровням: *физическому* (совершенствование саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде); *психическому* (основная стратегия жизни человека, степень господства человека над обстоятельствами); *социальному* (мера трудоспособности, социальной активности человека; его активное, деятельное отношение к миру) [10].

Уточняя сущность понятия «психологическое здоровье» мы определили его соотношение с понятием «психическое здоровье». Термин «психическое здоровье» был впервые введен Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ). В докладе Комитета экспертов ВОЗ «Психическое здоровье и психосоциальное развитие детей» (1979) сказано о том, что нарушения психического здоровья связаны как с соматическими заболеваниями или дефектами физического развития, так и с различными неблагоприятными факторами и стрессами, воздействующими на психику и связанными с социальными условиями [14]. При этом в определении подчеркивается состояние нездоровья.

Термин «психическое здоровье» неоднозначен, он как бы связывает собою две науки и две области практики - медицинскую и психологическую. В последние десятилетия на пересечении медицины и психологии возникла особая научная отрасль - *психосоматическая медицина*, в основе которой лежит понимание того, что любое соматическое нарушение всегда так или иначе связано с изменениями в психическом состоянии.

В свою очередь, психические состояния становятся главной причиной соматического заболевания или являются как бы толчком, ведущим к болезни. Иногда особенности психики воздействуют на протекание болезни, иногда физические недуги вызывают психические переживания и *психологический дискомфорт*. [13, с. 29].

Анализ литературы показал, что проблема психического здоровья привлекала и привлекает внимание многих исследователей из самых разных областей науки и практики: медиков, психологов, педагогов, философов, социологов и других. Существует много подходов к пониманию и решению этой проблемы.

Так, А. Маслоу рассматривал проблему психического здоровья с точки зрения полноты, богатства развития личности. В его концепции - две составляющие психического здоровья: *первая составляющая* - это стремление людей быть «всеми, чем они могут», развивать весь свой потенциал через *самоактуализацию* и *самосовершенствование*. *Вторая составляющая* психического здоровья - *стремление к гуманистическим ценностям*. Маслоу считал, что самоактуализирующейся личности присущи такие качества, как: принятие других, автономия, спонтанность, чувствительность к прекрасному, чувство юмора, альтруизм, желание улучшить человечество, склонность к творчеству [12].

Проблему психического здоровья в контексте развития зрелой личности рассматривали и другие крупные ученые, но несколько иначе. В. Франкл в толковании идеи стремления к смыслу солидаризируется с Ш. Бюллер, согласно теории которой, полнота, степень самоисполненности зависит от способности индивида ставить такие цели, которые наиболее адекватны его внутренней сути.

Такая способность называется у Бюллер *самоопределением* и *самоосуществлением*. Именно обладание такими жизненными целями является условием сохранения психического здоровья. Причем под самоосуществлением Ш. Бюллер имеет в виду осуществление смысла, а не осуществление себя и самоактуализацию. Самоактуализация - это не конечное предназначение человека, утверждает В. Франкл. Смысл, по мнению Франкла - это всякий раз смысл конкретной ситуации и нет такого человека, для которого жизнь не держала наготове какое-нибудь дело. Надо найти это дело, этот смысл, а у ребенка необходимо воспитывать *готовность к нахождению смысла* жизни. [17, с. 56].

Почти во всех психологических словарях термин «психическое здоровье» отсутствует. Лишь в словаре под редакцией А.В. Петровского и М.Г. Ярошевского (1990) «психическое здоровье» рассматривается как «состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических явлений и обеспечивающих адекватную условиям окружающей действительности регуляцию поведения и деятельности» [16, с. 390].

Почему понадобилось введение еще одного понятия - «психологическое здоровье» и в какой связи оно находится со здоровьем психическим? В последнее время

рассмотрению и изучению проблемы психологического здоровья уделяется очень большое внимание. Этот вопрос глубоко изучался И.В. Дубровиной, Н.И. Гуткиной, Д.В. Лубовским и другими учеными. По их мнению, понятие «психологическое здоровье», более глубокое по своей сути, чем понятие «психическое здоровье».

Следуя утверждению И.В. Дубровиной (1999), *основу психического здоровья составляет полноценное развитие высших психических функций, психических процессов и механизмов. Основу психологического здоровья - развитие личности и индивидуальности.* Психологическое здоровье относится к личности в целом, находится в тесной связи с высшим проявлением человеческого духа. Психологическое здоровье неразрывно связано со здоровьем психическим. По мнению И.В. Дубровиной, если забота проявляется только о психическом здоровье и не проявляется о психологическом, духовном, тогда происходит нарушение взаимоотношений человека с миром.

Понятие «психологическое здоровье» позволяет выделить и психологический аспект проблемы психического здоровья, в отличие от медицинского, социологического, философского и других. Психологическое здоровье предполагает: интерес человека к жизни, свободу мысли и инициативу, веру в себя и уважение другого, творчество в самых разных сферах жизни и деятельности.

«Психологическое здоровье делает личность самодостаточной... Человек сам способен, в соответствии с возрастом овладевать средствами самопонимания, самопринятия и саморазвития в контексте взаимодействия с окружающими его людьми и в условиях культурных, социальных, экономических и экологических реальностей окружающего мира» [14, с. 8].

Таким образом, понятие «психическое здоровье» входит в понятие «психологическое здоровье». Основу психологического здоровья составляет психологическое развитие. По мнению И.В. Дубровиной, М.Р. Битяновой и других ученых, *психологическое развитие* можно определить как: *психическое развитие, личностное развитие, развитие индивидуальности.* Понятие «психологическое развитие» включает в себя понятие «психическое развитие» и является наиболее обобщенным.

Нарушения психического здоровья (основу которого составляет психическое развитие) возникает тогда, когда своевременно не реализуются возрастные и индивидуальные возможности человека, игнорируются условия формирования возрастных психологических новообразований на том или ином этапе онтогенеза. Это происходит потому, что в каждом возрастном периоде жизни у человека возникают определенные потребности в деятельности, общении, познании.

Нарушения в развитии его психических способностей мешают удовлетворению этих потребностей, так как тормозят поступательное взаимодействие человека с окружающим миром, людьми, культурой, природой, чем провоцируется депривационная ситуация («депривация», от англ. *deprivation* - лишение утрата; в медицине: недостаточность удовлетворения каких-либо потребностей организма [2, с. 187].

Эти нарушения влекут за собой и нарушения психологического развития. Поэтому психическое здоровье требует постоянного анализа и, в случае необходимости, корректировки среды, имеющей специфические особенности для каждого возрастного периода и для каждого конкретного человека, вступившего в данный период [12, с. 31]. Изучению этого вопроса, относительно дошкольного возраста была посвящена диссертация Т.И. Безуглой [1].

Таким образом, мы пришли к выводу о том, что *основу психологического здоровья составляет полноценное психологическое развитие. Основу полноценного психологического развития составляют развитие психическое, то есть развитие высших психических функций, психических процессов и механизмов в соответствии с возрастными нормами на каждом этапе онтогенеза, развитие личности и развитие индивидуальности.*



В соответствии с возрастной периодизацией Л.С. Выготского, Д.Б. Эльконина, являющаяся одним из научных взглядов на предмет периодизации возрастного развития, развитие человека проходит ряд последовательно сменяющихся друг друга периодов:

- новорожденности,
- младенчества,
- преддошкольного детства (ранний возраст),
- дошкольного детства,
- младшего школьного возраста,
- подросткового (отрочество),
- юности,
- зрелого возраста,
- старческого возраста,
- долгожития.

Каждый из периодов характеризуется своими психофизиологическими особенностями и определенной продолжительностью. От чего зависит переход человека от одного возрастного периода к другому? Что является показателем вступления его на каждую новую ступень возрастной лестницы: число прожитых дней, месяцев, лет или что-то другое?

Календарный (паспортный) возраст, по мнению многих известных психологов (Б.Г. Ананьев, Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин и др.), еще не является основным показателем нахождения человека на той или иной возрастной ступени. Он может и не совпадать с психологическим возрастом. Где же тогда главный критерий членения жизненного пути на возрастные периоды? За счет каких сил происходит психологическое развитие?

Отечественная наука исходит из положения Л.С. Выготского о том, что возрастная периодизация должна основываться на сущности самого процесса развития. Говоря о развитии ребенка, он указывал на то, что суть процесса развития заключается в присвоении человеком социально-исторического опыта в ходе организованной деятельности и общения [6, с. 338]. В отечественной науке выделяются два принципа в подходе к развитию человека (ребенка): принцип историзма (Л.С. Выготский) и принцип развития в деятельности (А.Н. Леонтьев).

Согласно диалектике (в нашем исследовании мы будем опираться на нее) в основе развития, лежат такие законы, как:

- закон перехода количественных изменений в качественные,
- закон отрицания отрицания,
- закон единства и борьбы противоположностей.

Последнему закону специалисты отводят особо значимую роль в периодизации психического развития. Это, например, противоречия:

- между новыми потребностями, запросами, стремлениями и возможностями их удовлетворения старыми, ранее сложившимися формами;
- между требованиями, предъявляемыми общественной средой, людьми и ранее приобретенными качествами - духовными и физическими и т.п.

Каждая стадия развития имеет свою непреходящую ценность. И каждая из них должна получить свое полное развитие, иначе она не внесет должного вклада в развитие психики и становление личности [8]. Развитие человека протекает литически (спокойно) и критически (с кризисами) [5, с. 23].

Становление психики не простое сцепление случайностей, а процесс закономерный. Обычно наступает момент, когда развитие, происходящее внутри данного этапа приводит к тому, что возросшие возможности человека (его знания, умения, психические качества) вступают в противоречия со старым образом жизни, старыми видами деятельности и взаимоотношений с окружающими людьми.

На каждом возрастном этапе противоречия приобретают конкретный специфический характер. Возрастные противоречия приводят к формированию *психологических новообразований*, которые являются основой для перехода к следующему возрастному этапу. В этот период происходит решительная смена всей *социальной ситуации развития*: возникают новый тип отношений и смена одних видов *ведущей деятельности* другими [5, с. 35].

Учет новых потребностей ребенка, помощь в формировании средств удовлетворения этих потребностей облегчает переход к новому возрастному периоду, при этом для взрослого важно уметь руководить развитием каждого ребенка. В одних случаях необходимо учитывать характер противоречий, складывающихся в ходе развития ребенка и оказывать помощь в разрешении этих противоречий.

В других случаях создавать условия для возникновения соответствующих противоречий, ставя перед ребенком новые цели и задачи, побуждая ребенка принять эти цели, переводя их в цель его собственных действий, помогать в нахождении средств их достижения [3].

Периодизация психического развития, авторами которой являются Л.С. Выготский и Д.Б. Эльконин, разделяет развитие на эпохи, этапы и периоды; устанавливает связи между периодами; выделяет значение каждого предыдущего периода, что соответствует общим внутренним законам развития. Возрастная периодизация определяет разрешение проблемы сензитивности отдельных периодов детского развития.

*Сензитивные* - это такие периоды онтогенетического развития, в которых развивающийся организм бывает особенно чувствителен к, определенного рода, влияниям окружающей действительности, это наиболее благоприятные, оптимальные сроки для развития определенных психических процессов и свойств [6, с. 203]

Развитие организма в целом и психики, в частности, у разных людей протекает неодинаково и зависит от следующих *общих факторов*:

- наследственность,
- среда,
- обучение и воспитание,
- деятельность,
- активность самого человека.

Все факторы психологического развития действуют в комплексе. Нет ни одного психического качества, развитие которого зависело бы только от одного из факторов. Факторы выступают в органическом единстве [14, с. 48].

Рассматривая *первый фактор*, необходимо сказать о предпосылках психологического развития человека, которыми являются наследственные особенности и врожденные свойства организма. *Наследственность* является своего рода биологическим, молекулярным шифром, в котором заложены: программа обмена веществ между клетками и окружающей средой, природные свойства анализаторов, особенности строения нервной системы и мозга. Все это является материальной основой психической деятельности.

При передаче по наследству некоторых частных черт имеет место изменчивость. *Изменчивость* обеспечивает более эффективное приспособление к условиям существования. Чем выше развитие организма, тем сложнее его взаимодействие со средой, тем большую роль играет изменчивость, тем эффективнее приспособление к условиям существования. От наследственных предпосылок следует отличать *врожденные особенности* человека, которые формируются в процессе внутриутробного развития. Сами по себе наследственные задатки не предопределяют становление личности, конкретные достижения ее развития, своеобразие отдельного человека [5, с. 68].

*Второй фактор* развития - среда. Та общая ситуация - *макросреда*, в которой развивается человек, еще с детства, оказывает большое влияние на его психологическое развитие, а стало быть, и на его психологическое здоровье. Это *условия жизни*: социальные, экологические, культурные и другие.

По мнению Л.С. Выготского, придавая важную роль в развитии ребенка внешним воздействиям, необходимо иметь в виду *изменчивость* этой окружающей среды, исходя из принципа историзма психического развития жизни человека [5]. Ребенок с макросредой связан через микросреду. Выбор ближайшей *микросреды* определяется: возрастными и индивидуальными особенностями ребенка, отношением к ребенку взрослых, характером воспитания, отношением к ребенку сверстников.

Основу возникновения новой социальной ситуации развития ребенка составляет переживание им среды своего обитания и себя в этой среде. Если эти переживания позитивны, среда обладает развивающим эффектом и в ней возможна реализация потенциального психологического развития. *Социальная ситуация развития* выражается во всех видах деятельности и активно влияет на психологическое развитие ребенка, предполагая следующее:

- специальным образом организованная социальная среда: группа детского сада, класс школы, прочие возрастные группы;
- различное влияние межличностного взаимодействия в группе сверстников;
- активность самого ребенка в процессе взаимодействия со средой;
- семья, в которой живет ребенок, ее психологическая атмосфера;
- характер взаимоотношений между ребенком и социально значимыми взрослыми;
- преемственность в работе педагогов и специалистов образовательных организаций.

Переход личности в новую микросреду - сложный противоречивый процесс, здесь может возникнуть межличностная напряженность, конфликтность. В связи с этим необходимо: осуществлять подготовку личности к жизнедеятельности в новых коллективах и обеспечивать преемственность между контактными группами на основных стадиях онтогенеза [4].

*Третий фактор развития* - воспитание и обучение. По мнению Л.С. Выготского, обучение всегда должно идти впереди развития, ориентироваться на «*зону ближайшего развития*» ребенка [6, с. 289].

Уровень «*актуального развития*», по его утверждению - это те наличные особенности психических функций ребенка, которые сложились на сегодняшний день, это то, чего ребенок уже достиг к моменту обучения. Одни задачи ребенок решает самостоятельно, а другие может решить только под руководством взрослого, при условии сотрудничества с ним. «*Зона ближайшего развития*» и есть то расхождение в уровне трудности задач, которые решаются ребенком самостоятельно и с помощью взрослого.

Поэтому не сразу то, чему учат ребенка, становится его внутренним достоянием [6]. По мнению С.Л. Рубинштейна, воспитание, обучение и развитие являются сторонами единого процесса. Ребенок развивается, воспитываясь и обучаясь. Знание «*зоны ближайшего развития*» дает возможность взрослым, воспитывающим ребенка, видеть «*завтрашний*» день его развития и ближайшие возможности [3, с. 54]. Поэтому одним из *частных факторов* обеспечения полноценного хода психологического развития каждого ребенка мы, в нашем исследовании, выделяем как *сотрудничество педагогов и специалистов образовательной организации*.

Возникновение психологических новообразований в развитии происходит в процессе деятельности (*четвертый, выделенный нами фактор*). Новые качества психики создают основу для перехода к следующему возрастному этапу. Поэтому развитие ребенка является постоянным переходом от одной возрастной ступени к другой, связанным с изменением и построением личности [7], а также сменой ведущей деятельности. По утверждению А.Н. Леонтьева, *ведущей деятельностью* считается только та деятельность, в связи с которой происходят важнейшие изменения в психике и внутри которой развиваются психические функции, подготавливающие переход к новой высшей ступени развития [11].

Активность (*последний из выделенных нами факторов*) развивается на всех этапах психологического развития в разных видах деятельности. Главным условием эффективности деятельности является ее личностная значимость. Развивающие возможности каждого вида деятельности заключены в их содержании и способах организации.

Новые знания, умения, навыки взрослый вводит в процессе обучения ребенка, используя целесообразные методы. Ребенок под руководством взрослого активно включается в процесс усвоения значимого для него материала в ведущей деятельности.

В результате у него развиваются психологические механизмы усвоения знаний, умений, навыков, развиваются различные стороны его личности. Активность самого ребенка в условиях присвоения общественно-исторического опыта под руководством взрослого способствует его психологическому развитию. При этом взрослому необходимо применять совершенные методы обучения по включению ребенка в активный процесс усвоения им более сложного материала в ведущей деятельности. Для развития познавательной, коммуникативной, моторной активности необходимы следующие условия:

1) свободный выбор деятельности ребенком (наличие личностной значимости в той или иной деятельности является залогом активности ребенка);

2) наличие положительной мотивации деятельности (объективные успехи в деятельности, субъективное восприятие детьми этих успехов, их уверенность, что они хорошо и правильно действуют);

3) в ходе обучения дети должны осознавать то, что подлежит усвоению;

4) учебный материал, предназначенный для «поля сознания» должен быть эмоционально окрашен (выделен цветом, графикой, мимикой, пантомимикой и пр.);

5) активность ребенка должна включать: манипуляции, которые видны всем (внешняя деятельность - экстерииоризация) и процессы, которые происходят в сознании (внутренняя деятельность - интериоризация) [4, с. 56-57].

Необходимо также рассмотреть факторы, оказывающие неблагоприятное влияние на психологическое здоровье. Эти факторы были выделены А.И. Захаровым и распределены им по трем группам.

1. *Социально-культурные факторы*, оказывающих неблагоприятное влияние на психологическое здоровье, обусловлены ускорением темпа современной жизни, дефицитом времени, недостаточными условиями для снятия эмоционального напряжения и расслабления.

Следствием этого являются чрезмерная загруженность родителей, их невротизация, появление множества личностных проблем в сочетании с недостаточной осведомленностью о путях решения внутрличностных конфликтов и о возможностях психологической и психотерапевтической помощи. Подобная личностная дисгармония родителей находит свое отражение в развитии детей и оказывает негативное влияние на их психику.

2. *Социально-экономические факторы*, среди которых А.И. Захаров выделяет такие, как неудовлетворительные жилищно-бытовые условия, занятость родителей, ранний выход матери на работу и помещение ребенка в образовательные организации в раннем возрасте. Эти факторы отрицательно влияют на эмоциональную атмосферу в семье и на психическое состояние ее членов.

3. *К социально-психологическим факторам*, влияющим на психологическое здоровье детей, относятся прежде всего такие, как дисгармония семейных отношений и дисгармония семейного воспитания, а также нарушения в сфере детско-родительских отношений [9, с.20-21].

Необходимо отметить тот факт, что в ряде научных исследований (И.В. Дубровина, Н.И. Гуткина, Т.В. Вохмянина, А.Б. Николаева, А.А. Воронова)

психологическое здоровье соотносится с переживанием *психологического комфорта* и *психологического дискомфорта* [13].

Психологический дискомфорт возникает в результате *фрустрации* одной или нескольких потребностей, приводящей к *депривации*, а стало быть, и к психологическому нездоровью. «Фрустрация (от лат. *frustratio* - обман, тщетное ожидание) - психическое состояние, вызванное неуспехом в удовлетворении потребности, желания» [15, с. 406]. Состояние фрустрации сопровождается различными отрицательными переживаниями: разочарованием, раздражением, тревогой, отчаянием и др. Фрустрации возникают в ситуациях конфликта, когда, например, удовлетворение потребности наталкивается на непреодолимые или труднопреодолимые преграды. Высокий уровень фрустрации приводит к дезорганизации деятельности и снижению ее эффективности. Возникновение фрустрации не только обусловлено объективной ситуацией, но и зависит от особенностей личности [15].

«Фрустрация у детей возникает в виде переживаемого «чувства крушения», когда целенаправленное действие наталкивается на препятствие. Причиной фрустрации может быть неудача в овладении предметом, неожиданный запрет со стороны взрослого и др. Частые фрустрации ведут к формированию отрицательных черт поведения, агрессивности, повышенной возбудимости» [15, с. 406].

В результате фрустрации потребностей ребенка, возникает психологический дискомфорт. Вследствие возникающего феномена депривации наблюдается задержка в его психическом и физическом развитии. «Постоянное ожидание угрозы со стороны окружающих, непрерывные стрессовые перегрузки вызывают истощение еще не вполне окрепшей нервной системы ребенка, что приводит к различным соматическим и функциональным заболеваниям» [13, с. 32].

Фрустрация одной или нескольких детских потребностей лежит в основе школьных неврозов, проявляющихся в виде различных заболеваний психосоматического генеза (бронхиальные астмы, приступы рвоты, головные боли и др.). Через некоторое время у такого ученика развивается отрицательное отношение к учебе и к школе вообще, что может привести к разнообразным заболеваниям «школьного» невроза.

#### Литература

1. Безуглая Т.И. Педагогические условия обеспечения психологического здоровья детей при подготовке к обучению в школе. Дисс. на соиск. степ. канд. пед.наук. Калининград, 2000.
2. Блейхер В.М., Крук И.В. Толковый словарь психиатрических терминов. Воронеж: Модек, 1995. - 640 с.
3. Волков Б.С., Волкова Н.В. Детская психология. Психическое развитие ребенка до поступления в школу. М.: Владос, 2003. - 141 с.
4. Волков Б.С., Волкова Н.В. Основные закономерности психического развития ребенка. М.: Профессиональное образование. - 2003. - 67 с.
5. Выготский Л.С. Лекции по психологии. СПб: Союз, 2006. - 144 с.
6. Выготский Л. С. Педагогическая психология. М.: АСТ Астрель Хранитель, 2008. - 671с.
7. Выготский Л.С. Проблемы возраста. Собр. соч. Т. 4. М., 1984. - 250 с.
8. Диагностика и коррекция психического развития дошкольника / Под ред. Я.Л. Коломинского. Мн.: Універсітэцкае, 1997. - 237 с.
9. Захаров А.И. Неврозы у детей и психотерапия. СПб., 2004 - 336 с.
10. Здоровье детей: биологические и социальные аспекты. Метод. пособие / Под ред. М.Г. Романцова. СПб.: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 1999. - 48 с.
11. Леонтьев А.Н. Философия психологии. М.: Изд-во МГУ, 1994. -285 с.
12. Маслоу А. Самоактуализация. Психология личности. /Под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, А.А. Пузырей. М., 1983. - 456 с.
13. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы. Руководство практического психолога / Под ред. И.В. Дубровиной. 4-е изд. Екатеринбург: Деловая книга, 2000. — 176 с.
14. Психологический словарь /Под ред. В. П. Зинченко, Б. Г. Мещерякова. М.: АСТ, АСТ Москва, Прайм-Еврознак, 2009. - 440 с.
15. Психология: Словарь / Под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. - М.: Политиздат, 1990. - 494 с.

16. Франкл В. Человек в поисках смысла. М., 1990. - 380 с.

17. Энциклопедический словарь медицинских терминов. М.: Медицина, 2005. - 600 с.

**В. А. Даниленкова**  
кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВПО «Калининградский  
государственный технический университет»  
bugakova@klgtu.ru

## **Здоровьесберегающие технологии в экологической образовательной среде технического вуза**

*Формирование у студентов социально значимых экологических ценностей путем применения здоровьесберегающих технологий в экологической образовательной среде технического вуза.*

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии; экологическая образовательная среда вуза

*«Здоровье – это самое ценное, что есть у человека». – Н. А. Семашко.*

Здоровье студентов - это самое важное в экологической образовательной среде вуза. Экологическая образовательная среда технического вуза направлена на создание экологически здорового образа жизни всех участников образовательного процесса.

Экологическая образовательная среда в техническом вузе – комплекс мер и мероприятий, направленных на организацию экологического образовательного процесса с точки зрения экологии среды, выработка стратегии создания экологически здорового образа жизни, формирования ответственности за свое здоровье. [3]

Экологическая образовательная среда охватывает не только учебно-воспитательный процесс в вузе, но и занятия спортом, питание, медицинское обслуживание, освещение, вентиляцию, санитарно-гигиеническое состояние помещений и др.

Мероприятия по созданию экологической образовательной среды предусматривают пересмотр первичных методов преподавания экологии с позиции «человек - профессия», «природа - жизнь», разработку новых образовательных технологий, более здоровьесберегающих и экологичных.

Экологическая образовательная среда вуза зависит от расположения вузов, которые, как правило, располагаются в крупных промышленных центрах с плохой экологией, что также влияет на здоровье студентов.

Качество жизни студента при обучении в вузе определяется его средой обитания, т.е. экологической образовательной средой вуза. В наибольшей степени в период обучения в вузе у студентов снижены показатели качества жизни, обусловленное эмоциональным состоянием, психическим и общим состоянием здоровья, что согласуется с интенсивной учебной нагрузкой и общей заболеваемостью студентов в период обучения. [4]

Оптимальный эффект в улучшении качества жизни и в воспитании здорового человека достигается экологическим обучением и воспитанием, проводимым в определенной образовательной среде, которая представляет собой совокупность взаимосвязанных и взаимодополняющих воздействий экологического и педагогического характера.

Экологическое воспитание и обучение включает в себя систематическое изучение основных сведений по экологии человека, охране здоровья и привитии гигиенических навыков на занятиях, проводимых на основе здоровьесберегающих технологий.

Экологическая образовательная среда вуза включает в себя контроль за применением на практике приобретенных знаний и умений по экологии человека, привлечение студентов к участию в проведении мероприятий по экологии, охране здоровья (день здоровья и т.д.), а также диагностику среды и здоровья студентов с последующим мониторингом.

Главная особенность здоровьесберегающих технологий в экологической образовательной среде – это формирование мотивации студентов на сохранение и укрепление собственного здоровья, экологизации среды.

Сохранение здоровья молодого поколения представляет собой не только социальную, но и нравственную проблему. Образовательная среда должна научить студента сохранять свое здоровье, чтобы в последствии студент мог перенести полученные знания и опыт на сохранение и приумножение качества жизни.

Здоровье студента зависит от его образа жизни, привычек, питания, условий труда, то есть от факторов здоровьесберегающих технологий.

Основными факторами определяющими здоровьесберегающие технологии:

- экологическая образовательная среда;
- социальная среда;
- психоэмоциональная безопасная среда.

Социальная среда в техническом вузе – это все, что окружает студента, это проявление отношений между студентами, преподавателями, администрацией вуза, направленные на формирование у студентов социально значимых и одобряемых норм поведения, сознания, самоосознания своей жизненной позиции в отношении своего оздоровления, нравственного самосовершенствования. [10]

Психоэмоциональная безопасная среда вуза направлена на обеспечение личностного развития студента и сохранения его психического здоровья. Безопасность – одна из характеристик развития социальной, экологической образовательной среды, цель которой развитие, здоровье, нравственное состояние общества и личности.

Психологическая безопасность студента в экологической образовательной среде является условием, обеспечивающим развитие коммуникативных способностей всех участников образовательного процесса.

В молодежной студенческой жизни нередки случаи психологического насилия, неудовлетворенность потребностей в личностном общении, отсутствие понятие значимости экологической образовательной среды. Психоэмоциональная образовательная среда направлена на обеспечение и укрепление психического здоровья студентов через повышение стрессоустойчивости, занятий физкультурой и спортом, в спортивных секциях, участием в культурно-массовых мероприятиях.

Таким образом, три фактора здоровьесберегающих технологий (экологическая образовательная среда, социальная и психоэмоциональная среда) оказывают во взаимосвязи и взаимодополнении влияние на формирование у студентов активной жизненной позиции по сохранению здоровья.

На уровне образовательного процесса нами было проведено тестирование со студентами 1-4 курсов направления подготовки «Техносферная безопасность» (табл. 1).

**Таблица 1**

**Результаты анкетирования студентов 1-4 курсов направления подготовки «Техносферная безопасность» на тему: «Влияние экологической образовательной среды вуза на образовательный процесс»**

№ п/п	Вопросы	Ответы	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс
-------	---------	--------	--------	--------	--------	--------

1	Какие факторы сыграли решающую роль в выборе технического вуза?	Мнение родителей	45	20	10	0
		Оценка собственных способностей	25	50	60	70
		Престиж вуза	30	30	30	30
2	Можете ли Вы сказать, что хорошо понимаете «экологическую образовательную среду вуза»?	Да	0	12	23	45
		Нет	100	88	67	55
3	Вы оцениваете эффективность экологического знания в процессе обучения?	Да	0	21	28	52
		Частично	0	20	40	48
		Нет	100	68	32	20
4	Считаете ли Вы, что образовательный процесс способствует сохранению здоровья?	Да	12	21	28	36
		Частично	56	62	71	64
		Нет	32	17	1	0
5	Что для Вас является наиболее сильным мотивом в здоровьесберегающих технологиях образовательной среды?	Экология человека	2	3	9	17
		Гигиена	18	18	19	19
		Охрана здоровья	2	5	8	18
		Питание и медицина	18	20	20	15
		Физкультура и спорт	28	30	26	19
		Культурно-массовые мероприятия	32	24	18	12
<b>№ п/п</b>	<b>Вопросы</b>	<b>Ответы</b>	<b>1 курс</b>	<b>2 курс</b>	<b>3 курс</b>	<b>4 курс</b>
6	Какие проблемы Вы видите в организации экологической образовательной среды?	Проблем нет	100	0	0	0
		Недостаточное количество часов по экологии	0	18	22	24
		Несоответствие изучаемых дисциплин образовательной среде	0	82	78	76
7	Интересны ли лекции по экологии и экологическим проблемам?	Да	0	42	48	62
		Нет	0	58	52	38
		Затрудняюсь ответить	100	0	0	0
8	Какие экологические проблемы Вас волнуют?	Здоровье	40	45	42	24
		Питание	60	45	33	24
		Экология среды	0	10	25	52
9	Какие сложности возникают во взаимоотношении с преподавателями?	Нет взаимопонимания	0	0	0	0
		Сложность изложения материала	0	24	32	32
		Затрудняюсь ответить	100	76	68	68
10	Удовлетворены ли Вы экологическими условиями в вузе?	Да	0	48	56	67
		Нет	0	26	12	0
		Затрудняюсь ответить	100	26	30	33
11	Удовлетворены ли Вы отношениями в студенческом коллективе?	Да	0	58	76	100
		Нет	0	20	10	0
		Затрудняюсь ответить	100	22	14	0



12	Испытывали ли Вы психологическое насилие?	Да	26	18	2	0
		Нет	52	50	98	100
		Затрудняюсь ответить	22	32	0	0

Результаты анкетирования показывают, что студенты 1 курса не осознают понятие «экологическая образовательная среда вуза» и ее влияние на формирование личностных качеств студентов, социальной и психоэмоциональной безопасной среды. Студенты 1 курса не понимают значение «экологической образовательной среды» для формирования экологических знаний и сохранения здоровья. Ситуация меняется к 4 курсу, студенты понимают, что здоровье и здоровьесберегающие технологии в образовательной сфере играют важную роль.

Приведем в таблице 2 данные анкетирования студентов 1 – 4 курсов направления подготовки «Техносферная безопасность» с учетом характеристики экологической образовательной, психоэмоциональной безопасной и социальной среды.

**Таблица 2**

**Характеристика среды по результатам анкетирования студентов 1 – 4 курсов направления подготовки «Техносферная безопасность»**

	Вопросы анкеты	Характеристика среды			
		1 курс	2 курс	3 курс	4 курс
Экологическая образовательная среда	№ 2, 3, 6, 10	0	38,5	46,25	55
Психоэмоциональная безопасная образовательная среда	№ 4, 8, 11, 12	9,5	26,5	32,75	47
Социальная среда	№ 1, 5, 7, 9	6,75	29,75	37,25	45,25

Как видно из таблицы 2 наиболее ясна для студентов 1 курса психоэмоциональная образовательная среда и нет понятия экологической образовательной среды. Ситуация изменилась к 4 курсу, на первое место вышла экологическая образовательная среда – 55% и на втором – психоэмоциональная образовательная среда – 47%, на третьем – социальная среда – 45,25%.

Таким образом, здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе определяются взаимосвязанными факторами экологической образовательной, психоэмоциональной безопасной и социальной средами вуза.

**Литература**

1. Брагина О. А. Здоровьесберегающие технологии в образовательной среде // Высшее образование в России. - 2007. - №9. – С. 113-115.
2. Белов Ю. А. Эффективность здоровьесберегающих технологий и их использование в образовательной среде: материалы III региональной научно-практ. конф. – Орехово-Зуево: МГОГИ, 2012. – С. 20-29.
3. Даниленкова В. А. Экологизация образования и экологическая образовательная среда вуза // Инновационные педагогические технологии: материалы междунар. науч. конф. – Казань: Бук, 2014. – С. 285-286.
4. Даниленкова В. А. Интерактивные методы обучения в экологической образовательной среде морского технического вуза // Молодой ученый. - 2015. - №2. – С. 510-513.
5. Даниленкова В. А. Современный технический вуз и его экологическая среда // Молодой ученый. - 2014. - №16. – С. 334-336.
6. Даниленкова В. А. Структура формирования экологической образовательной среды в вузе // Наука и современность – 2014: междунар. научно-практ. конф. / под общей ред. С. С. Чернова. – Новосибирск: Издательство ЦРНС, 2014. – С. 234.

7. Кисляков П. А. Социально-педагогическое сопровождение формирования безопасной и здоровьесберегающей среды вуза // Высшее образование сегодня. - 2010. - №7. – С. 86-90.
8. Митяева А. М. Здоровьесберегающие педагогические технологии: учебное пособие для студентов вузов, обуч. по спец. 050711 (031300) – Социальная педагогика. – Москва: Академия, 2008. – С. 192.
9. Николаева Н. И. Рекреационные технологии: учебное пособие. – Великий Новгород: НовГУ им. Ярослава Мудрого, 2008. – С. 451.
10. Прохоров Б. Б. Социальная экология. — М.: Издательский центр «Академия», 2012. — С. 32.

**И.И. Капальгина**  
кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры педагогики  
Гродненский университет им. Янки Купалы  
г. Гродно  
hielga@rambler.ru

## **Теоретический анализ проблемы здоровьесбережения в историческом ракурсе**

*Вопросы здоровьесбережения в воспитании, формирование здоровой личности ребенка не являются для педагогики чем-то новым. Они проходят красной нитью через все прогрессивные гуманистические учения у современных педагогов и педагогов-классиков. Проблемы общественного здоровья человечества никогда не рассматривались только как здравоохранительная деятельность, а, прежде всего, как закономерности взаимодействия и развития человека в разных условиях жизнедеятельности. В педагогических идеях и взглядах человек рассматривался не только как социальное существо, что и побуждало педагогов-новаторов к изучению проблемы природосообразности и человекообразности в образовании*

Ключевые слова: здоровьесбережение, здоровье, природосообразность, человекообразность, педагогика, здравоохранение, воспитание

В истории философских и педагогических идей, в системах образования и воспитания неоднократно предпринимались попытки рассмотрения содержания образования с позиций целостного космоземного всеединства. Так, древние греки, делая человека центром воспитательной системы, стремясь к его всестороннему развитию, не предавали забвению его связи с космосом (богами), обществом (гражданственность и патриотизм), природой (красота). Большого внимания заслуживает спартанская система воспитания.

На древе человеческой цивилизации спартанская культура и воспитание оказались малопродуктивной ветвью. Но традиции физического воспитания, закаливания подрастающего поколения стали предметом подражания в последующие годы. Идеал афинского воспитания сводился к многозначному понятию совокупности добродетелей. Речь шла о всестороннем формировании личности, прежде всего с развитым интеллектом и культурой тела.

Практику организованного воспитания и обучения пронизывал принцип соревнования (агонистики). В школах учащиеся постоянно состязались в гимнастике, танцах, музыке, словесных спорах, самоутверждаясь и оттачивая свои лучшие качества [2].

В Древней Индии сформировался свой взгляд на идеальное воспитание и обучение. Согласно этому взгляду человек рожден для насыщенной, счастливой жизни. Воспитание предусматривало умственное развитие (ясность суждений и рассудочное поведение), духовность (способность к самоутверждению), физическое совершенство (закаливание, владение собственным телом), любовь к природе и прекрасному, самообладание,

сдержанность. Наивысшим проявлением поведения считалось содействие общему благу [2].

Своеобразная система обучения и воспитания принадлежит Древнему Китаю. В Китае веками складывался педагогический идеал, который предусматривал воспитание начитанного, внешне вежливого, обладающего внутренним самообладанием человека, умеющего «заглянуть глубоко в себя и установить мир и гармонию в своей душе». Наибольшее воздействие на развитие педагогической мысли оказал Конфуций (551-479 гг. до н.э.). По сути, философу принадлежит едва ли не первая в истории человечества идея всестороннего развития личности. Программой нравственного, умственного, эстетического, физического развития предусматривалось обучение через шесть видов искусств: мораль, письмо, счет, музыка, стрельба из лука, управление лошадью [2; 3]. Таким образом, древние мыслители и ученые своего времени уже тогда считали, что разносторонняя деятельность, которая затрагивает как умственное, так и физическое развитие человека, имеет огромное влияние на обучающий и воспитывающий процесс и на совершенствование личности в целом.

Становление педагогики как науки является благодатной почвой для формирования современного решения образовательных проблем, в том числе и проблемы здоровьесбережения школьников. Теоретический анализ позволил выделить исторические идеи и направления педагогической мысли, которые являются основанием для развития концепции здоровьесбережения на современном этапе становления педагогической науки. Данные исторические учения способствовали, в частности, формированию теории воспитания с учетом специфики каждого направления. Концептуальная характеристика исторических взглядов описана ниже.

Первой и существенной выступает педагогическая мысль древнего мира о *нравственном здоровье* в процессе образования личности. Сюда можно отнести следующие учения:

- идея взаимосвязи образования, морали и нравственного здоровья Цицерона (106-43 гг. до н.э.), Пифагора (570/540-500 гг. до н.э.), Гераклита (ок.520 – ок.460 гг. до н.э.);

- признание ведущей роли социальных функций воспитания, нравственного самосовершенствования личности Сократом (470/469-399 гг. до н.э.) и Платоном (427-347 гг. до н.э.);

- взгляды первичности физического воспитания, после которого подключается умственное, развитие души разумной и волевой «заботы о теле», а затем «заботы о духе» Аристотеля (384-322 гг. до н.э.);

- реализация принципа самостоятельности действий свободной личности, на основе природосообразности воспитания, воспитатель формирует и изменяет человека, но его руками действует природа, ибо человек является ее частицей – «микрокосмосом» (Демокрит (ок.460-ок.370 гг. до н.э.));

- идея о формировании свободного человека через искусство оратора, о здоровом семейном воспитании, которое должно беречь детскую психику, не допускать присутствия детей в «неблагоприятных местах» М.Ф. Квинтилиана (ок.35-ок.96 гг. до н.э.).

Особого внимания в истории заслуживают взгляды ученых на *духовное здоровье* личности в процессе воспитания через идею христианского воспитания в Средневековье. Упор делается на внутреннее формирование духовной сущности человека на основе разума (познание человека, мира, Бога), веры (почитание Бога) и воли (служение Богу и ближнему) либо смирения (А.А. Блаженный (354–430 гг.)). Следствием этого являлось развитие рыцарского аристократического воспитания в эпоху Возрождения, которое опиралось на идеи наследственного и личного благородства, доблести, верности, послушания, жертвенности, щедрости, умеренности, развитие физических качеств.

Еще одной плодородной ветвью в истории педагогики была мысль о природосообразности и человекообразности в образовании, где акцент делался на «очеловечивании» отношений, с учетом биологической природы ребенка, его физиологии с целью развития *физического здоровья*, естественного природного развития ребенка [1]. Здесь можно отметить следующие теории ученых:

- педагогическая мысль о гуманистическом воспитании, воспитании физически, эстетически развитого человека, способного на самостоятельные и полезные обществу действия Витторино да Фельтре (1378-1446 гг.) и Гуарини да Верона (1374-1460 гг.);

- утопическая теория, ориентированная на счастье и благополучие человека, который имеет право на всестороннее гармоническое развитие, развитие «своих духовных сил», занятие «изучением наук и искусств» Т. Мора (1478-1535 гг.) и Т. Кампанеллы (1568-1639 гг.);

- принцип человекообразности в обучении и воспитании (человек - наивысшая ценность, индивидуальное природное существо, ребенок от рождения обладает первозданной чистотой, которую в дальнейшем «разъедает» общество) М. Монтеня (1533-1592 гг.) и Ф. Рабле (1494-1553 гг.);

- взгляд на биологическую природу человека, как часть окружающего природного мира, признание принципа природосообразного познания и воспитания Ф. Бэкона (1561-1626 гг.);

- принцип природосообразности в воспитании, признание природного равенства людей, которые в равной степени нуждаются в умственном и нравственном развитии, не отрицая индивидуальности задатков каждой личности Я.А. Коменского (1592-1670 гг.);

- признание свободного, естественного развития ребенка, осуждая физические наказания, утверждение целесообразности социальной детерминации образования (Д. Локк (1632-1704 гг.));

- концепция естественного воспитания, которое следует и помогает природе ребенка, устраняя вредные влияния, превращение воспитания в естественный, активный, исполненный оптимизма процесс, когда ребенок живет в радости, самостоятельно слушая, осязая, наблюдая мир, духовно обогащаясь и удовлетворяя жажду познания (Жан-Жак Руссо (1712–1778 гг.));

- открытие скачкообразного характера стадий физиологического развития ребенка и определение новых путей воспитания, на основе врожденных либо приобретенных рефлексов, играющих существенную роль в детских поступках (В.А. Лай (1862-1926 гг.)).

Существуют теории в истории педагогики, основой которых является развитие интеллектуальной самостоятельности, формирование *интеллектуального здоровья*, свобода мысли, развитие задатков и способностей человека.

В данном случае внимания заслуживает теория формирования интеллектуального здоровья, ясного доказательного мышления, так как сознание родившегося ребенка – это чистая доска (*tabula rasa*), и воспитание есть мысленное освоение мира - “*Cogito ergo sum*” (“Мыслю, следовательно, существую”) (Р. Декарт (1596-1650 гг.)). Следует отметить педагогическую мысль Г. Спенсера (1820–1903 гг.) о приобретении полезного образования, что приводит к социальной устойчивости, к умению руководить своими поступками, обращаться со своим телом, вести дела, быть хорошим гражданином, пользоваться теми благами, которыми наделила нас природа.

В истории был заявлен метод элементного воспитания И.Г. Песталоцци (1746–1827 гг.), основанный на выявлении задатков и способностей, которые заложены в каждом ребенке: число, форма, язык определялись первичными элементами умственного воспитания; отношения ребенка с матерью, чувство гармонии, упорядоченности, красоты - элементами нравственного воспитания; простые телодвижения, умения ударить, кинуть – элементами физического и трудового воспитания. Была разработана теория воспитывающего обучения И.Ф. Гербарта (1776–1841 гг.), основная задача которого

развитие всестороннего интереса, интеллектуальной самостоятельности, что приводит к возникновению у детей «собственных свободных душевных состояний» [5].

Необходимо отметить взгляды педагогов прошлого, основу которых представляют собой такие науки как антропология, аксиология, социология, которые раскрывают формирование *социального здоровья* на основе ценностных представлений человека. Здесь можно отметить следующие учения.

- Разработка педагогики на основе познаний антропологии, физиологии, психологии и других наук, утверждение антропологического принципа, который означает признание целостности человека, неделимости его духовной и телесной природы в сочетании умственного и нравственного воспитания с физическим воспитанием (К.Д. Ушинский (1824-1870 гг.)).

- Идеи демократической аксиологии педагогики воспитание «нового человека», главной целью такой школы должна являться подготовка граждан, сознательных и активных общественных деятелей, всесторонне развитых в физическом, умственном и нравственном отношении ((В.Г. Белинский (1811-1848 гг.), Н.И. Пирогов (1810-188 гг.), Н.Г. Чернышевский (1828–1889 гг.), Н.А. Добролюбов (1836-1861 гг.)).

- Идеи педагогической антропологии, воплощение замысла воспитания «всесторонне развитого человека» – умственно, телесно и духовно, в социуме и семье, отрицание теории о генетически обусловленных «дурных наклонностях» людей (П.Ф. Лесгафт (1837-1909 гг.)).

- Развитие социальной педагогики, вследствие чего деятельность школы состоит в развитии известного набора интеллектуальных, нравственных, физических качеств, которых требует общество и среда (Э. Дюркгейм (1858–1917 гг.), П. Наторп (1854-1924 гг.), Э. Шпрангер (1882-1963 гг.)).

Педагогическая мысль о свободном воспитании, самовоспитании, развитии и сохранении *психического и психологического здоровья* личности прослеживается в исторических идеях прошлого. Они характеризуются в трудах отечественных и зарубежных ученых следующим образом:

- теория свободы личности в процессе ее воспитания и образования, отрицание возможности воспитательного воздействия педагога на своих питомцев, так как не существует абсолютной истины и поэтому учитель не может навязывать своего относительного знания учащимся (Л.Н. Толстой (1828-1910 гг.)).

- концепция переживания как отражения присущей лишь человеку эмоциональной жизни, где учебно-воспитательный процесс должен быть пронизан эмоциональным переживанием окружающей действительности (В. Дильтей (1833-1911 гг.)).

- педагогическая мысль об идеальном одухотворенном, мыслящем человеке, формирование которого связывалось, прежде всего, со свободным сознательным выбором цели, наиболее эффективным является самовоспитание («человек есть лишь то, что сам из себя делает») (Жан-Поль Сартр (1905-1980 гг.)).

Внимания заслуживает концепция реформаторской педагогики, идея которой - свободное воспитание, активная дисциплина, экспериментальная и прагматическая педагогика, педагогика личности, функциональная педагогика (А. Ферьер (1879-1960 гг.), Э. Кей (1849-1926 гг.), Рудольф Штайнер (1861-1925 гг.), Д. Дьюи (1859-1952 гг.), О. Декроли (1871-1932 гг.), М. Монтессори (1870-1952 гг.). Концепция функциональной педагогики, основанная на персональном внимании педагога к ребенку, детской игре как эффективному способу воспитания, отказ от ориентации на «среднего ребенка», опора в воспитании на интересы каждого школьника представлена у Э. Клапареда (1873-1940 гг.), А. Ферьера (1879–1960 гг.), С. Френе (1896-1966 гг.).

Идеи природосообразности в воспитании, разносторонней сенсорно-развивающей системы обучения, сотрудничества, а также идеи воспитания здоровой личности в целом не являются для педагогики чем-то новым. Они проходят красной нитью через все прогрессивные, гуманистические педагогические учения. В педагогических идеях и

взглядах человек рассматривался не только как социальное существо, что и побуждало педагогов-новаторов к изучению проблемы природосообразности в воспитании, сохранении гармонии взаимоотношений сомы и психики индивидуума.

Следует отметить, что проблемы здоровья человека (человечества) никогда не рассматривались примитивно, только как здравоохранительная деятельность, а, прежде всего, как глубинные связи, зависимости, закономерности взаимодействия и развития человечества в разных условиях жизнедеятельности.

Здоровье и образование молодёжи – это неразрывно связанные процессы, влияющие на формирование гармонично развитой личности. Необходимо охарактеризовать исторический период, в котором проблемы воспитания здоровой личности в умственном, нравственном, психологическом и социальном аспектах проходили красной нитью через всю педагогику. В данном случае особого внимания заслуживает государственная система внешкольного и школьного воспитания учащейся молодежи советской школы.

Разработка проблем формирования социально-нравственного здоровья учащихся в 20-30-е гг. прошлого столетия происходила в условиях формирования системы «коммунистического воспитания», что находило отражение, как в педагогической теории, так и школьной практике. Среди воспитательных задач приоритетное место занимала подготовка интернационалиста-строителя коммунистического общества, формирование активного, политически грамотного, информированного, морально здорового строителя советского общества, патриота своей страны.

На этой основе была создана государственная система внешкольных детских учреждений, в которую входили учреждения разного профиля: Дворцы и Дома пионеров, станции юннатов, детские технические станции, дома художественного воспитания детей, театры. Тогда же были созданы детские парки и детские дома культуры, городские и загородные лагеря, детские железные дороги и пароходства, станции юных туристов, техников [4].

Открывавшиеся Дома и Дворцы пионеров и школьников, будучи учреждениями комплексными и располагая многообразием кабинетов, лабораторий, мастерских, спортивных сооружений, были рассчитаны на работу со значительным числом детей. В них проводилась кружковая и студийная работа с постоянным составом школьников и разнообразные детские праздники и мероприятия.

Центральная детская техническая станция проводила очные и заочные состязания, в которых принимали участие школьные авиамодельные кружки авиамodelисты детских технических станций, аэроклубов Осоавиахима, детских парков, пионерских лагерей, детских площадок при домоуправлениях. Центральная станция юных натуралистов и станции юннатов на местах проводили многочисленные массовые мероприятия (походы, смотры, слеты). В эти годы впервые возникли такие уникальные внешкольные учреждения, как детские водно-технические станции и речные порты, детские железные дороги [4].

Внеучебная деятельность учащихся происходила и в самой школе и направлялась, главным образом, пионерской и комсомольской организациями. Получившие в 1920-е гг. широкое распространение внешкольные клубы и клубы пионеров в 30-е гг. были дополнены профсоюзными клубами и домами культуры, в которых проводилась работа с детьми в различных секциях и кружках во внеучебное время.

Директорам детских внешкольных учреждений было предложено «обеспечить проведение регулярных экскурсионно-туристических мероприятий среди учащихся начальных, неполных средних и средних школ, организуя эту работу в выходные дни, в зимние, весенние и особенно в летние каникулы». Программы кружков, клубов, студий органически связывались с учебными программами школы и при этом решали задачу помощи школе в развитии у детей интереса к научным знаниям, стремления овладеть этими знаниями.

Таким образом, советская педагогика внесла свой вклад в развитие педагогической мысли, где были затронуты вопросы здоровья подрастающего поколения. Взрослеющий человек должен быть морально устойчив, психологически здоров, физически крепок, готовый жить в будущем стабильном социалистическом обществе и приносить блага в его развитие.

На рубеже 1980-1990-х годов все большую значимость приобретает воспитание, обоснованное на сотрудничестве, партнерстве, развиваются традиции, направленные на поощрение самостоятельности, гуманности подрастающего поколения. В 1990-х годах многие ученые пытались выработать новую философско-педагогическую концепцию воспитания. Перед школой была поставлена цель, содействовать духовному обновлению общества.

Отказавшись от авторитарного воспитания, школа должна обеспечить индивидуальное внимание к учащимся. Сформулирована необходимость посредством воспитания изменить деформированную при тотальном режиме психологию нации, формировать у нее новые ценности.

Одним из важнейших государственных приоритетов в 1990-е гг. в сфере образования стала гуманизация воспитания. Под этим процессом подразумевается система мер, направленных на приоритетное развитие общекультурных компонентов в содержании образования и ведущих к формированию личностной зрелости обучаемых; пересмотр подготовки и подбора педагогических кадров через формирование отношения учителя к своей работе как к службе, на которую он идет по призванию и с которой связывает свою жизнь.

Идея гуманизации была связана с мнением об обезличенности советской школы, о подходе в ней к ученику как к «объекту» воспитания, в видении в нем не цели, а средства педагогического воздействия. Основной путь преодоления наблюдавшейся отчужденности учителей и учащихся виделся в осуществлении гуманизации воспитания.

Последнее десятилетие ушедшего века провозглашено ООН всемирным десятилетием развития культуры, основными показателями которой названы образование и здоровье.

При этом отмечается, что в здоровье, как комплексном индикаторе качества жизни, отражаются все связи человека – биологические, материальные, духовные, культурные, творческие, а само здоровье является позитивным состоянием культуры, образования, качества жизни, благополучия и благосостояния живущих и будущих поколений.

#### Литература

1. Верхорубова, О.В. историко-педагогический аспект развития культуры здоровья в отечественной и зарубежной педагогике / [Электронный ресурс] / О.В. Верхорубова. - Режим доступа: <http://knigilib.net/book/321-pedagogika-i-psixologiya-vestnik-2-2012/17-istoriko-pedagogicheskij-aspekt-razvitiya-kultury-zdorovya-v-otechestvennoj-i-zarubezhnoj-pedagogike.html>. - Дата доступа: 26.08.2014.
2. Джурицкий, А. Н. История педагогики и образования: учебник для бакалавров / А.Н. Джурицкий. - 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Юрайт, 2012. - 675 с.
3. Джурицкий, А.Н. История педагогики / А.Н. Джурицкий. - М.: ВЛАДОС, 2000. — 432 с.
4. История педагогики: учеб. пособие / М.В. Богуславский [и др.]; под общ. ред. М.В. Богуславского. / [Электронный ресурс] / М.В. Богуславский. – Москва, 2007. - Режим доступа: <http://5fan.ru/wievjob.php?id=36089> - Дата доступа: 26.08.2014.
5. Педагогическое наследие: Я.А. Коменский, Д. Локк, Ж.-Ж. Руссо, И.Г. Песталоцци / сост. В.М. Кларин, А.Н. Джурицкий. – М.: Педагогика, 1987. – 415 с.