

**Прокофьева Марина**

кандидат педагогических  
наук, доцент, зав.кафедрой теории  
и методики физического воспитания  
Жетысусского государственного  
университета им. И.Жансугурова

**Утегенов Ерлан**

кандидат педагогических  
наук, доцент, декан  
факультета культуры и искусства  
Жетысусского государственного  
университета им. И.Жансугурова

**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА И ЗДОРОВЬЕ:  
ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ  
БУДУЩЕГО УЧИТЕЛЯ**

*У статті висвітлений комплексний підхід до формування здорового способу життя майбутніх вчителів факультету культури і мистецтв, який полягає в мотивації здорового способу життя, формуванні знань про фактори ризику, вмінь та навичок здоров'язберігаючої діяльності, створення сприятливого освітнього середовища.*

**Ключові слова:** *культура здоров'я, професійна підготовка, валеологічна освіта, формування здорового способу життя.*

*В статье освещен комплексный подход к формированию здорового образа жизни будущих учителей факультета культуры и искусств, который заключается в мотивации здорового образа жизни, формировании знаний о факторах риска, умений и навыков здоровьесберегающей деятельности, создания благоприятной образовательной среды.*

**Ключевые слова:** *культура здоровья, профессиональная подготовка,*

*валеологическое образование, формирование здорового образа жизни.*

*In the article complex approach is lighted up to forming of healthy way of life of future teachers of faculty of culture and arts, which consists in motivation of healthy way of life, forming of knowledges, about the factors of risk, abilities and skills of health-keeping activity, creation of favourable educational environment.*

**Key words:** *culture of health, professional preparation, valeological education, forming of healthy way of life.*

В настоящее время состояние здоровья населения, как в Казахстане, так и в других странах СНГ, вызывает серьезную тревогу у врачей и других государственных деятелей. Регистрируется устойчивая тенденция к снижению рождаемости, ожидаемой продолжительности жизни населения, растет уровень общей и детской смертности. В отдельных регионах нашей страны, признанных районами экологического бедствия, уровень содержания вредных для здоровья веществ в воде, почве, атмосферном воздухе, продуктах питания значительно превышает предельно допустимые концентрации. А если учесть, что все это происходит на фоне социально-экономических трудностей в жизни людей, становится объяснимой чрезвычайная актуальность рассматриваемой проблемы.

Современный человек не может считать себя образованным, не освоив *культуру здоровья*, которая предполагает, прежде всего, умение жить, не вредя своему здоровью. Истина гласит, что только здоровый человек с хорошим самочувствием, оптимизмом, психологической устойчивостью, высокой умственной работоспособностью способен активно жить, успешно преодолевать профессиональные и бытовые трудности.

Вопросы сохранения и укрепления здоровья всегда были предметом особой заботы народа. Не случайно, оценивая здоровье, как важнейшее богатство, народная мудрость утверждает: *«Денсаулык – зор байлык»*. Поэтому вопросы сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения, начиная с самого раннего возраста, всегда были в центре внимания народа. Как никогда сегодня актуальны высказывания Аль-Фараби, Ю.Баласагуни, Коркыт ата, М. Кашгари, Х.А. Яссави, О. Тлеукабылулы, М.Х. Дулати о взаимосвязи здоровья и образа жизни человека. Изучение условий сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения и формирования у них потребности в физическом и духовном совершенстве с раннего возраста являлись составной частью системы философских,

социально-экономических и педагогических взглядов Ш. Уалиханова, А. Кунанбаева, Ы. Алтынсарина. Отдельные принципы организации здорового образа жизни получили свое развитие в работах А. Байтурсынова, Ж. Аймауытова, Х. Досмухамедова, М. Жумабаева, М. Кашимова которые в своих трудах также уделили внимание вопросам организации здорового образа жизни учащихся в условиях национальной школы.

Интерес к данной проблеме активизировал внимание и современных Казахстанских исследователей (К.И. Адамбеков, М.И. Артыков, Г.Д. Алимжанова, А.С. Имангалиев, А.А. Калыбекова, Е.У. Медеуов, А.Г. Маджуга, Э.Д. Тлеуов, Е.Т. Темиргалиев, Н.Т. Торманов и др.). В последующие годы проблема формирования здорового образа жизни, преимущественно в аспекте физического или гигиенического воспитания нашла освещение в работах Ш. Альжанова, И.Л. Стычинского, Т. Тажибаева, С.К. Кусаиновой, М.Б. Сапарбаева, О.Я. Аяшева, Г.Д. Алимжановой, А.С. Косолапова, Т.К. Болеева и др.

Цивилизованное развитие Республики Казахстан в XXI веке требует переосмысления и значительного приращения фундаментальных и универсальных знаний, их реализацию через систему образования. На новом этапе развития человечества возникновение валеологического образования определяется требованием времени, так как впервые жестко поставлен вопрос об ответственности каждого человека за сохранение индивидуального здоровья и здоровья общества. Образованию в этом процессе принадлежит ключевое место; необходимо органично вписать его в новые реальности, решительно освободить от устаревшего наследия, произвести инвентаризацию всего, что может работать на будущее. Образовательная политика должна быть ориентирована на мощное усиление всех звеньев системы обучения и воспитания.

Признание образования в качестве общечеловеческой ценности сегодня ни у кого не вызывает сомнения. Это подтверждается конституционно – закрепленным правом человека на образование в большинстве стран. Его реализация обеспечивается существующими в том или ином государстве системами образования, которые отличаются по принципам организации. В них находят отражение мировоззренческая обусловленность исходных концептуальных позиций. Итак, если цель образования – развитие человека, что в сложившейся ситуации главным направлением общего образования должно немедленно стать обучение здоровью.

Обучение здоровью это – система образовательных мер, направленных на формирование валеологического мышления и здорового образа жизни человека. Ближайшей целью обучения здоровью является выработка индивидуальной поведенческой стратегии, основанной на устойчивой

мотивации здорового образа жизни. Реализация этой ближайшей цели составляет основу общего валеологического образования.

Образ жизни включают основную деятельность человека, куда входят трудовая деятельность, социальная, психо – интеллектуальная, двигательная активность, общение и бытовые взаимоотношения. С образом жизни соотносится образ мыслей людей, т.е. типичные для людей взгляды, представления об окружающем мире, их собственных взаимоотношениях, их оценки. Соотношение между этими категориями состоит в том, что определенный образ жизни людей порождает у них в конечном итоге и соответствующий образ мыслей, способствующих выработке определенного строя мышления, стремлений, надежд, или выражаясь современным языком психологии – установок, ценностных ориентаций. Как правило, образ жизни взаимосвязан с *укладом жизни, уровнем жизни, качеством и стилем жизни*. Данные понятия объединены четырьмя категориями: «экономическая» представлена уровнем жизни и отвечает на вопрос: «Каково, Ваше материальное благополучие?»; «социологическая», – «Каково качество Вашей жизни?»; «социально-психологическая» – «Каков стиль Вашей жизни?» Если попытаться оценить роль каждой из категорий образа жизни в формировании индивидуального здоровья, то можно заметить, что уровень жизни и качество жизни эквивалентны, т.к. носят общественный характер. Отсюда понятно, что здоровье человека будет в первую очередь зависеть от стиля жизни, который в большей степени носит персонифицированный характер и определяется историческими и национальными традициями (менталитет) и личностными наклонностями (образ). Рассмотренные категории являются руслом для определения здорового образа жизни, который влияет на состояние здоровья человека.

В последнее время установлено, что благополучие организма, его способность справляться с различными болезнями зависит от полноты удовлетворения поисковой потребности, которая у человека, прежде всего, зависит от полноты удовлетворения поисковой потребности, и может реализоваться в сферах жизни. Поэтому активность человека в разных сферах жизни прямо, непосредственно и через внутреннее взаимодействие различных отделов нервной и эндокринной системы влияет на благополучие и сохранность организма. Здоровый образ жизни объединяет все, что способствуют выполнению человеком профессиональных, общественных, бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья. Формирование здорового образа жизни является главным рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья подрастающего поколения через изменения стиля и уклада жизни, его оздоровление с использованием

гигиенических знаний в борьбе с вредными привычками, гиподинамией и преодолением неблагоприятных сторон, связанных с жизненными ситуациями. Здоровый образ жизни – такой образ жизни, который обеспечивает сочетание полноценной биологической и социальной адаптации с возможностью максимального самовыражения нации, класса, социальной группы, отдельных людей в конкретных условиях жизни и который предопределяет дальнейшее развитие общества. Здоровый образ жизни – это грань, форма образа жизни, отражающая деятельность, направленную на формирование, укрепление и развитие здоровья людей.

В нашем государстве, как в прочем и во всех странах СНГ, пока еще не выражена в достаточной степени мотивация здоровья. Здоровье в обществе, в первую очередь в силу низкой культуры, не стало на первое место в иерархии человеческих потребностей, и очевидно, что самым главным в реализации здоровья должен быть примат человеческой ценности (человек должен быть мерой вещей). Отсюда понятно, насколько важно, начиная с самого раннего возраста, воспитывать у детей активное отношение к собственному здоровью, понимание того, что здоровье – самая величайшая ценность, дарованная человеку природой.

В настоящее время факультет культуры и искусства Жетысуского государственного университета им. И. Жансугурова активно работает в области формирования здорового образа жизни студентов, где предусматривается следующий комплекс работ:

- Создание, поддержание и упрочение у студентов мотивации здорового образа жизни;
- Включение в содержание образования информации о факторах риска и факторах устойчивости в формировании здоровья человека;
- Выбор форм, методов и средств учебного процесса в соответствии с валеологическими требованиями;
- Формирование умений и навыков здравотворческой деятельности студентов;
- Создание благоприятной социо – культурной и образовательной среды, способствующей разностороннему развитию личности, формированию здоровья, предупреждению «ди» – стресса и хронического утомления;

Мы считаем, что здоровый образ жизни студентов – во многом определяется воздействием микросреды. Это предполагает рассмотрение, учет воспитательного потенциала ее составляющих, как формальных, так и не формальных, а также координацию их действий. При этом, высшая школа, учитывая воспитательные возможности всех составляющих микросреды студента, организует их совместную работу по формированию и развитию личности ребенка.

Одним из важнейших аспектов здорового образа жизни является **физический аспект**, который предполагает включение студентов ВУЗа в активную физкультурную – спортивно-оздоровительную деятельность и является практическим средством укрепления и развития здоровья, формирования сущностной стороны здорового образа жизни в целом.

Организация физкультурной, спортивно-оздоровительной деятельности охватывает в целом ее различные формы – от неорганизованных спонтанных игр и регулярно выполняемых физических упражнений до сдачи Президентских тестов физической подготовленности студентов, постоянных занятий спортом.

Следующий аспект здорового образа жизни – **интеллектуальный**, который отражает включенность студентов в познавательную деятельность по изучению социального опыта, накопленного предшествующими поколениями, приобщения к социокультурным ценностям, в том числе, в контексте здорового образа жизни. Данная задача решается факультетом умственно в процессе включения студентов в активную познавательную деятельность на занятиях, вне занятий, в процессе организации коллективной творческой деятельности, которая предполагает изучение социально-культурных ценностей в различных аспектах здорового образа жизни.

Формирование **личностного аспекта** здорового образа жизни реализуется через включенность студентов в различные виды деятельности, направленные на самопознание своего «Я», своих интересов, способностей возможностей и т.п. Решение данной задачи возможно при условии включенности студента во все виды деятельности, в том числе и творческую деятельность. Кроме этого, формирование данного аспекта включает изучение студентами народного опыта способов сохранения и укрепления здоровья, традиций и обычаев, ориентирующих на ценности здорового образа жизни, соблюдение его норм и принципов.

**Социальный аспект** здорового образа жизни предполагает включенность студентов в систему разнообразных многоплановых личностных отношений, общение и усвоение норм и ценностей, направленность на освоение и выполнение различных социальных ролей, развитие навыков общения. Формирование данного аспекта возможно в процессе совместных усилий и реализации всех воспитательных возможностей составляющих микросреды студента ВУЗа.

Основным компонентом **духовного аспекта** здорового образа жизни являются моральные нормы, эстетические идеалы, идеи, правовые, этические нормы и принципы, философские представления, которые отражены в социальном опыте предшествующих поколений, существующей культуре. В плане формирования данного аспекта здорового образа жизни важно приобщение студентов ВУЗа к усвоению социокультурных ценностей, социального опыта в целом. Эти задачи решаются в учебно-воспитательной работе факультета на занятиях в процессе изучения основ наук, в том числе и основ валеологии, а также в результате культурологического, нравственного, валеологического и других видов воспитания студентов.

Формирование здорового образа жизни, его основ зависит от сформированности такого важного аспекта, как **узологический**, который определяет выработку устойчивых потребностей индивида, в том числе и потребности в здоровье, здоровом образе жизни. Для этого необходимо обеспечить включенность студента в деятельность по формированию основных (ведущих) потребностей человека и разумными способами их

удовлетворения в современных условиях, а также включенность в деятельность по самоорганизации здорового образа жизни и выработке его индивидуального стиля. Эффективное формирование данного аспекта зависит от целенаправленного воздействия всех субъектов микросреды студента.

Следующий аспект здорового образа жизни, также требующий привлечения усилий всех воспитателей, – **эмоциональный**. Поскольку знаменитая аксиоматическая формула «В здоровом теле – здоровый дух» читается не только слева направо, но и справа налево, важно включение студентов в деятельность, направленную на изучение собственного психического состояния, своих эмоций, умения контролировать негативные эмоции, выражать положительные, поддерживать эмоциональное равновесие и т.п. Также требует учета то обстоятельство, что немаловажную роль в формировании данного аспекта играет социально-психологический климат группы студентов, обеспечивающий эмоциональный комфорт, мажорный тон и стиль отношений. Создание, которого является определяющим условием не только формирования эмоционального аспекта здорового образа жизни, но и в целом решения задачи – всестороннего развития личности студента.

Таким образом, факультет культуры и искусства, включающий в себя такие специальности как «Начальная военная подготовка», «Физическая культура и спорт», «Музыкальное образование», «Культурно-досуговая работа», «Дизайн», «Изобразительное искусство и черчение» обладает большими потенциальными возможностями в формировании основ здорового образа жизни студентов и его аспектов.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Калменов Г.Е., Лекерова Г.Ж. Валеологическая поддержка как эффективное средство формирования валеологически ориентированной личности в контексте единого образовательного пространства // Вестник высшей школы Казахстана. – 2000. – № 2. – Алматы. – С. 118–121.
2. Маджуга А.Г., Шуберт Е.Ю., Торыбаева Ж.З. Новые парадигмы валеологического образования школьников // Валеология – здоровье населения и окружающая среда / Сб. мат. международной валеологической конференции. – Костанай, 2000. – С. 113–115.
3. Маджуга А.Г., Калменов Г.Е. Диверсификация содержания валеологического образования на основе личностно-ориентированного подхода в системе духовной культуры / В сб. трудов международной конференции «Духовная культура и современность», 2001. – Шымкент. – С. 48–54.
4. Медеуов Е.У., Калменов Г.Е. Новые парадигмы валеологического образования / В сб. трудов республиканской научно-практической конференции «Ауэзовские чтения-2». – Шымкент: изд-во ЮКГУ им. М.О. Ауэзова, 1999. – С. 71–73.
5. Медеуов Е.У., Калменов Г.Е. Характеристика основных компонентов понятий: здоровье, здоровый образ жизни / В сб. трудов международной

научно-практической конференции «Туркестан и этапы становления науки и образования в Средней Азии и Казахстане». – 2001. – часть II. – Шымкент. – С. 4–8.

6. Шуберт Е.Ю., Ким М., Торыбаева Ж.З. Некоторые аспекты формирования здорового образа жизни подростков // Труды Республиканской научно-практической конференции «Ауэзовские чтения-2» – Шымкент, 1999. – С. 235–239.