

А. Г. Маджуга

**НАУЧНЫЕ ОСНОВЫ
ЭКОЛОГО-ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ СТУДЕНТОВ
В РАКУРСЕ ЗДРАВООЦЕНТРИСТСКОЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПАРАДИГМЫ**

Представлена целостная концепция эколого-валеологического образования студентов. На основе тщательного анализа научной и специальной литературы, а также собственного опыта обозначены базовые стратегии эколого-валеологического образования, выявлены условия, определяющие его эффективность. Раскрываются понятия «эколого-валеологическое образование» и «валеология», а также научные основы эколого-валеологического образования в ракурсе здравоцентристской педагогической парадигмы. Рассмотрена междисциплинарная связь валеологии и экологии в ракурсе феноменов эколого-валеологического образования.

The article presents the concept of the ecological and valeological education. The basic strategies of ecological and valeological education and conditions of its efficiency are determined on the basis of the analysis of research and specialised literature and actual experience. The article puts forward the definitions of the notions 'ecological and valeological education', 'valeology', reveals the research bases of ecological and valeological education in the framework of health-oriented psychological paradigm, and considers its interdisciplinary connections.

Ключевые слова: валеология, экология, эколого-валеологическое образование, здравоцентристская педагогическая парадигма, здоровьесберегающая деятельность, экологическое сознание, валеологическое воспитание.

Key words: valeology, ecology, ecological valeological education, health-oriented pedagogical paradigm, health-promotion activity, ecological consciousness, valeological education.

Анализ научной и специальной литературы по данной проблеме показывает, что в валеологии объектами исследования являются категории «здоровье», «здоровый образ жизни» и «общественное здоровье» [5; 7; 10; 13].

Следовательно, валеология как интегративная наука обобщает научные знания о здоровье.

В качестве методологического базиса современной научной валеологии выступают генетика, физиология и экология человека, гигиена и санитария, профилактическая и психосоматическая медицина, психология развития и психология личности, теория биологического баланса, теория двигательной активности, теория адаптации и др. [1; 4; 12].

В свою очередь, здоровье как целостная характеристика человека имеет механизмы саморегуляции жизнедеятельности человека, функционирующие на разных уровнях его системной организации: генетическом, физиологическом, психологическом, психосоматическом, ней-



родинамическом, потребностно-мотивационном, личностно-деятельностном, духовно-нравственном, эколого-социальном и др.

Необходимо отметить, что валеологическое воспитание в большей мере пересекается с целями и задачами социально-экологического направления в решении глобальной проблемы перехода человечества к устойчивому развитию, в центре которого находится человек, имеющий право на здоровую и полноценную жизнь в безопасных для него условиях окружающей среды (конференция ООН по окружающей среде и развитию в Рио-де-Жанейро, 1992 г., программа «Повестка дня для XXI века»). Именно поэтому, на наш взгляд, общей задачей экологического и валеологического воспитания должно стать формирование личностного отношения к сохранению окружающей среды и своего здоровья, выработка активной жизненной позиции и признание основополагающими принципами здравотворчества ненасилие (ахимс) и гармонию человека с окружающей средой и с самим собой, то есть обеспечить проектирование синтонической модели общения в процессе взаимоотношений человека и природы.

Как известно, экология человека изучает взаимосвязь здоровья и факторов окружающей среды, а валеология — взаимосвязь здоровья и образа жизни человека.

В этой связи экология человека, изучающая вопросы здоровья в условиях биотических и абиотических факторов окружающей среды, служит одной из научных основ содержания валеологического воспитания.

Принимая во внимание эту имплицитную связь, мы считаем, что валеологию целесообразно рассматривать как интегративную науку в системе человекознания о здоровом образе жизни, раскрывающую взаимосвязь образа жизни и здоровья, понимаемого как единство структурных компонентов, отражающих биопсихосоциальную природу человека.

Связь валеологии с другими науками обусловлена следующими современными теориями здоровья (В. Н. Ростовцев): теория нормы реакции организма человека; теория груза болезней; теория биологического и социального в человеке; теория биологического баланса; теория предрасположенности к болезни; теория риска, возникающего под влиянием экстремальных факторов; теория оздоровления и профилактики [11].

В структуре системного баланса человека принято выделять *психический баланс*, который связан с духовным компонентом здоровья. Поэтому В. А. Ананьев рассматривает психологию здоровья в качестве основополагающего фундамента современной валеологии. Он отмечает, что психология здоровья (или валеопсихология) должна изучать сущность и механизмы психосоматических адаптационных процессов, являющихся результатом приспособительных реакций человека к различным эндо- и экзогенным воздействиям [3]. Кроме того, валеология опирается на общую психологию как фундаментальную науку.

Генезис понятия «здоровье» показывает постепенный переход авторов от интеграции здоровья как атрибута организма, связанного с его биологическими функциями, к целостной характеристике здоровья как качества человека, меры его социальной активности и самореализации.

Синергетическая природа здоровья проявляется в механизмах саморегуляции человека как открытой биопсихосоциальной системы, функционирующей на уровне социального субъекта, личности, биологического организма, индивидуальности с особенностями психики.



Социальные системы характеризуются чередованием иерархизации и деиерархизации диссипативных структур, причем вектор эволюции определяется бифуркацией, то есть разветвлением старого качества на некоторое множество новых. В этом случае процесс саморганизации системы носит нелинейный (стохастический) характер и переход к другому состоянию требует выбора варианта развития. Формирование умения свободного выбора имеет значение и для состояния здоровья человека. Можно предположить, что человек, как и социальная система, претерпевает множество бифуркаций, балансируя между «простым аттрактором» (предел иерархичности) и «странным аттрактором» (предел распада), то есть чередуются процессы интеграции и дифференциации, усложнения и упрощения, и роль побудительной силы играет социальный отбор. Чем больше амплитуда колебаний между дуальными качествами, при которой человек способен сохранить динамическое равновесие, тем более он устойчив как биопсихосоциальная система. Такими качествами могут быть: способность к кооперации и автономии, профессионализм и дилетантизм, акмедвижение и самосохранение. Способность человека к самоорганизации, самовоспитанию, самообразованию, выбору адекватных окружающей среде моделей поведения, экология мышления, способность к борьбе и кооперации, мобильность, самореализация через самовыражение и самоутверждение обеспечивают сохранение жизни и здоровья отдельному человеку, не всегда совпадают с набором поведенческих программ, способствующих развитию социальной системы в данный конкретный период времени.

Вся история развития человеческой цивилизации (по крайней мере, европейской) была движима поиском идеала человека и стремлением к совершенствованию и духовному развитию [2].

Следует отметить, что построение концепции валеологического воспитания в ряде исследований опирается на духовно-нравственный компонент как стержень развития человека, отражающий смысл жизни и иерархию его жизненных ценностей, согласно которой он живет и действует. Идеи приоритета духовного воспитания отражены и в интегральной педагогике, где системообразующим ядром является человек.

Деградация мира духовного создает угрозу для национальной безопасности, поэтому духовно-нравственное воспитание тесно связано с целями и задачами валеологического воспитания [7].

Человек в философских учениях XX века рассматривается как единство духа, души и тела, которое живет и развивается в четырехмерном пространстве «космос — природа — общество — культура», что подчеркивает космобиопсихосоциальную природу человека и требует интегративного подхода к пониманию здоровья и к построению системы валеологического воспитания [10].

Необходимо отметить, что междисциплинарная категория «здоровье» многоаспектна и многомерна. Один из вариантов определения здоровья — это интегративная целостность человека, которая проявляется в оптимальном единстве социального и биологического аспектов развития индивидуальности в конкретных условиях жизнедеятельности на основе приоритета духовно-нравственных ценностей, а здоровый образ жизни — это непрерывная адаптация человека к меняющимся условиям внешней среды.



На наш взгляд, данное определение категорий «здоровье» и «здоровый образ жизни» позволяет констатировать, что экологическое и валеологическое воспитание должно выступить как единая система, обеспечивающая формирование гармонически развитой личности с устойчивыми формами мотивации на здоровье и здоровый образ жизни, а также мотивационно-смысловыми основами адекватных типов здоровьесберегающего поведения. Однако воспитание должно быть единым с образованием и развитием. По современным представлениям образование есть одна из форм воспитания. Поэтому необходимо рассмотреть ключевые позиции эколого-валеологического образования и определить его специфику в контексте междисциплинарных корпоративных связей.

Под *эколого-валеологическим образованием* мы понимаем процесс приобретения знаний о здоровом стиле жизни, о закономерностях становления, сохранения и развития здоровья человека под влиянием абиогенных и биогенных факторов среды, овладения умениями сохранения и совершенствования личного здоровья и биоэнергоинформационного равновесия в природных экосистемах, оценки формирующих его факторов, а также овладения умениями его построения, освоения методов и средств пропаганды здоровья и здорового образа жизни и формирования экологического сознания, индивидуальной, экологической и валеологической культуры личности в ракурсе глобальных эколого-валеологических проблем, возникающих в условиях техногенных преобразований в окружающей среде [8; 9].

Анализ педагогического опыта позволяет нам выделить условие, определяющее эффективность эколого-валеологического образования — переход от знаний о здоровом образе жизни и причинах, послуживших основой нарушения экологического равновесия в среде, к программе формирования индивидуальной экологической и валеологической культуры личности. В процессе обучения это выражается в ориентации на методы и приемы, обеспечивающие формирование здоровьесберегающей образовательной среды, а в содержании обучения — в поиске ключевых понятий и терминов, на основе которых возможно формирование определенной эколого-валеологической позиции личности в отношении своего здоровья и здоровья других людей, в выработке конструктивных стратегий по формированию культуры здоровья, здорового образа жизни и его ценностно-смысловых основ.

Таким образом, преподавателю должна быть отведена ведущая роль в эколого-валеологическом образовании и воспитании учащейся молодежи. При этом необходимо знать, что валеологическая и экологическая грамотность преподавателя предполагает прежде всего владение технологиями обучения и воспитания, направленными на формирование у студентов экологического сознания и культуры здоровья, умения интеграции содержания своего предмета с проблемами сохранения окружающей среды и здоровья.

Экологическое сознание и валеологическое сознание имеют реципрокную связь, однако экологическое сознание способствует формированию культуры здоровья и в этой связи является базисным понятием в системе эколого-валеологического воспитания и образования студентов.

Под *экологическим сознанием* традиционно понимается совокупность экологических представлений о взаимосвязях в системе «человек — при-



рода» и в самой природе существующего отношения к природе, а также соответствующих стратегий и технологий взаимодействия с ней [6].

Тип экологического сознания определяет поведение людей по отношению к природе, а следовательно, формирует условия для здоровьесбережения и здравотворчества. Кроме того, экологическое сознание предопределяет степень психологической включенности человека в мир природы, то есть благодаря ему возможно проектирование эколого-валеологических позиций личности, которые являются главной компонентой здоровьесберегающей и здоровьесоздающей деятельности человека.

И наконец, еще один важный элемент, указывающий на необходимость построения единой системы эколого-валеологического образования, коренится в структуре современной валеологии.

Анализируя содержание современной валеологии, нужно рассмотреть те ее направления, которые могут выступить в качестве методологической основы эколого-валеологического образования:

1. *Валеология поведения (или поведенческая валеология)* – связана с анализом здоровья по отношению к образу жизни и поведению человека.

2. *Психоаналитическая валеология* – связывает нарушение здоровья и его сохранение с неосознанными конфликтами, с фиксациями в развитии, преодолению которых может помочь разработка автиатрических (самоисцеляющих) технологий здоровья через слово.

3. *Экзистенциальная валеология (или валеопсихология)* – обеспечивает разработку психологических стратегий, направленных на поддержание, самосохранение, формирование и укрепление целостного здоровья.

4. *Гуманистическая валеология* – связывает здоровье, его нарушение, болезни с изменением души, совести, религиозных чувств, отношений и других имманентных характеристик личности.

Резюмируя вышеизложенное, необходимо подчеркнуть, что экология и валеология могут быть рассмотрены как междисциплинарные области, посредством которых возможно осознание ценности здоровья и формирование мотивации к здоровому образу жизни, личностной ответственности каждого за здоровье последующих поколений и состояние окружающей среды.

Таким образом, ориентация студентов на здоровый образ жизни должна основываться на экологическом и валеологическом сознании личности и позитивной трансформации в процессе познания мира в научно обоснованную здравотворческую деятельность.

Список литературы

1. *Абаскалова Н. П., Нечепуренко Г. Я., Ковалева М. Н.* Методологические основы дифференцированного подхода в валеологизации учебно-воспитательного процесса гимназии // *Валеология*. 2001. №1. С. 31 – 33.
2. *Адамов А. К.* Основы философии ноосферы. Саратов, 1996.
3. *Ананьев В. А.* Психология здоровья. СПб., 2007.



4. Бакаев Е. Н., Бакаев А. А. Сравнительный анализ эколого-валеологических знаний российских и американских школьников // Актуальные проблемы валеологии: труды III Междунар. науч.-практ. конф. Ростов н/Д, 2001. С. 57–58.
5. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. М., 1990.
6. Дерябо С. Д., Левин В. А. Экологическая педагогика и психология. Ростов н/Д, 1996.
7. Колбанов В.В. Валеология: основные понятия, термины и определения. СПб., 1998.
8. Маджуга А.Г. Здоровьесотворяющее образование: монография. Уфа, 2008.
9. Маджуга А. Г., Тлеуов Э. Д., Шаймерденова М. А. Использование семантико-перцептивных конструкций в эколого-валеологическом образовании учащихся // Ауэзовские чтения-3: труды междунар. науч.-практ. конф. Шымкент, 2002. С. 145–149.
10. Петленко В. П. Валеология человека. Здоровье – любовь – красота: в 2 кн. СПб, 1998.
11. Ростовцев В.Н. Современные теории здоровья. СПб., 2004.
12. Стальков Е.А., Панин В.А. Валеология: От идеи спасения жизни к идее сохранения здоровья: совр. науч. представления о здоровье нации. Калининград, 2001.
13. Татарникова Л.Г. Педагогическая валеология: генезис, тенденции развития. СПб., 1995.

Об авторе

А.Г. Маджуга – д-р психол. наук, проф., Стерлитамакская государственная педагогическая академия им. З. Бишевой.

About author

Professor A. Madzhuga, Zainab Biisheva State Pedagogical Academy of Sterlitamak.