

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СОВРЕМЕННОГО ШКОЛЬНИКА

Мальцев В.П.¹, Семченко А.А.¹, Белоусова Н.А.¹

¹ФГБОУ ВО «Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет», Челябинск, e-mail: maltsevvp@cspu.ru

Формирование основ психофизического здоровья учащихся школы представляет собой приоритетную ценность для современной системы образования. Несмотря на улучшение в последние десятилетия общих показателей уровня социально-экономического комфорта жизни детей и подростков, Россия остается в числе стран с низким уровнем здоровья популяции школьников. Представлены результаты диагностики состояния здоровья детей средней школы крупного промышленного мегаполиса. Установлено увеличение уровня хронических заболеваний в популяции детей за период обучения в школе, а также числа школьников с нарушениями психофизического развития. В статье освещается актуальность поиска нового стратегического подхода в вопросе «борьбы» за здоровье детей школы. Возможности педагогической системы в процессе формирования основ психофизического здоровья школьника рассматриваются с позиции: от холизма к системному подходу. Дано описание культуры психофизического здоровья современного школьника как системы с пирамидальным принципом построения. С позиции интеграции холизма и системного подхода определено понятие психофизического здоровья, проанализированы особенности и ключевые компоненты психофизической адаптации школьника. Сформулирован комплекс педагогических условий к экологии большого и малого жизненного пространства ребенка школьного возраста.

Ключевые слова: адаптация, здоровьесбережение, здоровье детей, психофизическое здоровье, система образования, учащиеся школы, системный подход, холизм.

APPROACH FROM THE PERSPECTIVE OF PEDAGOGICAL BASES FOR FORMATION OF PSYCHOPHYSICAL HEALTH OF MODERN SCHOOLCHILDREN

Maltsev V.P.¹, Semchenko A.A.¹, Beloysova N.A.¹

¹South Ural State Humanitarian-Pedagogical University, Chelyabinsk, e-mail: maltsevvp@cspu.ru

The formation of the basics of psychophysical health of schoolchildren is a priority value for the modern education system. Despite improvements in recent decades, in general indicators of the level of social and economic comfort for children and adolescents, Russia remains among the countries with a low level of health in the school population. The results of the diagnosis of the health status of children in the secondary school of a large industrial megapolis are presented. The article highlights the relevance of the search for a new strategic approach in the issue of "fighting" for the health of schoolchildren. The possibilities of the pedagogical system in the process of forming the basics of the psychophysical health of the schoolboy are examined from the position: from holism to the system approach. A description of the culture of psychophysical health of a modern schoolchild as a system with a pyramidal principle of construction is given. An increase in the level of chronic diseases in the population of children during the period of schooling has been established, as well as the number of schoolchildren with disabilities of psychophysical development. From the position of integration of holism and the system approach, the concept of psychophysical health is defined, features and key components of schoolchild psychophysical health are analyzed. A set of pedagogical conditions for the ecology of a large and small living space of a child of school age is formulated.

Keywords: health preservation, children's health, psychophysical health, education system, school pupils, system approach, holism.

Внимание к проблеме психофизического здоровья в мире растет с каждым годом. Результаты проводимых исследований по определению уровня здоровья нации в целом и конкретных групп населения в отдельности свидетельствуют, что последний зависит от отношения к нему на государственном и индивидуальном уровнях.

В настоящее время на национальном и региональном уровнях разрабатываются

программы охраны здоровья, создаются базы данных для проведения исследований службами охраны здоровья, внедряются программы здоровья в образовательных организациях и на рабочих местах. Подобные программы включают различные по характеру подачи материала, преимущественно интерактивные, средства для обучения основам здоровьесбережения: аудиовизуальные материалы, практические руководства, демонстрацию схем здорового питания, положительных эффектов ведения здорового образа жизни, социальные группы по интересам и т.п. Разработаны приложения для смартфонов и персональных компьютеров, содержащие алгоритм индивидуализированных рекомендаций по сохранению и укреплению здоровья. Тем не менее проблема формирования психофизического здоровья подрастающего поколения актуальна на современном этапе развития российской системы образования [1].

Цель исследования – изучить возможности педагогической системы в процессе формирования основ психофизического здоровья современного школьника и определить условия педагогического сопровождения данного процесса.

Изложение (обсуждение) материала

В 2017–2018 учебном году нами было проведено мониторинговое исследование состояния здоровья учащихся средней школы МБОУ «СОШ № 19 г. Челябинска». Результаты показали, что из 240 обследованных учащихся 35,2% имеют 1 группу здоровья; 46,3% – 2 группу; 18,0% – 3 группу; 0,5% – 4 группу.

При оценке уровня физического развития нами были получены результаты, констатирующие, что только 54,3% школьников имеют соответствующее возрасту физическое развитие, остальные имеют разнообразные отклонения. Были выделены наиболее распространенные среди учащихся патологии, к ним можно отнести: нарушение зрения, опорно-двигательного аппарата (нарушения осанки, сколиозы, плоскостопие), хронические заболевания пищеварительной, дыхательной систем. По медицинским группам здоровья для занятий физической культурой все обследованные учащиеся были распределены следующим образом: 55% учащихся составили основную группу; 30% – подготовительную; 3,5% – специальную медицинскую, остальные – освобождены от занятий по физической культуре. Нами была установлена тенденция достоверного увеличения уровня хронических заболеваний у учащихся за период обучения в школе, а также числа детей с патологиями психофизического развития. Было выявлено увеличение доли школьников, относящихся ко II, III и IV группам здоровья.

Не парадоксально ли то, что современный российский школьник зачастую «расплачивается» отдельными компонентами своего здоровья за услуги, предоставленные ему цивилизацией? В сущности, социальная система России в контексте создания

максимального комфорта направлена прицельно на популяцию детей и подростков. В большинстве своем наши школьники живут в теплых жилых помещениях, носят одежду в соответствии со временами года, передвигаются в отапливаемом транспорте и т.п. В итоге у достаточного количества учащихся школы наблюдается слабость иммунитета, незначительная мобилизация резервов терморегуляции и, как следствие, частые респираторные заболевания. Большую часть своего времени школьник дышит слабоионизированным воздухом учебных помещений, часами работает сидя за партой или столом, что снижает подвижность грудной клетки и главной инспираторной мышцы тела – диафрагмы. Следствием является хроническое кислородное голодание, одышка, головные боли, снижается тонус сосудов. Большинство современных учащихся школы ведут малоподвижный образ жизни, что приводит к ожирению, детренированности сердца, снижению тонуса скелетной мускулатуры и т.д. [2].

Таким образом, на современном этапе развития системы образования назрела необходимость нового стратегического подхода в вопросе борьбы за здоровье современных школьников. Чтобы исследовать возможности педагогической системы в отношении формирования психофизического здоровья, необходимо понять феномен современного школьника, методологию принципов организации его жизнедеятельности. К пониманию организации жизнедеятельности современного школьника можно подойти с позиции холизма (целостности) или системного подхода. Предположим, что к пониманию целостности процесса формирования основ психофизического здоровья школьника можно приблизиться с помощью системного подхода (т.е. от холизма к системному подходу), т.к. система психофизического здоровья человека представляет собой совокупность константных и реактивных свойств и элементов, а также межсистемных связей, функционирующих самостоятельно, образуя при этом единое целое, отличное от составляющих его компонентов.

Культура психофизического здоровья современного школьника может рассматриваться как система с пирамидальным принципом построения. Пирамиде свойственны определенные закономерности организации [3]. Закономерности эти строго иерархичны, и определяющим элементом в них, задающим тренд деятельности целой системы, является вершина. Эндогенные взаимоотношения между элементами пирамиды подчиняются законам гармонического развития. К.Г. Юнг (1970) отмечает, что каждый человек от рождения «наделен» определенным комплексом архетипов, которые выражаются в поведенческих ориентациях, в определенной мере проявляющихся в процессе онтогенетического развития. Однако человек абсолютно свободен в отношении волеизъявлений и выборе. На наш взгляд, посредством формирования сознательности

школьник будет способен ориентировать свою психику на сохранение индивидуального психофизического здоровья, что обеспечит ему комфортную социально-педагогическую адаптацию и нормальное развитие.

Организм ребенка – это система открытого типа, поддержание степени ее организованности выражается в гомеостатическом равновесии. Постоянный взаимообмен со средой обеспечивает динамическую устойчивость открытой системы, т.е. сохранение ее в движении (развитии). На уровне организации этого процесса происходит развитие заболеваний.

Одним из проявлений самоорганизации системы организма школьника является способность к саморегулированию и самовосстановлению психофизических ресурсов. Как открытая система, организм школьника и развивается в пространстве и во времени, а, следовательно, в формировании базиса психофизического здоровья учащегося школы существует ряд требований к экологии большого и малого жизненного пространства. Первое из них – адекватность и объективность оценки внутреннего состояния. Эндогенное состояние школьника может оцениваться по степени гармоничности системы. Эта гармония объективно определяется информационной компонентой системы. На физическом уровне – это детерминировано полиморфизмом генов и адаптацией нейро-эндокринно-иммунного комплекса, а в отношении психического уровня – степенью совершенства механизмов восприятия и особенностями архетипической структуры [4]. Функциональность внутрисистемного порядка (между физическим и психическим уровнем) определяет «пропускную» способность информационно-энергетических потоков и, как результат, характеризует работоспособность ребенка. Частичное нарушение внутрисистемного порядка приводит к развитию утомления и переутомления. Таким образом, с позиции холизма, можно сформулировать следующее определение психофизического здоровья школьника: «Психофизическое здоровье – это внутрисистемный порядок, обеспечивающий высокий энергетический потенциал, который позволяет ребенку на субъективном уровне комфортно себя чувствовать в учебной и внеучебной деятельности, а объективно – реализовывать свои социально-биологические функции».

В более широком смысле, согласно Уставу Всемирной организации здравоохранения, здоровье «... это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов». На наш взгляд, в семантику психофизического здоровья входит способность адаптироваться к среде, к возможностям своего организма, противостоять экзо- и эндогенным возмущениям, болезням, процессу старения, способность улучшать качество своей жизни, созидать адекватное самосознание, этико-эстетическое отношение к себе и обществу в целом.

Исследователями выделено понятие «статического» здоровья, под которым подразумевается некое состояние организма в период относительного мышечного покоя вне пищевых, дыхательных, нервных и других нагрузок [5]. А также «динамическое» здоровье, которое определяется путем исследования функционирования организма до и после дозированных физической, пищевой, дыхательной, нервной и других видов нагрузки [6]. Одна из основных специфических свойств живой материи – это способность максимально подстраивать биологический ритм функций и констант организма в ответ на изменение условий окружающей среды. Отталкиваясь от концепции биологических ритмов организма, можно предположить, что соблюдение ритма жизни школьника (определенных режимных моментов) будет способствовать сохранению психофизического здоровья, а его нарушение (дизритмия) – приведет к болезни.

Для выявления педагогических условий формирования психофизического здоровья школьников необходимо детализировать отдельно психический и физический компоненты. Психический компонент здоровья учащегося школы ассоциируется с потребностью к самореализации как личности [7]. Всякое нарушение психического компонента здоровья связано, с одной стороны, с унаследованными особенностями психики, с другой – с воздействующими в онтогенезе факторами – предельными психическими нагрузками и психотравмирующими ситуациями [8]. Следует отметить, что именно состояние психического комфорта субъективно отражает уровень здоровья современного школьника.

Исследователями показано, что на психическую деятельность ребенка достаточное влияние оказывают особенности эмбриогенеза и процесса рождения, как фактора риска в образовании первых психокомплексов [9]. Внимание к вопросу формирования психофизического здоровья ребенка необходимо проявлять с доэмбрионального периода, и выражаться оно должно в профилактике гаметопатий и комплексном оздоровлении потенциальных родителей. Положительный прогноз в отношении психофизического здоровья будущего ребенка позволяет давать исключительно полноценная генетическая информация в гаметах и матери и отца [10]. Помимо этого, существует определенная связь между психическим компонентом здоровья и духовным воспитанием ребенка.

В последнее время появилось много научных изданий и телевизионных программ, посвященных вопросам сохранения и укрепления здоровья. Однако рекомендации авторов зачастую противоречивы, так как во многих случаях они описывают личный опыт достижения видимых результатов в формировании здоровья. Можно согласиться с мнением ряда авторов [11; 12], что главная опасность для личного здоровья не столько в окружающей нас среде, сколько внутри нас (в сознательной и бессознательной деятельности организма). Великие нравственные заповеди о служении добру, об искоренении зла рассматриваются

современной педагогикой как основа духовного воспитания подрастающего поколения. Быть здоровым – это быть в гармонии с самим собой, а здоровье – это индивидуальное гармоничное духовное и физическое бытие.

Психический компонент здоровья школьника и его нравственное поведение тесно взаимосвязаны. Показано, что девиантное и аддиктивное поведение ребенка является более распространенной причиной возникновения болезни, чем внешние воздействия [13].

Поведение и поступки ребенка продиктованы требованиями его внутренней природы и нацелены на удовлетворение духовных и телесных потребностей, на поддержание гомеостаза и психического благополучия.

Таким образом, духовное воспитание как условие формирования психофизического здоровья современного школьника многолико: это и внутренний психический мир, это и нравственное развитие, это и социальное благополучие и т.д.

Признание личности школьника со стороны сверстников и взрослых тоже выступает одним из определяющих процесс формирования психофизического здоровья условий. В ряду высших психических составляющих находятся потребность в самопознании, в постижении смысла добра и зла, собственного бытия на земле. Это начало психического здоровья, основанного на разумном мышлении. «Ложное мышление, – пишет Л.Н. Толстой (1956), – основная причина зла в мире; люди дурно живут не потому, что они злы по природе, а потому, что они неразумно мыслят».

Но описательные характеристики здоровья с позиции центрации на психическом компоненте недостаточно говорят о его границах, о его потенциальных резервах. Следует считать оправданным понятие «количество здоровья», введенное Н.М. Амосовым (1997). Современный школьник должен компенсировать недостаток мышечных усилий дополнительными занятиями физическими упражнениями, чтобы создавать резервы здоровья, т.е. способность к дополнительным напряжениям, не вызывая функциональных расстройств.

Структура высших корковых отделов центральной нервной системы предопределяет основные свойства нервно-мышечной активности, от которых зависит эффективность регуляторных влияний головного мозга на функции тканей и органов. Эти влияния могут быть физиологическими (нервная регуляция висцеральных систем) и психологическими. Последние проявляют себя в новом качестве – как органы психического контроля за функционированием организма. Психические функции, вершиной которых является сознание, наряду с физическими (рациональная двигательная активность), оказывают значительное влияние на здоровье школьника.

Нейрофизиологической основой психофизического здоровья школьника является

высшая нервная деятельность (ВНД), которая обеспечивает реальную связь организма ребенка с внешней средой. Это форма отражения объективного мира, в которой тесно взаимодействуют физические и психические начала. ВНД – это материальная основа взаимодействия психофизических процессов, исходный пункт, с которого может начинаться системный анализ высших психических форм отражения объективной реальности. Эффективная деятельность ВНД в реализации достаточной двигательной активности ребенка оказывает благотворное влияние на психические функции. Отражение объективного мира школьником включает субъективный, личностный опыт познания и самопознания. Сознательное отражение действительности предполагает наличие у ребенка своего собственного, внутреннего «правильного» со стороны постулатов здоровья отношения к ней, а двигательная активность обеспечивает устойчивость этого процесса.

Современный школьник слабо управляет своей двигательной активностью, и поэтому с физическим компонентом здоровья связано огромное количество заболеваний. Недостаточная адаптация к физическим нагрузкам и, как следствие этого, хроническое и острое утомление, травмы, перенапряжение, неврозы, особенно депрессивной направленности, кроме самостоятельного значения, всегда имеют соматические эквиваленты, называемые психосоматическими заболеваниями. Следовательно, важным условием формирования психофизического здоровья современного школьника является целенаправленное воспитание, основанное на действенной взаимосвязи двигательной активности с прицельным развитием личности ребенка.

Выводы

Таким образом, консолидируя современные научно обоснованные концепции формирования основ психофизического здоровья школьника, можно выделить комплекс педагогических условий к экологии малого и большого жизненного пространства учащегося школы:

- организация целенаправленного воспитательного процесса в образовательном учреждении, основанном на действенной взаимосвязи двигательной активности с прицельным развитием личности ребенка;
- формирование у ребенка внутреннего «правильного» со стороны постулатов здоровья отношения к сознательному отражению действительности;
- компенсация недостатка мышечных усилий дополнительными занятиями физическими упражнениями в режиме образовательного учреждения.

В заключение следует сказать, что от современного общества требуется не пассивное созерцание и томительное ожидание улучшения здоровья популяции детей школьного возраста, а активная и планомерная педагогическая работа в контексте формирования

адаптивных механизмов, лежащих в основе укрепления и сохранения их психофизического здоровья.

Работа выполнена при финансовой поддержке ФГБОУ ВО «Шадринский государственный педагогический университет» в рамках НИР № 146Н от 26 апреля 2018 г. на тему: «Адаптивные механизмы обучающихся в условиях различных типов физической и ментальной нагрузки».

Список литературы

1. Uvarina N.V., Vorogejkina A.V., Mamylna N.V. et al. Integrative role of awareness levels of athletes of their individual gender characteristics // Journal of Pharmaceutical Sciences and Research. – 2017. – Vol. 9, № 7. – P. 1184–1187.
2. Беспутчик В.Г., Ярмолюк В.А. Проблемы психофизического здоровья учащихся // Современные здоровьесберегающие технологии. – 2016. – № 4 (5). – С. 37–44.
3. Трещева О.Л., Карпеев А.Г., Криживецкая О.В., Терещенко А.А. Характеристика культуры здоровья личности с позиций системного подхода // Омский научный вестник. – 2014. – № 1 (126). – С. 154–157.
4. Белоусова Н.А. Формирование культуры здоровья и безопасности в условиях ФГОС НОО // Образование и социум: безопасность поликультурного пространства России: мат. Всерос. заочной науч.-практ. конф. – 2014. – С. 202–205.
5. Семченко А.А. Методологические предпосылки изучения особенностей проявления скоростно-силовых возможностей мышечного аппарата спортсменов // Научный поиск: мат. Седьмой науч. конф. аспирантов и докторантов. Естественные науки. – Челябинск: Изд. центр ЮУрГУ, 2015. – С. 70–73.
6. Аминов А.С., Ненашева А.В., Задорина Е.В., Баймухаметова Э. Мониторинг состояния здоровья и физического развития подростков 12–15 лет в различных условиях проживания // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Сер.: Образование, здравоохранение, физическая культура. – 2013. – Т. 13. – № 4. – С. 48–53.
7. Черепов Е.А. Содействие сохранению психического здоровья подростков в процессе физического воспитания в школе // Вестник ЮУрГУ. Сер.: Образование, здравоохранение, физическая культура. – 2013. – № 1 (13). – С. 9–16.
8. Султанова А.С. Нейропсихологический подход к обеспечению психического здоровья детей и подростков // Медицинская психология в России. – 2017. – № 1. – С. 7–11.
9. Фельдштейн Д.И. Психология развивающейся личности. – Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 1996. – 512 с.
10. Би Х. Развитие ребенка. – СПб.: Питер, 2003. – 768 с.

11. Павлов Б.С. Здоровье и здоровый образ жизни: как их воспринимает население на Урале // Экономика региона. – 2010. – № 2. – С. 71–80.
12. Семенова Н.Б. Формирование психического здоровья у детей и подростков Якутии в современных социально-экономических условиях // Профилактика зависимостей. – 2014. – № 1–2. – С. 101–105.
13. Сентюрин Л.Б., Павлов Б.С. Здоровье детского населения в регионе как социально-валеологическая проблема (на примере городов и поселений Урала). – Екатеринбург: ИЭ УрО РАН, 2006. – 126 с.