

ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ДВИЖЕНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ

Тимофеев А. А.,

старший преподаватель кафедры теории,
истории и педагогики искусства,
ФГБОУ ВО «СГУ имени Н.Г. Чернышевского»,
410012, г. Саратов, ул. Астраханская, 83
e-mail: timofeevanatoyu1@mai.ru

Аннотация. В статье проведен анализ взаимосвязи валеологической культуры с культурой движения. Приводятся статистические данные, отражающие недостаточное внимание к необходимости привлечения специальных форм и методов работы в направлении формирования культуры движения в условиях образовательного процесса с помощью внедрения знаний, ценностей и норм основ валеологии. Выделенные синдром эмоционального выгорания и синдром хронической усталости определяются как одни из самых распространенных среди участников образовательного процесса. Возможностью преодоления названных расстройств является формирование культуры движения с самого начального периода обучения в школе, а затем в вузе.

Проблема формирования культуры движения рассматривается с точки зрения валеологической и психосоматической культуры. Являясь компонентом общей культуры личности, культура движения учащихся, студентов и педагогов направлена на создание здоровьесберегающих техник обучения и воспитания через формирование знаний о роли движения в развитии и сохранении физического и психического здоровья, ценностей позитивного отношения к саморазвитию навыков движения и норм поведения человека выражающегося в движениях.

Ключевые слова: валеологическая культура, формирование культуры движения, психосоматика, валеология, движение, здоровье, образовательный процесс.

Вопреки устоявшемуся мнению, движение не является всего лишь атрибутом физического, телесного бытия человека. Оно выражает не какую-то одну человеческую способность (например, способность перемещаться в пространстве); в нем проявляется слитность, целостность существования людей. В нем перемещение в пространстве – лишь грань единого потока эмоциональных, интеллектуальных, духовных, физиологических и пр. изменений (движений), происходящих ежесекундно.

Культура движения, как совокупность всего многообразия смыслов, которыми наделяется движение, также многогранна и разнопланова. В восприятии движения проявляется отношение человека к своему телу и духу, к здоровью и болезни, к собственной личности в целом, к социально приемлемым моделям поведения, к партнеру по общению и к сообщаемой информации и т.д. В этом отношении формирование культуры движения является средством наделяющим личность знаниями о пользе движения для здоровья, ценностями правильного отношения к своему телу и здоровью и умениями телесно-опосредованного взаимодействия.

Одной из серьезных проблем современной цивилизации является ухудшение состояния здоровья человека [13]. Можно выделить внешние и

внутренние причины этого процесса. Ко внешним относятся обстоятельства, вызванные техногенным прессингом на здоровье человека и природную среду. Опасными факторами влияющие на здоровье человека являются вредные привычки, неправильное питание, нарушение режима труда и отдыха, недостаток движения, психоэмоциональные перегрузки, все эти факторы сопровождают научно-технический прогресс [3, с. 3].

Однако, внутренние факторы, связанные с принятыми в культуре представлениями о значении, ценности здоровья, являются не менее важными. Современного человека отличает специфическое отношение к своему здоровью: он практически не принимает идеи профилактики заболеваний и нередко начинает лечиться лишь основательно «запустив» болезнь. Здоровый образ жизни пока не является нормой, а достижения медицины и фармакологии усиливают убежденность людей в его необязательности. Здоровье не понимается самоцелью, а скорее как инструмент достижения тех или иных «более значимых» целей – карьеры, успеха и других. Некоторая «бравлада» своей валеологической безграмотностью особенно ярко проявляется в поведении, с одной стороны, подростков, с другой – «трудоголиков», которых немало среди педагогов. В результате образовательные учреждения нередко становятся своего рода «зоной нездоровья», через которую в своей жизни проходит каждый, и что отражается на состоянии здоровья нации в целом. Существенными причинами подобного положения дел являются такие особенности современного обыденного (а во многом и научного) сознания как «телесный негативизм», инструментальное отношение к своему телу и психике, неприятие психосоматической целостности человека, а также отсутствие установки на формирование основных психологических умений, прежде всего психотехнических.

Между тем, состояние здоровья является важной психологической и социальной функцией [13]: оно влияет на отношение к себе и к миру, мотивацию, способность ориентироваться в окружающей реальности и т.д. Самочувствие характеризует «нижний этаж» нашего образа «Я». В самохарактеристику «неудачника» почти всегда входит «плохое самочувствие» [11, с. 180].

«Исследования, проведенные с 1991 г. в течение семи лет с более чем 3 000 детей на базе международного детского центра «Артек» при поддержке ЮНЕСКО, показали резкое падение уровня самооценки у 45 % детей, 70 % из которых приходится на девочек в возрасте от 12 до 16 лет, отсутствие элементарного представления о процессах, происходящих в обществе. Выявлена неспособность адекватно воспринимать реальность у 85 % детей старшего школьного возраста. И даже высокий уровень логического мышления, памяти, внимания и других ведущих когнитивных функций у 15 % детей не обеспечил осознание ими существующих социальных противоречий и путей преодоления личностных проблем» [7, с. 155].

Проблема «валеология и образование» имеет два аспекта: здоровье детей и здоровье учителей. В современной психолого-педагогической литературе принята ориентация на «здоровьесберегающие» школьные технологии (которая

пока не вполне реализована в практике работы); более того, в последний период времени появляются исследования, в которых речь идет о необходимости формирования терапевтической направленности школьного образования, происходит осознание подходов к здоровью педагогических кадров как актуальной педагогической проблемы [4; 7]. Она затрагивается в некоторых учебных материалах по педагогике И. Б. Баткиной, В. Ш. Масленниковой, Л. М. Митиной И. С. Сергеева. Специально валеологической культуре педагога посвящены диссертационные исследования И. В. Ильиной (2000) и И. И. Новоселовой (2000). Ценный материал на тему эмоционального здоровья педагога содержится в пособии Е. М. Семеновой [12].

По данным научных исследований, у большинства школьников за время обучения ухудшается физическое и психическое здоровье (называемые показатели 70-92 %). В частности, по статистике возрастной физиологии РАО, около 20 % шестилеток имеют психические отклонения пограничного характера. К концу первого класса их число возрастает до 60-70 % [9]. К окончанию школы более 75 % детей имеют хронические заболевания. По другим данным, только 10-20 % выпускников можно считать здоровыми. Ответственность за здоровье учащихся, в том числе и за рост нервно-психической патологии, в определенной мере ложится на педагога, потому что веской причиной заболеваемости учащихся становится стрессовая тактика обучения и превышение учебной нагрузки. Это говорит о недостаточной профессиональной культуре педагогов, важным компонентом которой является валеологическая культура [8].

Практика психологического консультирования в учебных учреждениях службах семьи показывает, что причины значительного числа невротических изменений поведения детей, снижения мотивации обучения, повышения тревожности связаны с психологической некомпетентностью учителя, непониманием индивидуально-психологических особенностей детей, неспособностью педагога прогнозировать последствия своего поведения. Согласно исследованиям Института гигиены детей и подростков, период адаптации ребенка в школе (1-4 классы) сопровождается не снижением, а нарастанием реакций депрессии и страха. Со 2-го по 7-ой класс неуклонно снижается самооценка учащихся. До 50% информации не усваивается учащимися на уроке в силу чрезмерной эмоциональной напряженности.

Результаты исследования И. И. Новоселовой состояния учащихся и будущих педагогов в Республике Марий Эл (2000) позволяют ей сделать вывод о своего рода замкнутом круге. Из школы приходит далеко не здоровый абитуриент, в течение 5 лет картина усугубляется, и далее больной педагог, не осознавший ценности здоровья, с гиперболизированными представлениями о ценности накопления знаний, приходит работать в среднее образовательное звено. В начальной школе учащиеся изучают 8-10 предметов и имеют почти 10-часовой рабочий день. Сомнительно, что это поколение придет в вуз здоровым – и цикл повторится.

Перегрузка учащихся объясняется недостаточностью знаний медико-биологических основ приобретаемых в процессе профессиональной подготовки

будущих педагогов: недостаточным уровнем знаний возрастной физиологии, гигиенических требований к организации учебного режима, динамики работоспособности. Педагоги неглубоко понимают термин «психическое здоровье», в большей степени ориентированы на соматическое здоровье, не в состоянии полноценно донести валеологические знания учащимся и родителям. Многие педагоги указывают на собственную повышенную тревожность, головные боли, колебания артериального давления как следствие переутомления, но при этом не осознают в полной мере личностную и профессиональную значимость здоровья.

Анкетирование будущих педагогов показывает, что наиболее проблемным для них является состояние психического здоровья. Тревожность, вызванная в процессе обучения, неуверенность в себе, психическая неустойчивость свидетельствуют о необходимости оздоровления взаимоотношений в системе преподаватель-студент, так как стиль этих взаимоотношений в дальнейшем может проецироваться на отношение молодого педагога к учащемуся [8].

Именно эмоциональные расстройства и связанные с ними психосоматические заболевания (прежде всего, гипертония, гастриты, язвы) составляют наиболее распространенные отклонения в состоянии здоровья учителей – и молодых, и опытных.

Согласно результатам исследований Л.М. Митиной, работников образования преобладают сердечно-сосудистые заболевания и заболевания желудочно-кишечного тракта, патологии опорно-двигательного аппарата. Коронарная патология встречается – в 14,2 %, патология сосудов головного мозга – в 34,1 %, патология желудочно-кишечного тракта – в 40 % случаев. Данные отклонения существуют на фоне психоэмоциональной нестабильности и астенизации. Примерно в 60 % случаев выявлены собственно невротические нарушения. Около 60 % всей патологии является психосоматической по характеру [5, с. 191-192].

В психологии существует понятие профессиональной деформации личности. В системе профессий «человек – человек» (и, соответственно, в профессии педагога) данную деформацию составляют, как правило, такие основные компоненты как синдром хронической усталости и синдром эмоционального выгорания [5, с. 179]. Для первого характерно: чувство эмоционального истощения; негативное отношение к партнеру по общению; заниженная самооценка и негативное самовосприятие профессионализма и многое другое.

Синдром эмоционального выгорания возникает под влиянием внешних и внутренних факторов, к которым относят: постоянную напряженность интенсивного общения и высокую эмоциональность в профессионально-педагогической деятельности; повышенное чувство ответственности и т.п., что заставляет экономить эмоциональные ресурсы, а также внутренняя склонность к эмоциональной ригидности [12, с. 45-48].

В научной литературе существуют данные, свидетельствующие о необходимости модернизации системы образования, включая систему подготовки педагогических кадров с позиций валеологии.

Основой подобной модернизации должно стать преодоление описанных в предыдущих разделах установок «негативного телесного сознания». Как пишет В.Н. Никитин, «в культурах, позволивших себе расчлнить целостность Человека на «психические» и «физические» составляющие, индивидуальность обречена на однобокое развитие, предопределяющее ускоренное разрушение психофизического здоровья. Можно только надеяться на то, что в ближайшее время в связи с тотальным распространением аллергических заболеваний, свидетельствующем о резком падении уровня иммунной защиты, будет принципиально пересмотрена концепция телесного совершенствования. Решение может быть найдено только в случае признания психологами и педагогами неразрывного единства психического и физического мира» [6; 7].

Переосмысление природы человека должно определять развитие физической, психологической, коммуникативной, психосоматической и валеологической культур педагога, студента, учащегося.

Принимая во внимание понятие психосоматической культуры, связанной с развитием психосоматического направления в медицине, изучающего влияние психологических факторов на возникновение и динамику соматических заболеваний, следует отметить существование взаимосвязи между физическим и психическим состоянием, которые не является открытием современности, однако, для европейской науки Нового и Новейшего времени не казалось актуальным. В настоящее время возрождается интерес к данной проблематике, появляется множество исследований таких авторов как, например, Г. Аммона, Г.А. Ариной, М.З. Воробьева, К.-П. Догса, И.Г. Малкина-Пых, С.А. Парцерняка, В.К. Сельченка, В.Ю. Баскакова, А.Ш. Тхостова, Ю.Г. Фроловой и др.

Психосоматика с медицинских позиций обосновывает глубокое единство телесного и психического в человеке. От практического лечения психосоматическая медицина делает шаг к теоретическому осмыслению подхода разделения и противопоставления телесного и психического начал, выраженного в европейской культуре, обусловленного религиозными, идеологическими и социальными предпосылками. При этом нельзя исключать богатые технологии психосоматической целостности, оставленные нам другими культурами, к которым относятся йога, тайцзы-цюань, восточные искусства боя и другие. В настоящее время европейскому человеку необходимо осознать, что согласие с собственным телом – это одна из важнейших культурных ценностей, т.е. сформировать психосоматическую культуру. «Психосоматическая культура предусматривает последовательное изучение тех либо иных регуляционных практик, развивающих приемов и диагностических моделей... Изучение различных аспектов психосоматики – науки о взаимосвязях телесного и психического – для всякого культурного человека может считаться одним из важнейших условий профессиональной и личностной самореализации» [10, с. 3-4].

По мнению ряда исследователей, реальные изменения в уровне валеологической и психосоматической культуры участников образовательного процесса (и, соответственно, значительной части населения страны) возможны лишь при условии признания за школой новой функции – социальной реабилитации, коррекции и помощи, то есть терапии [2]. Согласно Е.В. Бондаревской и С.В. Кульневичу применение термина «терапия» не противоречит идее развития творческого потенциала личности в гуманистической педагогике [1]. Данное положение требует переосмысления имеющихся и разработки новых педагогических технологий неклинической здравоохранительной направленности, доступных педагогам и эффективным в процессе обучения [4, с. 5-6]. Среди них выделяют телесно-ориентированную и арт-терапию.

Данной проблеме посвящена фундаментальная работа В.Н. Никитина «Энциклопедия тела» [7]. Автор рассматривает психофизическое нездоровье современного человека как результат и проявление глубокого социального, экологического, духовного кризиса, который переживает наша страна и весь мир. Особую тревогу автора вызывает недооценка идеи здоровья в теории и практике образования в России. Несмотря на некоторые шаги в этом направлении (организация специализированных служб психологов, валеологов и социологов в различных образовательных учреждениях), принципиальные изменения возможны лишь в результате подготовки и внедрения интеграционных проектов построенных на оздоровительно-развивающем подходе.

По мнению В.Н. Никитина, когнитивная психотерапия (суть которой в аналитическом разборе обнаруженных у человека нарушений) не может стать основой данного подхода, поскольку она не затрагивает основополагающие механизмы формирования самости, ригидные глубинные установки личности. На данном уровне коррекции более эффективными являются методы телесно-ориентированной и арт-терапии, которые позволяют снимать личностные, поведенческие и этические проблемы, корректировать различные расстройства, создавать психологическую защиту.

К сожалению, в настоящее время использование данных подходов с одной стороны не нашло признания в образовании, с другой – во многих практиках осуществляется без учета культурной специфики России, методом простого переноса европейской и американской моделей [7, с. 151-153].

В основе телесно-ориентированной терапии лежит движение. Этот метод определяется как «пластико-когнитивная терапия», а среди ее техник выделяют: пантомиму, мелкую моторику, коммуникативные игры, выразительные движения, имагинативное искусство.

Никитин подчеркивает, что благодаря усилиям А.А. Ухтомского, Н.А. Бернштейна, Л.С. Выготского движение рассматривается как орудие общения и интеллекта, выполняющее знаковую и коммуникативную функцию. Движение и действие есть функциональные органы – орудия индивида, имеющие собственную морфологию. Движения пронизывают общую культуру личности и образуют особую культуру – культуру движения. В современных учебных

заведениях не используют существующие методики, использующие психомоторные функции для развития у учащихся не только физических, но и креативных и интеллектуальных способностей или для развития у студентов навыков коммуникации и коррекции межличностного общения [7, с. 172].

Преподавание в дошкольных, школьных, среднеспециальных и высших учебных заведениях дисциплины «Физическая культура» построено на формировании неосознаваемых навыков управления телом, чаще всего задействующих в работе крупные группы мышц. Тонкая моторика по-прежнему остается вне сферы внимания специалистов и в той или иной мере развивается на занятиях классическим, спортивным танцем и музыкой только в некоторых, привилегированных школах и вузах. Но и в данных структурах совершенствование телесных функций носит однонаправленный характер, не обеспечивающий развитие интегрального телесного сознания [7, с. 343].

По мнению Никитина, в основе психокоррекции должна лежать трансформация образа своего «Я», состоящего из 4 компонентов – движения – образа или сценария своего движения; ощущения – образа ощущения окружающего себя мира, чувствования – образа своего внутреннего мира и мышления. Каждый компонент по-разному проявляется в том или ином действии, но, несомненно, присутствие двигательного акта в любом другом. Чтобы двигаться человек сознательно или бессознательно должен включить чувствование и мышление, чтобы изменить характер и форму движения необходимо изменить характер и форму чувствования и мышления. В содержание телесно-ориентированного метода В. Н. Никитин закладывает работу с телом через дыхание, голосоизвлечение, манипуляцию мышцами и суставами, а также включение личности в действие, предполагающее эмоциональное креативное взаимодействие через ломку поведенческих и культурных стереотипов или культурных сценариев деятельности [7, с. 172-174].

Итак, одной из первоочередных задач современного образования является его модернизация с позиций валеологии. Данный процесс предполагает, прежде всего, повышение уровня валеологической культуры педагогов как совокупности знаний о здоровье, связанных со здоровьем ценностей и норм поведения. Признание психофизической целостности человека определяет более глубокое понимание природы человеческого здоровья – как совокупности сложноорганизованных взаимозависимых психосоматических процессов, определяющих его благополучие в целом. Основой валеологической культуры является принятие образа собственного «Я», согласие со своим телом и духом, достигаемое во многом через движение. Валеологический смысл движения, его значение в сохранении здоровья, в исцелении – один из наиболее существенных смыслов культуры движения, осознание которого необходимо современному учителю. Особенно важно, что значение движения для здоровья отнюдь не ограничивается общепризнанным эффектом поддержания физической формы (на котором мы не стали останавливаться подробно), но является общетерапевтическим.

Библиографический список

1. Бондаревская, Е.В. Педагогика: личность в гуманистических теориях и системах воспитания : учеб. пособие / Е.В. Бондаревская, С.В. Кульневич. – М., Ростов-на-Дону : ТЦ «Учитель», 1999. – 560 с.
2. Загвязинский В.И. К Читателям / О.С. Булатова // Педагогический артистизм : учеб. пособие. – М. : Академия, 2001. – 238 с. – С.3-5.
3. Ильина И.В. Становление валеологической культуры личности в процессе профессионального образования : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук : 13.00.08 / Ильина Ирина Валентиновна. – Липецк, 2000.
4. Лебедева, Л.Д. Педагогические основы арт-терапии в образовании / Л.Д. Лебедева. – СПб. : ЛОИРО, 2001. – 320 с.
5. Митина, Л.М. Психология труда и профессионального развития учителя : учеб. пособие. / Л.М. Митина. – М. : Академия, 2004. – 320 с.
6. Никитин, В.Н. Психология телесного сознания / В.Н. Никитин. – М. : Алетея, 1999. – 481 с.
7. Никитин, В.Н. Энциклопедия тела: Психология. Психотерапия. Педагогика. Театр. Танец. Спорт. Менеджмент. / В.Н. Никитин. – М. : Алетея, 2000. – 624 с.
8. Новоселова, И.И. Развитие культуры духовного и физического здоровья будущего учителя в процессе профессиональной подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 /Новоселова Ирина Игоревна ; Мар. гос. пед. ин-т им. Н.К. Крупской. - Йошкар-Ола, 2000. - 22 с.
9. О недопустимости перегрузок обучающихся начальной школы : Письмо Минобразования РФ от 22.02.1999 N 220/11-12 // Вестник образования. – 1999. – №9.
10. Психосоматика. Взаимосвязь психики и здоровья : хрестоматия / сост. К.В. Сельченко. – Мн. : Харвест, М. : АСТ, 2005. – 640 с.
11. Сергеев, И.С. Основы педагогической деятельности : учеб. пособие / И.С. Сергеев. – СПб. : Питер, 2004. – 316 с.
12. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога : учеб. пособие / сост. Е.М. Семенова. – М. : Психотерапия, 2002. – 224 с.
13. Шклярчук В.Я., Васекин Ю.И., Коновалова М.П. Формирование представлений о здоровье и продолжительности жизни человека // Вестник Саратовского государственного социально-экономического университета. 2018. № 2 (71). С. 200-204.

VALEOLOGICAL ASPECT OF MOVEMENT CULTURE ORGANIZATION IN EDUCATIONAL SYSTEM

Timofeev A. A.,

head teacher of the Theory, History and Pedagogics Art Department,
Institute of Arts, Saratov State University,
410012, Saratov, street Astrakhan, 83
e-mail: timofeevanatoiy1@mai.ru

Abstract. The article analyzes the relationship between the valeological culture and the movement culture. Statistical data that are provided in the article reflect insufficient attention to the need of attraction to the special forms and methods of work towards the movement culture organization in the conditions of the educational process and are presented with the implementation of knowledge, values and norms of the valeology foundations. Emotional burnout syndrome and chronic fatigue syndrome that are given in the article are defined as one of the most common syndromes among participants in the educational process. The ability to overcome these disorders is

the movement culture organization from the very beginning of the school period, and then in the university.

The problem of the movement culture organization is considered from the valeological and psychosomatic culture point of view. By being a component of general personal culture, movement culture of pupils, students and teachers is focused on creation of education and upbringing health-saving techniques through the knowledge organization about the role of movement in the development and preservation of physical and mental health, the values of a positive attitude to the self-development of movement skills and the norms of human behavior that are expressed in movements .

Key words: valeological culture, movement culture organization, psychosomatics, valeology, movement, health, educational process.

Bibliography

1. Bondarevskaya, E. V. Pedagogics : personality in humanistic theories and education systems: studies. manual / E. V. Bondarevskaya, S. V. Kulnevich. - M., Rostov-on-don : TC "Teacher", 1999. - 560 p.
2. Zagvyazinsky V. I. to Readers / O. S. Bulatov // Pedagogical artistry : studies. benefit. - Moscow: Academy, 2001. - 238 p.-P. 3-5.
3. Il'ina I. V. formation of valeological culture of personality in the process of professional education : author. dis. on competition of a scientific degree Cand. PED. Sciences: 13.00.08 / Irina V. Ilyina. Lipetsk, 2000.
4. Lebedev, L. D. Pedagogical bases of art therapy in education / L. D. Lebedev. – SPb. : LOIRO, 2001. - 320 p.
5. Mitina, L. M. Psychology of work and professional development of teachers : studies. benefit. / L. M. Mitina. - Moscow: Academy, 2004. - 320 p.
6. Nikitin, V. N. The psychology of bodily consciousness / V. N. Nikitin. - Moscow: Aleteya, 1999. - 481 p.
7. Nikitin, V. N. Encyclopedia of body: Psychology. Psychotherapy. Pedagogy. Theatre. Dance. Sport. Management. / V. N. Nikitin. - Moscow: Aleteya, 2000. - 624 p.
8. Novoselova, I. I. development of culture of spiritual and physical health of the future teacher in the process of professional training : author. dis. ... kand. PED. Sciences: 13.00.01 / Novoselova Irina Igorevna; Mar. GOS. PED. in-t im. H. K. Krupskaya. - Yoshkar-Ola, 2000. - 22 p.
9. About inadmissibility of overloads of pupils of elementary school : the Letter of the Ministry of education of the Russian Federation of 22.02.1999 N 220/11-12 // Bulletin of education. - 1999. No. 9.
10. Psychosomatics. The relationship of psyche and health : hrestomatija / comp. K. V. Zelichenok. – Meganewton. : Harvest, Moscow : AST, 2005. - 640 p.
11. Sergeev, I. S. fundamentals of pedagogical activity: studies. Handbook / I. S. Sergeev. – SPb. : Peter, 2004. - 316 p.
12. Training emotional stability of the teacher: study. manual / comp. E. M. Semenova. - M.: Psychotherapy, 2002. - 224 p.
13. Shklyaruk V.Y., Vasekin Yu.I., Konovalova M.P. Organization of ideas about health and human life expectancy // Bulletin of the Saratov State Social and Economic University. 2018. No. 2 (71). Pp. 200-204.