

УДК 377. (091)

О. В. Верхорубова

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ РАЗВИТИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ В ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ПЕДАГОГИКЕ

Показана история развития культуры здоровья в отечественной педагогике. Отмечено, что культура здоровья на протяжении исторических периодов развивалась учеными с различных аспектов: гигиенического, физического, психического, медицинского, педагогического и др. Автор делает вывод, что идеи отечественных педагогов остаются актуальными в современное время и являются педагогическим наследием для будущего учителя.

Ключевые слова: *здоровье, культура здоровья, физическая культура, валеология, здоровый образ жизни.*

Внимательное отношение к здоровью молодого поколения всегда было характерно для отечественной педагогики, и это просматривается на протяжении различных исторических периодов. К сожалению, в данной статье невозможно рассмотреть и проанализировать все периоды, но нам бы хотелось остановиться на тех из них, которые оказали значительное влияние на развитие отечественной педагогической мысли в плане развития культуры здоровья.

Важно отметить, что в трудах древнегреческих философов впервые дается определение понятия «здоровье». Так, великий мыслитель, древнегреческий врач и философ Алкмеон (V в. до н. э.) одним из первых определил, что «здоровье есть гармония противоположно направленных сил» [цит по 1, с. 10].

Греческая философия рассматривала человеческое тело как храм ума и души, а физическое воспитание должно было способствовать не только физическому и умственному здоровью, но и развитию интеллектуальной и духовной сфер. Культура тела человека в Древней Греции считалась мерой всех вещей, и физически красивым называли человека здорового и сильного, сложенного пропорционально и гармонично, умеющего владеть своим телом. Известный философ О. Шпенглер отмечал, что «античную культуру называли культурой тела, северную – культурой духа» [2, с. 240]. Эмпирическим путем древнегреческая педагогика пришла к выводу, что гармоничное физическое развитие ребенка оказывает влияние на формирование таких важных и необходимых качеств, как настойчивость, упорство, дисциплинированность, способность к преодолению трудностей и т. д. Известные древнегреческие философы и педагоги Сократ, Платон, Аристотель отстаивали в своих трудах роль физического воспитания как эффективного способа укрепления и сохранения здоровья.

Так, афоризм Сократа: «Здоровье не все, но все без здоровья ничто», являясь актуальным в современное время, на наш взгляд, и в будущем заставит серьезно поразмышлять и задуматься учителя, ко-

торый свои знания и умения передаст последующим поколениям. Педагог должен всегда помнить, что результат педагогической деятельности – это не только образованность и воспитанность ученика, но и в первую очередь здоровый ученик в любом веке.

В XVII–XIX вв. во всей Западной Европе формирование педагогической мысли во многом определили идеи гуманистов эпохи Возрождения, которые рассматривали сохранение здоровья учащихся в ряду ведущих педагогических ценностей. В частности, в трактате английского педагога и просветителя Дж. Локка (1632–1704) «Мысли о воспитании» первые параграфы посвящены вопросам здоровьесбережения, а именно: питанию, гигиене, режиму труда и отдыха и т. д. По его мнению, тот «...у кого тело нездоровое и слабое, никогда не будет в состоянии продвигаться вперед...» [3, с. 17]. По утверждению ученого, чередование физических и умственных упражнений приводит к значительному улучшению состояния всех органов и систем. Ему принадлежат слова, ставшие афоризмом: «В здоровом теле – здоровый дух», этим подчеркивается ценность воспитания здоровой личности – не только развитой физически, но и психологически («здоровый дух»). Это и сегодня востребовано обществом XXI в. Однако недостаточная мотивация молодых людей по отношению к здоровью не дает данным идеям полностью воплотиться в жизнь. Но мы уверены, что пройдет еще какой-то период времени, и молодежь изменит отношение к культуре своего здоровья.

Гуманистические идеи выдающихся педагогов эпохи Возрождения о том, что гармоничное развитие человека является целью не только общественного развития, но и образования, были поддержаны и продолжены в трудах отечественных ученых.

Проблема сохранения здоровья в России с середины XVIII в. занимает особое место в отечественной педагогике. В этот период впервые на государственном уровне вопросам укрепления и сохранения здоровья населения было уделено должное внимание. Заслуживают внимания работы велико-

го ученого М. В. Ломоносова. Меры по сохранению и укреплению здоровья были предложены им в обращении «О сохранении и размножении русского народа». Целью обращения было улучшение благосостояния народа путем распространения научных и медицинских знаний. Большое внимание ученых придавал анализу факторов развития и формирования личности молодого человека. Он раскрыл влияние среды на здоровье молодежи и обратился к проблеме нравственного воспитания молодого поколения. Его работы о проблемах воспитания юношества позволяют считать М. В. Ломоносова первым русским валеологом, изучавшим проблему человека в медико-педагогической совокупности [цит. 1, с. 32]. Отмечая актуальность этой проблемы, в учебных заведениях, регламентах московской академической гимназии издавались указания об организации правильного режима питания и его полноценности, распорядка дня и расписания занятий, медицинской помощи учащимся и т. д.

С середины XIX – начала XX в. проблема здоровья в педагогике рассматривалась как составляющая культуры человека. Известный ученый Н. И. Пирогов (1810–1881) заложил основы педагогической валеологии. В его работах были выделены такие важные аспекты здоровья, как духовный, нравственный, социальный и соматический [цит. по 4, с. 19].

Особый интерес представляют работы великого русского педагога К. Д. Ушинского, который является основоположником научной педагогики и антропологического направления в России. Ученый считал высшей целью воспитания целостное развитие личности. Он обосновал в педагогике «антропологический принцип», который означает признание целостности человека, неделимости его духовной и телесной природы в сочетании умственного и нравственного воспитания с физическим. В его труде «Человек как предмет воспитания. Опыт педагогической антропологии» (1867–1868) утверждается, что педагогу недостаточно знать принципы и конкретные правила воспитания, а необходимо изучать сколь возможно тщательней физическую и душевную природу человека вообще, своих воспитанников и окружающие их обстоятельства, так как любая педагогическая мера в конкретных обстоятельствах может иметь как полезные, так и вредные последствия.

Выражая заботу о здоровье молодого поколения, К. Д. Ушинский предложил создание педагогических факультетов, высказывая мысль о том, что культура здоровья – это не только «культура тела», но и нравственное здоровье. Он писал: «Если у нас есть медицинские факультеты и нет факультетов педагогических, то это лишь означает,

что здоровьем своего тела мы дорожим больше, чем здоровьем нравственным и воспитанием...» [5, с. 56]. Считаем, что и сегодня звучат актуальными для будущего учителя слова известного великого педагога о пользе физической активности: «Важнейшим условием, повышающим работу памяти, является здоровое состояние нервов, для чего необходимы физические упражнения» [5, с. 85]. Его мысли о единстве психического и физического, значении трудовой деятельности в процессах умственного, физического и нравственного совершенствования человека, роли деятельности и активности как важнейших факторов воспитания нашли отражение в таких работах, как «Труд в его психическом и воспитательном значении» (1860), «Педагогическая антропология» (1868).

Весомый вклад в создание целостной научной теории здоровья и разработку проблемы здорового образа жизни внес И. И. Мечников (1845–1916). В его работах четко просматривается идея о необходимости научных обоснований правил индивидуальной человеческой жизни, в частности, он внес особый вклад в разработку проблемы здорового образа жизни. Антропологический подход к воспитанию, по И. И. Мечникову, выражается в индивидуальном подходе к каждому ребенку и умении педагога создать для воспитанника доброжелательную обстановку, наиболее соответствующую его возрасту. Идеи физиолога нашли отражение в появлении таких научных дисциплин, как «гигиена воспитания и обучения», «возрастная педагогическая психология».

Для России вопрос сохранения здоровья человека как проблема национальной значимости наиболее целостно был осознан во второй половине XIX в. Такие выдающиеся педагоги, как В. А. Жуковский, И. М. Ястребцов, П. Г. Редкий уделяли внимание физическому воспитанию и влиянию обучения на здоровье детей. И. А. Сикорский, А. С. Виренеус, Ф. Ф. Эрисман, А. Л. Доброславин работали над изучением влияния учебной работы на снижение работоспособности и общего состояния здоровья детей.

В этот период гигиена была выделена как отдельная наука, в том числе и школьная гигиена. Ее основоположниками стали Ф. Ф. Эрисман (1842–1915) и А. Н. Доброславин (1842–1889). В трудах этих ученых рассматривается профилактическое направление в охране здоровья молодежи как важнейшее условие жизнедеятельности. Так, Ф. Ф. Эрисманом были разработаны гигиенические массовые меры, которые оказывают положительное влияние на здоровье учащихся [6, с. 28]. Значительное место в исследованиях этого ученого занимает вопрос о гигиене умственного труда учеников. «Гигиена была весьма односторонняя, если бы она в своих

стремлениях, сохраняя нормальное состояние человеческого организма, не обращала большого внимания на умственную и нравственную сторону человеческой жизни. ...Внутреннее удовлетворение своими занятиями, душевное спокойствие и надежда на будущее суть важные условия физического благосостояния» [6]. В результате экспериментальных исследований им были сформулированы общие гигиенические средства борьбы с утомлением, определены нормы сна, питания, распределения учебных занятий, их чередование с отдыхом, занятиями физическими упражнениями для школьников в соответствии с возрастными возможностями.

Важное внимание следует уделить работам великого ученого П. Ф. Лесгафта (1837–1909). В научной деятельности этого педагога основной мыслью являлось осуществление идеи воспитания гармонически развитой личности. Будучи основоположником отечественной системы физического воспитания, он предложил новый термин «физическое образование», обращая внимание в равной степени на оздоровительные и общекультурные задачи физического воспитания человека. Необходимо отметить, что учение о воспитании «гармонически развитой личности» П. Ф. Лесгафта предполагает сочетание полноценного физического, умственного и нравственного развития человека и занимает в педагогике одно из центральных мест.

Физическое воспитание, по Лесгафту, должно быть направлено на умение «дифференцировать» двигательную деятельность на отдельные действия, что способствует овладению рациональными

движениями с наибольшим эффектом при наименьших затратах сил и времени. Он писал: «Особое внимание следует уделить связи умственной деятельности и физической. Чередование интеллектуальных и физических усилий благоприятно влияет на здоровье, вследствие чего повышаются интенсивность и качество умственной деятельности» [7, с. 45]. Таким образом, П. Ф. Лесгафт представляет в своей концепции единое основание для умственного и физического развития, которое в итоге способствует становлению человека нравственного и гармоничного.

Передовые взгляды П. Ф. Лесгафта помогли развитию методики физического воспитания. Так, в основу современной программы А. Н. Савчук и С. П. Романовой «Культура профессионального здоровья учителя физической культуры» (2009) положен комплексный подход к понятию категории «здоровье» как триединство физического, психического и духовного здоровья; осуществлена взаимосвязь культурологической и гуманистической составляющих здоровья [8, с. 69].

Итак, становится очевидным, что проблема культуры здоровья человека зародилась в древности и продолжает развиваться в различных науках, в частности гигиене, физиологии, теории и методике физического воспитания, педагогике и др.

Резюмируя вышеизложенное, можно утверждать, что идеи отечественных педагогов о здоровье служат педагогическим наследием для развития культуры и образованности каждого человека, а особенно учителя.

Список литературы

1. Прохорова Э. М. Валеология: учеб. пос. М.: ИНФРА-М, 2010. 450 с.
2. Шпенглер О. Закат Европы: в 2 т. Т. 1. М., 1993. 123 с.
3. История педагогики / под ред. М. Ф. Шабаевой. М., 1981. 145 с.
4. Шенделева С. В. Подготовка будущих учителей к формированию культуры здоровья школьников в педагогических вузах России (1918 – конец 90-х гг. XX в.): дис. ... канд. пед. наук. Чита: ЗГУ, 2008. 216 с.
5. Ушинский К. Д. Избранные педагогические сочинения: в 2 т. Т. 1. М., 1974. С. 56–84.
6. Эрисман Ф. Ф. Вступительный очерк к русскому изданию книги Р. Коссмана и Ю. Зейска «Здоровье, его сохранение, расстройство и восстановление // Избранные произведения. М.: Медгиз, 1959. 287 с.
7. Лесгафт П. Ф. Психология нравственного и физического воспитания. Воронеж: Интерпракс, 1994. 125 с.
8. Савчук А. Н., Романова С. П. Повышение культуры профессионального здоровья учителя физической культуры // Вестн. Томского гос. пед. ун-та (Tomsk State Pedagogical University Bulletin). 2009. Вып. 2 (80). С. 68–72.

Верхорубова О. В., кандидат педагогических наук, доцент кафедры, докторант.
Брянский государственный университет им. академика И. Г. Петровского.
Ул. Бежицкая, 14, Брянск, Россия, 241036.
E-mail: Oks.verkhorubova@yandex.ru

Материал поступил в редакцию 30.05.2011.

O. V. Verhorubova

THEORETICAL PRECONDITIONS OF DEVELOPMENT OF HEALTH CULTURE IN RUSSIAN PEDAGOGY

The article is devoted to consideration of the history of development of the health culture in Russia pedagogy. Its stated that health culture has been viewed from different aspects during historical periods, such as: hygiene, physical, mental, medical, pedagogic and others. The author concludes that the idea of local educators remains relevant in modern times and they are legacy for future teachers.

Key words: *Health, health culture, physical culture, health life style, valueology.*

Bryansk State University named after I. G. Petrovsky.

Ul. Bezhitskogo, 14, Bryansk, Russia, 241036.

E-mail: Oks.verkhorubova@yandex.ru