

3. *Карабаева, С.И.* Кейс-технология как способ формирования представлений о здоровом образе жизни у старших дошкольников / С.И. Карабаева, М.В. Миронова. Текст: непосредственный // Символ науки, 2019. С. 87-89

4 *Касьянова, Л.Г.* Формирование здорового образа жизни у старших дошкольников в процессе организации физкультурно-оздоровительной деятельности / Л.Г. Касьянова, В.К. Литвинюк. Текст: непосредственный // Вестник Шадринского государственного педагогического университета, 2016. С. 11-15

УДК 613.9

Колбанов В. В.

Kolbanov V. V.

Первый Санкт-Петербургский государственный медицинский университет имени академика И. П. Павлова

Pavlov First St.Petersburg State Medical University

kolbanovv@bk.ru

МОДЕЛЬ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

MODEL OF A HUMAN HEALTHY LIFE STYLE FORMATION

Аннотация. Представлен многолетний опыт по формированию здорового образа жизни человека в организациях общего и профессионального образования, а также в системе повышения квалификации специалистов. Предложена обобщенная модель, состоящая из семи функциональных блоков, пригодная для построения частных программ здорового образа жизни в разных образовательных коллективах.

Abstract. Long standing author's experience of healthy life style forming in organizations of common and professional education and in system of raising the level specialists' skill is presented in the article. Generalized model contained seven functional blocks, suitable for creation of particular programmes of healthy life style in different educational groups, is proposed.

Ключевые слова: здоровье человека, образовательные организации, здоровый образ жизни, многолетний опыт, обобщенная модель, функциональные блоки.

Keywords: Human health, educational organizations, healthy life style, long standing experience, generalized model, functional block.

Первая в России кафедра валеологии была создана в 1990 году в Ленинградском городском институте усовершенствования учителей (ЛГИУУ), где, несмотря на изменение названий учреждения, научно-педагогическая деятельность автора продолжалась более 18 лет.

Последнее десятилетие XX века оказалось историческим рубежом в сфере образования и в медицинской науке. В 1990 году в Медицинской

газете были обозначены основные направления реорганизации здравоохранения [2]. Этому предшествовали Рекомендации Всесоюзного межведомственного совещания работников здравоохранения и народного образования по охране здоровья детей дошкольного и школьного возраста [8], а также 2-е издание монографии И. И. Брехмана «Валеология – наука о здоровье» [1]. Насколько значимой оказалась обсуждаемая проблема, подтвердила Первая Российская Ассамблея «Здоровье человека» [9]. Инициативы, исходившие из центра страны, послужили сигналом о необходимости создания службы здоровья в структуре региональной образовательной системы Ленинграда (Санкт-Петербурга). Кафедра валеологии взяла на себя инициативу опытно-экспериментальной работы в пяти школах города и нашла поддержку в Приказах Комитета по образованию Санкт-Петербурга 3 декабря 1993 года № 472 «О введении валеологической службы в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга» и 3 октября 1994 года № 401 «О внедрении валеологических аспектов в учебный процесс в школах Санкт-Петербурга». Первые шаги создания системы обеспечения здоровья учащихся и педагогов выявили необходимость комплексного решения проблемы. Опыт кафедры по созданию службы здоровья в школах был отражён в публикациях [3-7].

На стадии становления валеологической службы в регионе последовательно решались следующие задачи:

1. Разработка и внедрение организационно-педагогических мероприятий по валеологическому обеспечению образовательных учреждений.

2. Подготовка материальной базы школы к изменению структуры и содержания образовательного процесса.

3. Целевое обучение педагогов основам валеологических знаний.

4. Создание программ валеологического образования учащихся.

5. Диагностика и коррекция потребностно-мотивационной сферы учащихся и педагогов.

6. Формирование базы данных о состоянии здоровья, о психофизиологических особенностях и возможностях детей, подростков и педагогических работников.

7. Создание консультативной сети по проблемам валеологии для учащихся, родителей, учителей, воспитателей.

Наряду с изменением учебного процесса в школах кафедрой валеологии был взят курс на создание стратегии формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) всех субъектов образовательного процесса, а планы-заказы Комитета по образованию ежегодно включали задания на повышение квалификации и переподготовку педагогов в области валеологии. Опыт образовательной системы Петербурга был

поддержан Министерством образования РФ и получил дальнейшее развитие в других регионах России.

Научно-исследовательская работа кафедры валеологии. По инициативе ректора дважды менялись названия ЛГИУУ (с 1992 года – Университет педагогического мастерства, с 2002 года – Академия постдипломного педагогического образования). За период 1992-2009 гг. кафедра подготовила 10 кандидатов и одного доктора наук, организовала и провела 5 Международных научных конгрессов валеологов, 6 Всероссийских и международных научно-практических семинаров, симпозиумов и конференций, приняла участие в трёх выездных совещаниях Комитета Государственной Думы РФ по охране здоровья. В течение этого времени постепенно совершенствовалась структурно-функциональная модель формирования ЗОЖ.

В структуру модели входят семь основных функциональных блоков:

организационный (управленческий), когнитивный (познавательный), методический, диагностический, аналитический, поведенческий, информационный (банк данных).

1. Организационно-управленческий блок включает в себя: повышение квалификации педагогов и тьюторов в области ЗОЖ; службу сопровождения из нескольких специалистов; организацию активного отдыха с целью предупреждения утомления; дополнительные образовательные и оздоровительные услуги. Деятельность службы сопровождения строится по циклическому итерационному алгоритму «диагностика – прогнозирование – профилактика – коррекция» до достижения желаемого результата.

2. Когнитивный блок нацелен на: повышение компетентности педагогов и учащихся в области ЗОЖ; овладение современным учением о сущности здоровья человека; ознакомление с оздоровительными технологиями в учебном и трудовом процессе; использование «арсенала» просвещения и культуры (клубы ЗОЖ, консультативная сеть и пр.).

3. Методический блок заключается в освоении методов исследования и приемов самообследования по основным компонентам здоровья: нравственному, физическому, соматическому, сенсорному, психическому, репродуктивному и социальному.

4. Диагностический блок нацелен на: диагностику функциональных состояний, мониторинг здоровья и образа жизни, аутодиагностику.

5. Аналитический блок – это анализ ценностных ориентаций и потребностно-мотивационной сферы обучающихся; анализ деятельности педагога по формированию, сохранению и укреплению здоровья обучающихся; анализ толерантности обучающихся к учебным режимам.

6. Поведенческий блок: помощь обучающимся в самооценке поведения и в освоении способов самоконтроля; выбор наиболее результативных форм кинезофилии; освоение методов психоаморегуляции и психоэмоциональной устойчивости.

7. Информационный блок: обращение к индивидуальному банку данных по мере необходимости сопоставления цели и результата деятельности.

Экспериментально доказана результативность модели в организациях общего среднего образования, имеется позитивный опыт использования модели в организациях среднего и высшего профессионального образования, а также в системе повышения квалификации специалистов.

Библиографический список

1. *Брехман, И. И.* Валеология – наука о здоровье. 2-е изд. / И. И. Брехман. М.: Физкультура и спорт, 1990. 208 с. Текст: непосредственный.

2. *Как спасти здоровье народа // Медицинская газета.* 1990, 23 ноября. - № 139 (5156). Текст: непосредственный.

3. *Колбанов, В. В.* Формирование здоровья детей в образовательных учреждениях / В. В. Колбанов. Текст: непосредственный. // Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. Владивосток: Дальнаука, 1996. Вып. 3. С. 139-147.

4. *Колбанов, В. В.* Влияние профессиональной валеологической подготовки на здоровье студентов педколледжа / В. В. Колбанов, М. Г. Колесникова. Текст: непосредственный. // Сборник статей Международной научно-практической конференции «Здоровье студенческой молодежи: достижения науки и практики на современном этапе». Минск: ГК по делам молодежи РБ, 1999. С. 28-38.

5. *Колбанов, В. В.* Валеология: основные понятия, термины и определения / В. В. Колбанов. СПб.: Изд-во ДЕАН, 2001. 256 с. Текст: непосредственный.

6. *Колбанов, В. В.* Валеологический аспект деятельности учителя / В. В. Колбанов. Текст: непосредственный. // Монологи об учителе: коллективная монография / Науч. ред. В. Ю. Кричевский; сост. Е. В. Люликова. СПб.: СПбАППО, 2003. С. 193-201.

7. *Колбанов, В. В.* Стратегия формирования здорового образа жизни учащихся / В. В. Колбанов. Текст: непосредственный. // Основы здорового образа жизни. СПб.: СПбАППО, 2007. 60 с.

8. *Рекомендации* Всесоюзного межведомственного совещания работников здравоохранения и народного образования по охране здоровья детей дошкольного и школьного возраста // Педиатрия. 1990. № 6. С. 103-104. Текст: непосредственный.

9. *Чучалин, А. Г.* Принципы формирования Государственной программы «Здоровье населения России» / А. Г. Чучалин. Текст: непосредственный // Первая Российская Ассамблея «Здоровье человека». Сокращенная стенограмма. Нижний Новгород, 15-18 мая 1991 г. М.: Росфонд «Здоровье человека»; ИИА «Голос», 1992. С. 8-21.