

ВАЛЕОЛОГІЯ, ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

УДК 37. 017.92

ДУХОВНІСТЬ, ЗДОРОВ'Я Й ОСВІТА

Гончаренко М.С.

Харківський національний університет імені В.Н.Каразіна
Харків, Україна

У статті розглянуто питання причин демографічної кризи в Україні, пов'язані з соціально-економічним станом, політичною нестабільністю, недосконалою системою виховання, неосвіченим відношенням до власного здоров'я та низьким рівнем духовності.

Робота присвячена розгляду послідовних заходів, які здійснюються в Україні МОН у напрямку формування сучасної гуманістичної освіти з формування духовності, сучасного світогляду та валеологічної культури.

Особлива увага приділяється висвітленню напрацювань харківської школи валеологів в аспекті розвитку сучасного світогляду, позитивного мислення, розширення свідомості в процесі формування гармонійної здорової людини.

Ключові слова: духовний потенціал, здоров'я, молодь, гуманізація освіти, валеологія.

В статье рассмотрены вопросы причин демографического кризиса в Украине, которые связаны с социально-экономическим состоянием, политической нестабильностью, несовершенной системой воспитания, невежественным отношением к собственному здоровью и низким уровнем духовности.

Работа посвящена рассмотрению последовательных шагов, которые осуществляются в Украине МОН в направлении формирования современного гуманистического образования по формированию духовности, современного мировоззрения и валеологической культуры.

Особое внимание уделяется освещению наработок харьковской школы валеологов в аспекте развития современного мировоззрения, позитивного мышления, расширению сознания в процессе формирования гармоничного здорового человека.

Ключевые слова: духовный потенциал, здоровье, молодежь, гуманизация образования, валеология.

In the article the questions of reasons of demographic crisis are considered in Ukraine, which are related to the socio-economic stage, political instability, imperfect system of education, ignorant attitude toward an own health and low level of spirituality.

Work is devoted consideration of successive steps, which are carried out in Ukraine in the direction of forming of modern humanism education on forming of spirituality, modern world view and health education culture. The special attention is spared in the article illumination of works of Kharkov school of health education in the aspect of development of modern worldview, positive thought, to expansion of consciousness in the process of forming of a harmonious healthy man.

Key words: spiritual health, youth, health education.

*Здоровье человека – не самоцель, а
средство его рационального использования для своего
восхождения и блага эволюции всего человечества.*

И. Ф. Максимович

Нове, ХХІ століття, розпочалося в епоху якнайглибших наукових революцій: у молекулярній біології, квантовій фізиці і в області засобів миттєвих комунікацій. Вони змінили наші уявлення про будову світу, поглибили знання про матерію, енергію, інформацію і дозволили по-новому – цілісно – подивитися на людину.

У той же час нові знання розкрили безліч негативного. Перш за все, зростання нещастя і бездуховності, а також невідповідність освіти вимогам сьогодення: збільшення смертності, зниження народжуваності, що виражається в демографічній кризі і прийдешній звородності нації. Вихід із ситуації, що склалася, вбачається, перш за все, у зміні системи освіти, яка повинна формувати культуру здоров'я населення і давати знання про здоровий спосіб життя.

Думки багатьох освітніх шкіл Європи сходяться на необхідності пошуків єдиного гуманістичного напрямку в системі освіти.

Надзвичайно важливо, щоб провідним критерієм прийдешніх перетворень було здоров'я тих, хто навчається на всіх етапах навчально-виховного процесу. В Україні проблема здоров'я населення є найбільш актуальною, що пов'язано з демографічною кризою, з погіршенням репродуктивного здоров'я і з низькою духовністю тощо.

Головними причинами демографічної катастрофи виступають чинники духовної якості: зростання агресивності, туги, тривоги, безвихідності. Ці причини позначені І. А. Гундаровим як агресивно-депресивний синдром.

Джерелом духовного неблагополуччя є нинішня ідеологія, заснована на «смертних гріхах»: заздрості, скупості, розпусті, об'їданні, гордості, смутку, гніві.

Але крім того, слід пам'ятати, що все це ще й призводить до збільшення кількості інвалідів, тобто непрацездатних осіб, що приходяться на душу працездатних, які повинні забезпечувати соціально-економічний незалежний розвиток держави, забезпечувати його майбутнє. Який валовий національний прибуток може мати така держава? Яку освіту може давати така держава своїм фахівцям, якщо за рік на одного, що навчається, витрачається близько тисячі гривень, тоді як у Польщі – 2 тис. доларів, а в Японії – 13 тис. доларів.

Вищезазначене посилюється відсутністю належної уваги моральному вихованню дітей і молоді. Так, наприклад, ми проводимо з молоддю роботу з попередження Віл-інфекції, але не виховуємо культуру статевих відносин, не звертаємо належної уваги на формування знань про гармонійний зв'язок функціонування в людині душі і тіла, не навчаємо відповідальності за свої вчинки, умінню любити, застосуванню етичних норм поведінки, які є регулятором взаємин у суспільстві і фундаментальною основою ЗСЖ.

Така ситуація сприяє розповсюдженню аморального способу життя, злочинності, бандитизму і сексуальної розбещеності, втраті власної гідності, скромності, естетичних відчуттів і смаків, які характеризують людину з високим духовним рівнем. «Педагогічна драма виховання, – на думку академіка С. І. Гончаренка, – стрімко перевтілюється в загальнонаціональну трагедію».

Сьогодні прогресивне людство розуміє, що освіта є інтегральним чинником національної безпеки. Якщо ця інтеграція базується на вихованні духовності, навичок ЗСЖ, то така освіта дає сучасні, прогресивні знання, розвиває творче мислення, засноване на сучасному світогляді, формує духовну й моральну культуру гармонійно розвиненої особи, громадянина-патріота України. І в цьому своє слово повинні сказати не тільки педагоги, але й фахівці із суспільної етики, моралі, правознавці, представники державної влади.

Давно пора керівникам ЗМІ, які сьогодні несуть суспільству деморалізацію, дебілізацію і денационалізацію, подумати про їх роль у вихованні моралі, етики, духовності, культури здоров'я, любові до національної мови і національної культури у підростаючого покоління.

Тому питання здоров'я дітей і молоді є одночасно критерієм і мірилом національної безпеки й спроможності розвитку нашої держави.

У цілому, приведені матеріали свідчать про необхідність перегляду напряму розвитку освіти в Україні з акцентом на посилення духовно-морального виховання дітей і молоді. Це питання не тільки якості життя українського народу, його здоров'я і подальшого існування, це першочергове питання національної безпеки, і тому уряд України повинен розглянути це питання згідно його значимості. Новому часу необхідний новий світогляд.

Стара педагогічна парадигма привела до механістичного розуміння зв'язку природи, людини, держави й суспільства. Вона базувалася на Ньютонівсько-картезіанському сприйнятті світу і поглибила наше уявлення про навколишній світ, створила технології по його використанню. У результаті, сучасна людина стала головною причиною порушення

світового балансу. Це призвело до серйозних порушень функціонування всього живого на Землі. Технократичний напрям у розвитку діяльності людини призвів до порушення законів розвитку Всесвіту і до загрозливого погіршення здоров'я самої людини.

Зміна парадигми освіти повинна базуватися на нових наукових основах розуміння світу й людини, що включають сучасні уявлення про:

- Ø голографічний механізм функціонування свідомості;
- Ø дуальність матерії, її хвилеві й корпускулярні властивості;
- Ø Ейнштейнівські закони взаємодії енергії і маси речовини;
- Ø нові форми взаємодії речовин;
- Ø закономірність розвитку матерії у просторі та часі;
- Ø механізми й особливості розвитку матерії залежно від гармонійності роботи її систем (рівня розвитку макро- і мікросвітів);

Ø про здорову людину як про цілісну триєдину гармонійну полісистемну структуру, що підтримує своє існування завдяки інформаційному, енергетичному і речовому обмінам.

Нові пізнання про людину дозволили сформулювати й нове уявлення про здоров'я людини як показник правильності вибраного ним шляху розвитку і головний критерій виконання норм морального й духовного співіснування. Аналіз нейробіологічних, психологічних, фізіологічних, фізичних та інших наукових розробок дозволив представити механізм функціонування свідомості як голографічний процес, що є складовою частиною голографічної картини свідомості світу. Аналіз взаємодії складових здоров'я (фізичного, психічного й духовного) підтвердив закономірність, що існувала у давнину: пізнання людини здійснюється в напрямі від фізичного до духовного, а управління здоров'ям людини здійснюється відповідно до ієрархічного закону: від духовного через психіку до фізичного тіла.

Провідними напрямками сучасної гуманістичної освіти повинні стати формування духовності й нового світогляду.

У сучасних умовах нестабільності українського суспільства на освіті лежить особлива місія гаранта майбутнього, вирішального чинника збереження культури і зміцнення миру. Сьогодні ж освіта націлена на просування в кар'єрі, прогресі, досягненні матеріальних благ за відсутності духовних цінностей.

Сучасній освіті не вистачає стрижневої основи, світоглядного орієнтиру, культури, інтенсифікації гуманістичної компоненти освіти у всьому світі.

В Україні функцію формування культури здоров'я і сучасного світогляду повинні виконувати валеологи. Саме в нашій країні офіційно існує професія «валеолог»: у Державний класифікатор професій України ДК 003-95 (зміни і доповнення № 4) внесені наступні професії:

2359.2 - педагог-валеолог

3340 - асистент педагога-валеолога

2359.2 - методист-валеолог

2359.1 - науковий співробітник (валеологія)

А в Державний стандарт базової і повної загальної середньої освіти введений новий напрям «Основи здоров'я» з духовною, соціальною і фізичною компонентами.

Наказом Міністерства освіти і науки України №277 від 08.05.2003 р. в Перелік напрямів і спеціальностей, за якими здійснюється підготовка фахівців у вищих навчальних закладах, внесені наступні доповнення:

ü по напрямку 0101 «Педагогічна освіта» введена спеціальність «валеологія»;

ü по наступних освітньо-кваліфікаційних рівнях:

6.010100 - «бакалавр»

7.010108 - «фахівець»

8.010108 - «магістр»

В аналогічному переліку 2006-2007 року виділена галузь знань «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» з напрямками підготовки для бакалаврів 6.010201 «фізичне виховання», 6.010202 «спорт», 6.010203 «здоров'я людини», а бакалаври за фахом «здоров'я людини» можуть продовжувати навчання в магістраті по одній з наступних спеціальностей: 8.01020301 «Валеологія», 8.01020302 «Фізична реабілітація», 8.01020303 «Фітнес і рекреація».

Головне завдання, що стоїть перед валеологами, – наповнити цей напрям новим змістом. На жаль, нинішня ситуація характеризується переходом від чисто фізичного оздоровлення до впровадження в освітній процес різноспрямованих інноваційних технологій, серед яких:

- Ø демократизація;
- Ø йододефіцит;
- Ø інтерактивні ігри;
- Ø шкідливі звички;
- Ø боротьба зі СНІДОМ.

Проте освітній процес повинен бути систематизованим, гармонізованим та ієрархічним.

Дуже часто за новими освітніми інноваційними технологіями ми не бачимо головної ідеї освіти.

Освіта повинна давати цілісне уявлення про світ і людину – не уламки і шматочки віддзеркалень, а цілісне уявлення, у якому кожен повинен знайти свій шлях до самовдосконалення. Тому, вводячи чергову інновацію, ми повинні пам'ятати, що ми створюємо цілісну будову пізнання, правильність якого перевіряється через розвиток здоров'я.

Звідси витікають **принципи цілісного гуманістичного інтегрального утворення**, що відбивають прояв загальних законів розвитку життя, а саме:

- Ø Закону єдності і боротьби протилежностей;
- Ø Закону спадковості й подібності;
- Ø Закону відповідальності;
- Ø Закону ритму;
- Ø Закону свободи вибору.

Процес реформування освіти в Україні є надзвичайно важливою проблемою. Вибір державної інноваційної стратегії розвитку української освіти бачиться сьогодні як важлива ознака її входження в загальноосвітній європейський процес.

Болонський процес вимагає від нас прийти до Європи так, щоб збагатитися її досвідом і нічого не втратити з наших інноваційних розробок. Розвиток інноваційного середовища в освітньому секторі стосується не тільки розробки і впровадження нового змісту, нових педагогічних технологій. Це, перш за все, процес реформування системи якісних змін у діяльності педагогів, стилю їх професійного життя, світогляду і мислення.

Освітній процес повинен забезпечити гармонійне поєднання особистих цілей учня і соціально значущих цілей суспільства у взаємодії культури й освіти.

Значна роль у сучасній освіті повинна відводитися пізнанню себе як єдиної структурної організації, що включає фізичну, психічну й духовну складові, які знаходяться в гармонії з навколишнім середовищем.

У кожній людини свій напрям, свій шлях, своя місія. На відміну від інших представників живої матерії, у людини є право вибору шляху, і залежно від цього вибору людина або піднімається у своєму розвитку, знаходячись у гармонії з творцем, або опускається, напрацьовує гріхи, поповнюючи сили зла.

Що ж є визначальним у цьому процесі?

Яка роль системи освіти?

Якщо говорити про початковий етап становлення людини і її здоров'я, то це розуміння того, що добре, а що погано, що можна, а що заборонено.

І виховувати ці властивості повинні батьки, сім'я, далі школа. Першою духовною абеткою, першим рівнем залучення дитини до морально-етичних принципів суспільного життя повинні бути знання десяти Господніх заповідей і поняття про сім смертних гріхів (табл. 1, 2).

Навчальний процес тісно пов'язаний з вихованням, проте погляд на процес виховання зазнав за останні роки кардинальних змін.

Навчальний процес забезпечує розвиток розуму, отримання знань, виховання тіла через фізкультуру і спорт. Виховання ж духовності включається в нього між іншим, і ніхто не знає, хто повинен цим займатися, адже педагогів цьому не вчать. Деякі освітні системи, наприклад, американські й канадські, доручають виклад цих питань представникам різних релігійних конфесій.

Але в науки і релігії різні предмети дослідження: релігія вивчає відношення людини до Бога, а наука – закони створеного Богом світу. І методи досліджень різні, хоча іноді й перетинаються.

Сучасна система освіти всіх ступенів (школа, ВНЗ, аспірантура) спрямована переважно на розвиток діяльності лівої півкулі, тобто раціонального логічного мислення, аналітичного сприйняття дійсності. У сучасних ВНЗ готують багато грамотних фахівців і значно менше – талановитих, здатних оригінально мислити вчених.

Одностороння спрямованість лише на розвиток механізмів лівої півкулі призводить до гальмування правосторонніх процесів, не сприяє розвитку творчості, розкриттю духовності, активізації інтуїтивних можливостей.

Проблема розвитку як лівої, так і правої півкулі, гармонізація їх діяльності знаходиться в центрі уваги сучасних учених, педагогів-новаторів.

Над проблемою розкриття творчих можливостей дітей, їх розвитку, інтуїтивних здібностей працюють школи М. Монтесорі, Живої Етики, М. Щетініна, М. Чумарної (Львів), Вальдорфська школа, школа В. Бронникова.

Проблема розкриття творчих можливостей особи, розвитку її інтуїтивних здібностей, становлення її як духовної суті стала однією з актуальних для системи освіти.

Таблиця 1. Біблійні заповіді.

№	Зміст заповідей
1	Не створи собі кумира, служи і поклоняйся тільки Богові
2	Не поминай марно ім'я Господа твого
3	Пам'ятай день суботній, щоб святкувати його. Шість днів працюй і роби будь-які справи свої, а день сьомий – суботу – Господу, Богові твоєму віддай
4	Поважай своїх батьків, щоб продовжилися дні твої на землі
5	Не вбивай
6	Не перелюбствуй
7	Не кради
8	Не говори неправди
9	Не бажай нічого, що є у ближнього твого
10	Не судить і не будете судимі

Таблиця 2. Сім смертних гріхів.

Послання Іоанна	С. Н. Лазарев	
	Черговість гріхів у сучасних умовах	Доповнення до послання Іоанна
1. Заздрість	6	1. Переривання вагітності на 5-му місяці
2. Скупість	4	2. Вбивство Божественних відчуттів у собі й інших, зрада любові заради матеріальних благ
3. Розпуста	7	3. Порушення проти часу: жаль по минулому, сьогоднішньому або майбутньому, бажання прискорити або уповільнити події
4. Смакота	2	4. Відчуття ненависті й образи, грубого відношення до людей
5. Гордість	1	5. Лихослів'я на адресу живих і неживих об'єктів
6. Смуток	5	
7. Гнів	3	

Гуманізація освіти допускає рішучу зміну стратегії освітнього процесу, здійснення повороту вищої школи до суб'єктів навчання – студентів – поваги їх особистості, довіри до них, схваленню їх особистих цілей, запитів й інтересів, створенню сприятливих умов для розкриття і розвитку здібностей. Подібне завдання може вирішуватися лише за умови адекватної особистісно-орієнтованої моделі освітнього процесу, у якому оволодіння природничонауковими, гуманітарними і професійними знаннями будується, виходячи з логіки розвитку особи й особливостей освітніх завдань вищої школи.

Гуманізація виховного процесу найефективніше здійснюється тоді, коли відбувається розвиток творчих здібностей і громадянських якостей особи, створюється комфортний етично-психологічний клімат, атмосфера взаємодовіри, взаємоповаги і взаємовідповідальності, соціокультурне середовище, яке стимулює до самопізнання і самоудосконалення, при цьому враховуються індивідуальні особливості студентів: відбувається демократизація управління вищою школою; олюднення всього змісту навчально-виховної діяльності, усіх видів і форм взаємин між учасниками навчально-виховного процесу.

Таким чином, у даній роботі висвітлено валеологічний аспект формування гуманістичних перетворень системи освіти. Особливу увагу приділено розгляду духовної складової, яка є визначальною у формуванні культури здоров'я і здорового способу життя. У відповідності до уявлень, що розгортаються в роботі, завершити обговорюване питання необхідно формулюванням вимог до сучасної валеологічної освіти, яке можна подати у вигляді наступних узагальнених-стратегій:

- 1.Формування нового світогляду, що базується на новій платформі будови світу.
- 2.Формування нового уявлення про складну багатовимірну холістичну організацію людини.
- 3.Формування розуміння провідної ролі духовності у процесі формування здоров'я як прояву вищих законів Всесвіту.
- 4.Виховання навичок ЗСЖ і навчання реалізації внутрішньої гармонії фізичної, психічної і духовної складових людини, а також її гармонії з екологічним і соціальним середовищем.
- 5.Формування пріоритету оздоровчих заходів і відповідальності за своє здоров'я протягом усього життя людини.
- 6.Навчання новим технологіям оздоровлення, що базуються на взаємодії енергоінформаційних та матеріальних механізмів дії.
- 7.Підготовка до самореалізації, самосвідомості й співтворчості.

Висновки

Розвиток цих проблем у Харківському національному університеті ім. В. Н. Каразіна здійснюється десять років силами кафедри валеології філософського факультету і міжфакультетською науково-дослідною валеологічною лабораторією. Цей період розвитку вітчизняної валеологічної школи ознаменувався виконанням двох науково-дослідницьких тем у рамках національної програми «Діти України», трьох – прикладних і двох – фундаментальних, створенням Всеукраїнської громадської організації «Українська асоціація валеологів», щорічним проведенням міжнародних конференцій «Валеологія: сучасний стан, напрями і перспективи розвитку».

Саме завдяки клопотанню Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна в Державний класифікатор професій України ДК 003-95 (зміни і доповнення № 4) внесені наступні професії: 2359.2 – педагог-валеолог, 3340 – асистент педагога-валеолога, 2359.2 – методист-валеолог, 2359.1 – науковий співробітник (валеологія). Кафедра валеології Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна перша в Україні отримала ліцензію на підготовку студентів спеціальності «валеологія» за напрямком 0101 «Педагогічне утворення» освітньо-кваліфікаційного рівня 6.010100 – «бакалавр» і перепідготовку освітньо-кваліфікаційного рівня 7.010108 - «фахівець». У 2007 році тут відбувся перший в Україні випуск двох груп фахівців з кваліфікацією «Педагог-валеолог», а в 2009 році - перший випуск магістрів з кваліфікацією «Педагог-валеолог».

Проростання валеологічного світогляду необхідне в усі сфери людського буття, оскільки здоров'я є найвищою цінністю людства і показником правильності вибраного життєвого шляху.

Особливу увагу слід приділити розвитку й вдосконаленню валеологічного харчування, дихання, режиму рухової активності та відпочинку, гармонійному розвитку в природі, сну, релаксаційним і реабілітаційним заходам, спрямованим на самовідновлення внутрішньої і зовнішньої гармонії. Провідна роль у розвитку валеологічних аспектів педагогіки відводиться вирішенню проблем освіти для осіб з обмеженими фізичними можливостями, тобто формуванню інклюзивної освіти.

Разом з вивченням фізичної і психічної складових здоров'я, провідним науковим напрямом харківської валеологічної школи є вивчення духовності і духовного здоров'я. По цьому напрямку виконуються дві теми фундаментальних досліджень: «Розробка комплексної системи оцінки морального стану особистості та механізмів утвердження здорового способу життя», «Розробка педагогіко-валеологічної програми формування духовного здоров'я молоді».

На кафедрі вперше розроблений щоденник духовного здоров'я, вводяться нові інноваційні технології навчання, такі як акметехнології, тренінги підвищення мотивації на здоровий спосіб життя, тренінги переосмислення цінностей і якостей особи, що допомагають зростанню свідомості людини, дозволяють оцінити й розкрити духовний потенціал особи, сприяючи духовно-етичному вдосконаленню студентів.

Співробітниками кафедри розроблені тестові системи для оцінки духовного здоров'я, апробовані в школах і ВНЗ України. Отримані матеріали знайшли своє висвітлення в навчальному посібнику «Діагностичні підходи до визначення стану духовного і морального здоров'я особистості», рекомендованому Міністерством освіти і науки України як навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів.

Навчальний посібник «Валеопедагогічні аспекти духовності» ставить перед собою за мету узагальнення наявних теоретичних і прикладних наукових досліджень в галузі духовності, здоров'я й освіти; показати залежність здоров'я людини від рівня розвитку її духовності; поставити завдання, визначити шляхи і методи їх реалізації в сучасному педагогічному процесі.

Розроблена програма духовного розвитку, яка включає вікові, соціальні й індивідуальні особливості. Ця програма одержала Золоту медаль на Міжнародній

виставці «Новое время» у 2009 році і рекомендована для її впровадження в навчальних закладах. Особлива увага приділяється вихованню процесів мислення та емоційного стану, їх позитивної направленості, контролю поведінки.

Усі перелічені напрями роботи є складовими в ієрархічній ролі духовності з формування здоров'я людини, її світогляду та адаптації у соціумі.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гончаренко М.С. Валеопедагогічні аспекти духовності: Навч. посібник – Х.: ХНУ імені В.Н. Каразіна, 2008. – 332 с.
2. Гончаренко М.С. Діагностичні підходи до визначення стану духовного і морального здоров'я особистості: Навч. посібник / М.С.Гончаренко, Е.Т.Карачинська, В.С.Новікова – Х.: ХНУ імені В.Н. Каразіна, 2006. – 156 с.
3. Гончаренко М.С., Куйдина Т.М., Новікова В.Е. Воспитание духовных ценностей в образовательном процессе.// Педагогіка, психологія, та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – № 9. – Х., 2007. – С.33.
4. Матеріали V Міжнародного салону винаходів і нових технологій «Новий час» – Севастополь, 2009.
© Гончаренко М.С., 2009