

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ

Н.В. Зайцева, А.М. Тарун

УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»

Необходимость сохранения и укрепления здоровья учащейся молодежи делает актуальной тему поиска новых подходов в решении задач формирования культуры здоровья старшеклассников. Выдвижение данной проблемы в число приоритетных задач общественного развития обуславливает актуальность теоретической и практической её разработки. Актуальность культуры здоровья как вида общей культуры обусловлена тем, что она представляет самостоятельную область, специфический процесс деятельности, средство и способ физического совершенствования личности.

Будет уместно выделить еще одно обстоятельство, которое подчеркивает значение формирования культуры здоровья старшеклассников как стабилизирующего фактора их здоровья - общая парадигма (установка) системы физического воспитания на отношение подростков к своему здоровью и здоровью других людей, ведение здорового образа жизни (О.С. Васильева, С.Н. Горбушина, С.В. Кириленко, В.В. Кожанов, И.И. Новоселова, И.В. Сидакова, К.К. Платонов, З.И. Тюмасева, О.Л. Трещева, и др.).

Проведенный нами анализ научных исследований подтвердил, что содержание понятий «культура здорового образа жизни» и «культура здоровья» трактуется различными учеными неоднозначно, в силу этого в теории и практике физического воспитания сложился ряд взаимодополняющих друг друга определений данного понятия, каждое из которых выделяет в качестве ведущих те или иные стороны и компоненты; имеет место также и смешение понятий «культура здоровья» и «культура здорового образа жизни». Термин «культура здоровья» и его характеристика рассматривается различными авторами неоднозначно. Этот термин был введен философом Климовой В.К. в 80-х годах, но само значение этого понятия не было представлено.

Сущностные характеристики культуры здоровья были раскрыты в трудах О.А. Ахвердовой, И.И. Брехмана, Н.Н. Куинджи, В.А. Лищук, И.В. Сидакова, С.В. Кириленко, Э.М. Казина, В.В. Колбанова, А.Н. Разумова, Л.Г. Татарниковой, В.В. Сокорева и других ученых. Так в частности:

– В.А. Лищук с соавторами определяет культуру здоровья как сознательную систему действий и отношений, в значительной мере определяющих качество индивидуального и общественного здоровья, складывающихся из отношения к своему здоровью и здоровью других людей, а также ведения здорового образа жизни;

– Н.Н. Куинджи отмечает, что культура здоровья является составной частью общей культуры человека, определяющей социализацию и социальную успешность личности в процессе жизнедеятельности.

– И.В. Сидакова раскрывает в своих исследованиях сущность культуры здоровья как интегративного личностного качества, формирующегося в процессе систематического, целенаправленного воспитания и обучения на основе эмоционально-ценностного отношения к своему здоровью, к организации здорового образа жизни, валеологического мышления, накопления опыта применения валеологических знаний, умений и навыков в практике организации здорового образа жизни, развития всех компонентов валеологического сознания[4];

– С.В. Кириленко дает следующее определение – культура здоровья является одним из важных компонентов общей культуры человека, обусловленной материальной и духовной средой в системе ценностей, знаний, потребностей, умений и навыков формирования, сохранения, укрепления здоровья[2];

– А.Н. Разумов рассматривает понятие «культура здоровья» как комплексное понятие, которое включает теоретические знания о факторах, благоприятствующих здоровью, а также грамотное применение в повседневной жизни принципов активной стабилизации здоровья, то есть оздоровления [3];

– О.А. Ахвердова и В.А. Магин рассматривают феномен «культуры здоровья» как интегративное личностное образование, являющееся выражением гармоничности, богатства и целостности личности, универсальности ее связей с окружающим миром и людьми, а также способности к творческой и активной жизнедеятельности. Авторы вводят понятие культуры здоровья, а также вводят критерии, по которым судят о наличии культуры здоровья [1].

В своем исследовании мы определяем культуру здоровья как интегративное понятие в единстве двух составляющих: сохранения и укрепления здоровья и здоровой жизнедеятельности учащегося в соответствии с его ценностными установками на самосохранение здоровья и навыками ведения здорового образа жизни.

Комментируя это положение, важно заметить, что изучение состояния разработанности проблемы формирования культуры здоровья старшеклассников в педагогической теории, а также опыта ее решения в школьной практике позволили выявить *противоречия между*: потребностями общества в формировании культуры здоровья у учащихся как важнейшей необходимости человека и отсутствием системного процесса, обеспечивающего решение этого вопроса в школе; необходимостью создания здоровьесберегающей образовательной среды и недостаточной разработанностью практических рекомендаций по ее реализации; потребностью старших подростков в укреплении здоровья и недостаточной методической разработанностью здоровьесберегающих технологий, обеспечивающих культуру его здоровья.

В связи со сказанным правомерно отметить, что, формирование культуры здоровья – сложный системный процесс, обусловленный органически взаимосвязанными социально-культурными (научное понимание культуры здоровья, потребность в систематизации валеологических знаний, средства массовой информации, семья, школа); педагогическими (режим двигательной активности, режим дня,

оздоровительные мероприятия, опыт школьника в области культуры здоровья и его привычки, содержание ориентации и установок на овладение культурой здоровья, личный опыт ее освоения); медико-физиологическими (сформированность качеств саморегуляции эмоционального состояния, внутренняя потребность личности на ведение здорового образа жизни, стремление успешно адаптироваться к любым изменениям среды) факторами.

В логике рассматриваемой проблемы, с учётом анализа современных подходов мы определили: формирование культуры здоровья предусматривает создание определенных социально-педагогических условий: направленность здоровьесберегающей образовательной среды на формирование потребности ученика в здоровом образе жизни; систематическое использование разнообразных форм и методов физического воспитания (интегрированные уроки, реализация межпредметных связей, психолого-педагогических и медико-биологических подходов на уроках); учет доминирующих в старшем подростковом возрасте потребностей в самосовершенствовании; организация активной деятельности старших подростков по коррекции своего здоровья; опора на личностно-ориентированные (здоровьесберегающие) технологии.

Такое положение обусловлено с одной стороны тем, что формирование культуры здоровья старшеклассников имеет свои особенности – принятия ими (с учетом возраста) ценностно-ориентированных установок на здоровье и здоровый образ жизни, построенных как неотъемлемая часть жизненных ценностей и общекультурного мировоззрения, а с другой – предусматривают обучение в активной действенной форме и при обеспечении ведущей роли сознания как неперемного условия их самореализации. Содержательные и структурные компоненты, сформировавшиеся во внутренней сфере личности подростка на потребность в ведении здорового образа жизни, в дальнейшем определяют его субъективное отношение к окружающей действительности и проявляются в поведении и деятельности.

Таким образом, понятие «культура здоровья» представляет собой многоуровневое образование, охватывает почти все стороны жизни человека и является важной составляющей его общей культуры; решение этой непростой проблемы (формирование культуры здоровья старшеклассников) предполагает тщательное программирование познавательного материала с учетом соблюдения определенного порядка в сочетании и распределении оздоровительных мероприятий в режиме школьника.

Литература

1. Ахвердова, О.А. К исследованию феномена «культура здоровья» в области профессионального физкультурного образования / О.А. Ахвердова, В.А. Магин // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 9. – С. 12–18.
2. Кириленко С.В. Развитие педагогических технологий формирования культуры здоровья старшеклассников // Родная школа. – 2003. – № 11(886). – С. 50–55.
3. Разумов, А.Н. Здоровье здорового человека / А.Н. Разумов, В.А. Пономаренко, В.А. Пискунов. М.: Медицина, 1996. – 413 с.
4. Сидакова, И.В. Формирование культуры здоровья старшеклассников в инновационной школе / И.В. Сидакова // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. Волгоград, 2010. – № 1(45). С. 78–82 (0,6 п.л.).
5. Куинджи, Н.Н. Возрастные особенности развития школьников / Н.Н. Куинджи. – М.: Медицина, 1978.