

МГПУ им. И. П. Шамякина

**ФУНКЦИИ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ  
СТАРШЕКЛАССНИКОВ**

Клинов В.В.

УО МГПУ им. И.П. Шамякина

Основной задачей школы как одного из важнейших институтов социокультурного наследования является подготовка людей, способных строить новый социум и жить

в нём, ориентирующихся на новые жизненные ценности, среди которых одной из главных выступает культура здорового образа жизни (ЗОЖ). Под культурой ЗОЖ мы понимаем интегративное, динамическое качество личности, характеризующееся сформированной потребностно-мотивационной сферой и ценностным отношением к здоровью, высоким уровнем знаний и способов деятельности в области здоровья, развитой способностью к рефлексии своей жизнедеятельности и творческой самореализацией в процессе социальной деятельности.

Рассмотрев понятие культуры ЗОЖ, мы выясним, какие функции выполняет культура здорового образа жизни в жизнедеятельности старшеклассников. В дидактике известны различные толкования функций. Б.Т. Лихачев определяет их как совокупность последствий педагогической деятельности; определенное поведение того или иного изучаемого объекта; способ достижения целей; результат по отношению к действиям, которые его формируют. Иногда функции определяются как специфическая деятельность, а также ее назначение, цели применения. Раскрыть функции ЗОЖ - значит определить вклад, который они вносят в формирование культуры ЗОЖ старшеклассника в целом. Исходя из этого, нами были выделены общие и специфические функции культуры ЗОЖ старшеклассников.

#### **Общие:**

*Образовательная* функция культуры ЗОЖ состоит в целенаправленной деятельности старшеклассника по овладению системой знаний теоретических основ здоровой жизнедеятельности и формированию умений и навыков ведения ЗОЖ, опыта творческой деятельности по созданию основ культуры здорового образа жизни, направленного на сохранение и укрепление индивидуального здоровья, социальным опытом в интересах личности, общества и государства.

*Воспитательная* состоит в том, что в процессе обучения формируется система взглядов на мир, а также потребности личности в индивидуальном здоровье, ценности культуры ЗОЖ и ценностная мотивация, а принятые взгляды и убеждения требуют от учащегося формирование у себя определенных морально-волевых качеств, преодоление внутренних противоречий, воспитание твёрдости характера.

*Просветительская* функция состоит в том, что научное мировоззрение передаёт для учащихся понятным мир культуры ЗОЖ, формирует просвещенное сознание, избавляет от примитивных и утилитарных представлений о здоровье, средствах и способах его сохранения и укрепления.

*Коммуникативная* функция направлена на выработку учащимися системы ценностей, предполагающих возможность достаточно широкого межличностного общения, стимуляцию творческой активности.

*Эстетическая* функция заключается в воспитании потребности получения удовлетворения от собственной деятельности по формированию своего здоровья, осознания красоты здорового человека.

#### **Специфические:**

*Адаптивная:* Формирование у старшеклассников культуры ЗОЖ способствует адаптации и организации жизнедеятельности учащихся, что позволяет оптимизировать состояние собственного организма и повысить устойчивость к различного рода стрессогенным факторам природной и социальной среды.

*Формирующая* - осуществляется на основе биологических и социальных закономерностей становления личности. В основе формирования личности лежат наследственные качества, предопределяющие индивидуальные физические и психические свойства. Дополняют формирующее воздействие на личность, социальные факторы, обстановка в семье, классном коллективе, педагогическая деятельность,

которая формирует установки на сбережение и умножение здоровья, как базы функционирования личности в обществе, учебной деятельности, природной среде.

*Рефлексивная* - заключается в переосмыслении предшествующего личного опыта, в сохранении и преумножении здоровья, что позволяет соизмерить реально достигнутые результаты с предстоящими перспективами.

*Компенсаторно-корректирующая* - предполагает создание дополнительных условий для развития здоровья учащихся, их самореализацию через участие в процессе личного здравотворчества и даёт возможность исправления и изменения влияния нововведений на процесс валеологического воспитания.

*Развивающая функция* ЗОЖ означает, что в процессе обучения, усвоения знаний происходит развитие обучаемого индивида. Это развитие осуществляется во всех направлениях: валеологическом мышлении, психологической подготовленности учащихся, деятельностно-поведенческой, интеллектуальной и потребностно-мотивационной сферы личности.

*Физкультурно-оздоровительная* - обеспечивает формирование физической культуры личности, её психофизическую адаптацию к социальной и природной среде, высокий уровень физической и интеллектуальной работоспособности.

Функции культуры ЗОЖ обеспечивают непрерывное образование и духовное обогащение людей, предполагают максимальное развитие инициативы, самостоятельности человека, стимулируют социальную активность, способствуют физической и духовной реабилитации, создают оптимальные условия для творческого самовыражения, снимают физическое, психическое и интеллектуальное напряжение.

Таким образом, выделенные нами функции культуры ЗОЖ обеспечивают формирование качеств личности, необходимых в его жизнедеятельности.