

ОСНОВНЫЕ ПОДХОДЫ К ИЗУЧЕНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

В.В. Клинов, В.А. Коледа

*Мозырский государственный педагогический университет им. И.П. Шамякина,
Белорусский государственный университет*

Ухудшение состояния здоровья учащейся молодёжи остаётся актуальной проблемой современного общества и имеет глобальный, общенациональный характер. Поэтому одно из центральных мест в общественном развитии занимают проблемы сохранения генофонда нации, формирования здорового подрастающего поколения, подготовки детей, подростков и молодёжи к полноценной самостоятельной жизнедеятельности. Являясь одной из существенных характеристик личности учащегося, здоровье определяет степень жизнеспособности, устойчивости организма, возможность реализовать свои биологические и социальные функции. В процессе решения проблемы сохранения и укрепления здоровья важнейший акцент приобретает формирование здорового образа жизни.

В Кодексе Республики Беларусь об образовании [1], Концепции непрерывного воспитания детей и учащейся молодёжи в Республике Беларусь [2] указывается, что одним из приоритетных направлений государственной политики РБ является воспитание культуры здорового образа жизни, направленное на формирование у обучающегося навыков здорового образа жизни и осознание значимости здоровья как

ценности. Поэтому особую актуальность и перспективность приобретает формирование культуры здорового образа жизни у учащихся.

Возникновение категории «здоровый образ жизни», по мнению Н.М. Амосова, связано с отражением жизненного процесса человека в определённых социальных условиях и обусловлено внешними (социальная среда, культура, материально-бытовые и природные условия, которые определяют условия протекания) и внутренними (мотивационно-ценностная сфера личности, её интересы, потребности, отношения, индивидуальные свойства и особенности) факторами [3].

Попытку дать комплексное определение понятию «здоровый образ жизни» предпринимали Ю.П. Лисицин, Д.А. Изуткин, А.Д. Степанов, его сущность они раскрывают при помощи термина «жизнедеятельность». По их мнению, здоровый образ жизни – это типичные формы жизнедеятельности людей, укрепляющие адаптивные возможности человека, способствующие полноценному выполнению им биологических и социальных функций и достижению активного долголетия [4], [5].

Такие учёные, как В.К. Бальсевич, М.Я. Виленский, П.А. Виноградов, считают, что здоровый образ жизни выражает ориентированность личности на укрепление и развитие личного и общественного здоровья, реализует наиболее ценный вид профилактики заболеваний – первичную профилактику, предотвращающую их возникновение, способствует удовлетворению жизненно важной потребности в активных телесно-двигательных действиях и физических упражнениях [6], [7], [8].

При изучении здорового образа жизни выделяют три уровня исследования данной проблемы: теоретический (социально-философский), специально-научный теоретический и специально-научный эмпирический.

На социально-философском уровне определяются в наиболее общей форме сущность, структура и динамика здорового образа жизни человека. Изучая общие вопросы здорового образа жизни, учёные-философы разрабатывают теоретические, методологические, мировоззренческие, этические, ценностные и идеологические основания для двух следующих уровней исследования.

На специально-научном теоретическом уровне определяются структурные и динамические аспекты образа жизни в различных отраслях его проявления, а также используется методология отдельных наук. Следовательно, можно говорить о наличии экологических, психологических, педагогических, медицинских, политэкономических, социологических аспектов изучения проблемы здорового образа жизни. С практической точки зрения, исследование ЗОЖ на специально-научном теоретическом уровне является наиболее важным, так как конкретизируется в зависимости от способа его включения в концептуальный аппарат различных наук.

На специально-научном эмпирическом уровне осуществляются практические исследования различных конкретно-научных сторон здорового образа жизни, специальные междисциплинарные исследования образа жизни. Специфической чертой таких исследований является их связь с разнообразием конкретной жизнедеятельности человека.

Проведённый анализ показал, что ЗОЖ достаточно объёмное и комплексное понятие. Оно включает в себя массу составляющих, характеризующих выполнение учащимся гражданских и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях. Исходя из вышесказанного, здоровый образ жизни выражает определённую ориентированность деятельности личности в направлении укрепления и сохранения здоровья. Тем самым он связан с личностно-мотивационным воплощением индивидами своих социальных, психологических, физических возможностей и способностей. Из этого следует огромное значение формирования здорового образа жизни в создании оптимальных условий функционирования учащегося.

По мнению ряда учёных, сохранение и воспроизводство здоровья находится в прямой зависимости от уровня культуры. В связи с этим выделяется культурологический аспект решения поставленной проблемы. Ни одна другая категория не имеет такого количества и разнообразия определений как «культура». В современной культурологии отражаются различные подходы к рассмотрению сущности данного понятия. Н.Б. Крылова даёт следующее определение: «Культура – это сумма духовных достижений и память человечества; творческое самовыражение людей (результат и процесс творчества); совокупность общезначимых смыслов, знаков и символов; система норм и образцов поведения, бытующих в обществе; основа социального поведения, унаследованная от предыдущих поколений (язык, теоретические идеи, повседневные культурно организованные виды деятельности); способ жизни или жизнедеятельности, а также их контекст; совокупность материальных и духовных ценностей; плотность опыта; достижения личности, приобщаемые ею и приобщающие её к сумме общечеловеческих достижений» [9].

В своих работах В.П. Петленко определяет культуру как самосознание, самопроизводство человека в конкретных формах его общественно-преобразовательной (материальной и духовной) деятельности. Культура – не только сумма знаний, это отношение к самому себе, это поведение и сумма нравственных начал [10].

В нашем исследовании в качестве методологических оснований выступает деятельностное понимание культуры. Исторически культура личности рассматривается с позиции деятельности, в ней она преобразуется и развивается. Человеческая деятельность как целостный процесс в полноте своих видов и форм выливается в культуру, порождает культуру, сама становится культурой и оказывает влияние на человека, делая его культурным, определяя структуру его потребностей и структуру способностей. В.Л. Бенин, Л.Н. Коган и другие доказывают, что существует столько видов культуры, сколько существует видов человеческой деятельности [11], [12]. Следовательно, мы имеем основания выделить и рассматривать культуру здорового образа жизни, поскольку соблюдение правил ЗОЖ есть деятельность, направленная на сохранение и укрепление здоровья.

Следует подчеркнуть, что культура ЗОЖ как социально-педагогический феномен изучена недостаточно, не сформировалось однозначного подхода в определении данного понятия. Большинство исследователей, не вникая в суть, лишь декларируют значимость культуры ЗОЖ, не определяя условия превращения её в устойчивое личностное образование. В определении сущности чаще всего принимают точку зрения Г.М. Соловьёва, который в своих работах определяет культуру здорового образа жизни личности как социально детерминированную область общей культуры человека, представляющую собой качественное, системное, динамичное её состояние, характеризующееся определенным уровнем знаний и интеллектуальных способностей, мотивационно-ценностных ориентаций физической культуры, социально-духовных ценностей, приобретенных в результате воспитания и самовоспитания и интегрированных в практической жизнедеятельности, физическом и психофизическом здоровье [13].

Фиксация данного положения обуславливает актуальность данной тематики и необходимость проведения дальнейших исследований, направленных на выявление и уточнение средств и методов, способствующих формированию культуры ЗОЖ обучающихся. Необходимо определить содержание, обосновать критерии и показатели сформированности культуры ЗОЖ, а также разработать эффективную методику формирования рассматриваемой дефиниции и определить педагогические условия данного процесса.

Литература

1. Кодекс Республики Беларусь об образовании : принят Палатой представителей 2 декабря 2010 года : одобрен Советом Республики 22 декабря 2010 года. – Минск, 2011. – 352 с.
2. Концепция непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи в Республике Беларусь (приложение к постановлению Министерства образования Республики Беларусь от 14 декабря 2006 г. №125). – Минск, 2007. – 18 с.
3. Амосов, Н.М. Раздумья о здоровье / Н.М. Амосов. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 63 с.
4. Лисицин, Ю.П. Образ жизни и здоровье населения / Ю.П. Лисицин. – М. : Знание, 1982. – 40 с.
5. Изуткин, Д.А. Критерии здорового образа жизни и предпосылки его формирования / Д.А. Изуткин, А.Д. Степанов // Советское здравоохранение. – 1981. – №5. – С. 12–19.
6. Бальсевич, В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека (методологический, экологический и организационный аспекты) / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 1. – С. 22–26.
7. Виленский, М.Я. Методологический анализ общего и особенного в понятиях «здоровый образ жизни» и «здоровый стиль жизни» / М.Я. Виленский, С.О. Авчинникова // Теория и практика физической культуры. – 2004. – №11. – С. 2–7.
8. Виноградов, П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни / П.А. Виноградов. – М. : Мысль, 1990. – 288 с.
9. Крылова, Н.Б. Культурология образования / Н.Б. Крылова. – М. : Народное образование, 2000. – 272 с.
10. Петленко, В.П. Философия медицины / В.П. Петленко, Г.И. Царегородцев. – Киев : Здоровье, 1979. – 230 с.
11. Бенин, В.Л. Теоретико-методологические основы формирования и развития педагогической культуры : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.01 / В.Л. Бенин ; Башк. гос. пед. ин-т. – Екатеринбург, 1996. – 40 с.
12. Коган, Л.Н. Теория культуры / Л.Н. Коган. – Екатеринбург : УГУ, 1993. – 238 с.
13. Соловьёв, Г.М. Культура здорового образа жизни: теория, методика, системы : учеб. пособие / Г.М. Соловьёв, Н.И. Соловьёва. – М. : Илекса, 2009. – 431 с.