

УДК [373 + 378] (082)

## СТАНОВЛЕНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КАК ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

Носов А.Г.

*ГОУ ВПО «Саратовский государственный университет им. Н.Г. Чернышевского»,  
Саратов, e-mail: tooalexander@mail.ru*

Проведен анализ педагогической проблемы становления здорового образа жизни в современном обществе. Отмечена взаимосвязь образа жизни, состояния здоровья и продолжительности жизни в нашей стране. Здоровый образ жизни, понимаемый учеными как активность субъекта в интересах собственного здоровья, а также как система, состоящая из различных компонентов, представляющая собой некую эталонную модель поведения. Также здоровый образ жизни может быть представлен как способ жизнедеятельности и условно разделен на пассивный и активный. Данная классификация обусловлена степенью становления у субъекта здорового образа жизни. Поскольку навязать человеку образ жизни практически невозможно, более логично будет стимулировать его становление педагогическими способами, опираясь на общечеловеческие ценности и потребности, а также на индивидуальность субъекта. Далее в статье приведены итоги анализа термина «становление» и дана его авторская трактовка. В результате исследования был сделан вывод о том, что целесообразнее всего для педагогического обеспечения успешного становления здорового образа жизни использовать методологию педагогического сопровождения.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, становление, педагогическое сопровождение

## THE DEVELOPMENT OF A HEALTHY LIFESTYLE AS A PEDAGOGICAL PROBLEM

Nosov A.G.

*Saratov State University n.a. N.G. Chernyshevsky, Saratov, e-mail: tooalexander@mail.ru*

The analysis of pedagogical problems of formation of a healthy way of life in modern society. It was shown the relationship lifestyle, health status and life expectancy in our country. Healthy way of life, which is understood by scientists as the activity of the subject in the interests of health, as well as a system, consisting of the various components is a reference model of behavior. Similarly, a healthy lifestyle can be presented as a way of life and is divided into passive and active. This classification is conditioned by the degree of becoming the subject of a healthy way of life, because impose on a person lifestyle is practically impossible, the more it will be logical to encourage the formation of pedagogical methods, based on universal human values and needs, as well as the personality of the subject. Further analysis of the term «development» and given his author's interpretation. As a result of research it was concluded that it would be most appropriate pedagogical maintenance for the successful formation of a healthy way of life using the methodology of pedagogical accompaniment.

**Keywords:** healthy way of life, development, pedagogical accompaniment

В современном мире, наряду с техническим прогрессом, помимо позитивных изменений, влияющих на жизнедеятельность человека, развиваются и негативные факторы, прямо или косвенно наносящие ущерб его здоровью. Доминирующим фактором, влияющим на здоровье человека, значится его образ жизни как некое социокультурное явление.

Несмотря на накопленные знания и многочисленные утверждения о ценности здоровья, здоровый образ жизни в нашей стране культивируется достаточно слабо. Об этом свидетельствует статистика высокой заболеваемости и потребления населением алкоголя и табака. Возможно поэтому средняя продолжительность жизни в нашей стране около 68 лет. По данным доклада Всемирной организации здоровья, Россия, занимая по этому показателю 162 место из 222 указанных, опережает лишь африканские страны [5].

Отсюда становится понятным, что необходимо пересмотреть технологии обучения

и просвещения в контексте педагогического обеспечения становления здорового образа жизни на уровне современной педагогической науки. Это позволит найти оптимальное педагогическое решение столь жизненно важной проблемы.

Обращаясь к педагогической литературе, следует отметить, что образ жизни, понимаемый одними авторами (Г.М. Коджаспирова, А.Ю. Коджаспиров) как стереотип, другими (М.Я. Виленский) как некий эталон поведения, неотделим в своем сущностном значении от здоровья, так как в одной мере определяет его количество, а в другой мере ограничивается им как неким ресурсом. В данном аспекте рассмотрим здоровый образ жизни как основополагающий фактор, положительно влияющий на здоровье.

Ряд авторов (Ю.П. Лисицын и В.П. Лукьяненко) понимая его как деятельность, отмечают, что здоровый образ жизни – это, прежде всего, активность субъекта в интересах здоровья, процесс

соблюдения оптимальных норм и форм повседневной жизни. Другие ученые (О.С. Васильева, М.Я. Виленский, В.И. Морозов), отождествляя здоровый образ жизни с системой, определяют его как динамичную структуру с различными компонентами, в совокупности с осмысленностью бытия, жизненными целями и ценностями, представляющую собой некую эталонную модель поведения.

Обобщает и уточняет данные подходы, на наш взгляд, определение здорового образа жизни как способа жизнедеятельности. Так, по мнению Н.Б. Коростылева, здоровый образ жизни – это «способ жизнедеятельности, который направлен на сохранение и укрепление здоровья, позволяет человеку долгие годы осуществлять трудовую деятельность в полной мере своих способностей, избавляет его от болезней и недомоганий, дарит бодрость, силу и энергию, без которых не ощущается полнокровная радость бытия». Отождествляя здоровый образ жизни со способом жизнедеятельности, обратим внимание на следующее определение из справочной литературы: «способ деятельности – это конкретный путь для достижения цели деятельности». Следует выделить два вида способа деятельности – это нормативно одобренный, а также индивидуальный [2].

На основании данной трактовки можно условно разделить здоровый образ жизни на пассивный, управляемый внешними обстоятельствами, и активный, определяемый самим человеком. Полагаем, что данное различие зависит от того, насколько педагогам удалось обеспечить становление определенной степени осознанности человеком собственной жизни и сформировать у него стремление к саморазвитию и самоактуализации.

Итак, мы полагаем, что следует понимать здоровый образ жизни как осознанный способ жизнедеятельности человека, ориентированный на активное сохранение и умножение здоровья. Выражается он в его деятельности, направленной на удовлетворение духовных, социальных, психологических и физиологических потребностей в рамках объективных общепризнанных общественных норм, но при этом представляет собой и некий путь к субъективному благополучию. В статичном же рассмотрении это открытая (дополняемая) система взаимоотношений человека с внешней средой, обусловленная признанием им приоритетной ценности здоровья и стремлением к саморазвитию и самосовершенствованию.

Процесс педагогического обеспечения становления здорового образа жизни осложняется тем, что навязать человеку образ жизни практически невозможно (М.Я. Ви-

ленский). Полагаем, что более логично стимулировать его возникновение различными педагогическими способами, опираясь на общечеловеческие ценности, а также на неповторимость и индивидуальность субъекта. Педагогически обеспеченное осознание и личностное принятие растущим человеком необходимости вести здоровый образ жизни будет способствовать его осознанному и планомерному воплощению. Данный процесс может быть обозначен как педагогическое сопровождение становления здорового образа жизни.

В рамках данной работы было изучено достаточное количество литературных источников, что позволило сделать следующий вывод: «становление здорового образа жизни» в педагогическом контексте – малоизученная, но довольно актуальная на сегодняшний момент педагогическая проблема.

В литературе для педагогов в большей степени представлены такие понятия как «формирование» и «развитие» здорового образа жизни. Однако более точным для описанного выше явления будет именно «становление». В научной литературе данный термин представлен Б.Г. Ананьевым, А.Г. Асмоловым, С.А. Дружиловым, Э.Ф. Зеером, В.П. Зинченко, В.В. Игнатовой, Е.А. Климовым, Г.М. Коджаспировой, Г. Олпортом, М.В. Ретивых, В.Д. Симоненко, В.И. Слободчиковым.

Как показывает проведенный нами анализ психолого-педагогической литературы, сущность становления часто рассматривается в контексте развития личности. Так, в трудах В.Н. Лавриненко, А.Г. Спиркина и И.Т. Фролова значителен, что индивидуальное развитие личности состоит из: социализации, понимаемой авторами как освоение социального опыта; индивидуализации, предполагающей формирование отличительных качеств одного человека от другого посредством взаимодействия природных задатков; персонализации, подразумевающей формирование личности. Становление же, по мнению ученых, интегрирует в себе все три вышеописанных процесса [12]. Данное определение дает нам возможность понять структурную связь механизмов становления.

Изучая становление как психологический феномен, Г. Олпорт описывает его как процесс включения более ранних стадий развития в более поздние. Причем, накопленный опыт, так называемые «плоды» более ранних стадий, являются «удобрением» для возникновения более поздних [7]. В данном определении обозначается некая преемственность и перманентность процесса, выраженная в использовании «уже существующего» для дальнейшего раз-

вития. Отметим, что «становление» подразумевает наличие «фрагментов будущей системы» и одновременно предполагает ее «переход» на более высокий уровень развития. Подтверждает нашу мысль мнение В.И. Слободчикова, понимающего становление как «переход от одного определенного состояния к другому, причем более высокого уровня; говоря другими словами, под единством уже осуществленного и потенциально возможного» [10]. Данное утверждение синонимично с предыдущими трактовками и отмечает некую эволюцию субъекта в процессе становления.

Кратко определяя рассматриваемый нами термин, Э.Ф. Зеер считает что это «своеобразное «формообразование» личности, соответствующее деятельности, и индивидуализация деятельности личностью» [3]. Автор дает очень емкое и интересное для нашего исследования определение становления, понимая его под «процессом, выраженным в прогрессивном изменении личности благодаря влиянию социальных воздействий, а также собственной активности, которая направлена на самосовершенствование и самоосуществление личности». По мнению ученого, «процесс становления обязательно предполагает потребность в развитии и саморазвитии» [3]. В данном определении отметим акцент автора на прогрессивность изменений и на активность самой личности в процессе деятельности, что важно в контексте нашего педагогического исследования.

Весьма важная интерпретация изучаемого нами термина дана Б.Г. Ананьевым, А.Г. Асмоловым и Е.А. Климовым. Под становлением ученые понимают «индивидуальный, личностный процесс, основным элементом которого является личный выбор» [9]. Опираясь на наличие выбора как обязательного явления, авторы тем самым подчеркивают мысль об активности субъекта становления как необходимого личностного качества.

Переходя к анализу педагогической литературы, выделим следующие трактовки: под «приобретением новых признаков и форм, в процессе развития» становление рассматривается в педагогическом словаре [4]. Продолжая данную мысль, В.Д. Симоненко и М.В. Ретивых определяют становление личности как «некое приближение к определенному состоянию или результат развития» [6]. Данная эссенция подтверждает выдвинутые нами утверждения о прогрессивности и некой эволюции субъекта в процессе развития.

Опираясь на вышеизложенное, предлагаем понимать под «становлением» процесс преобразования накопленного опыта и потенциально заложенных качеств (способ-

ностей) индивида в более сложную систему отношений, характеризующуюся наличием новых функций и оптимизацией своей работы. Обозначим данное явление как некое воплощение потенциально возможного при благоприятных условиях.

Так как понятие «становление» интересует нас в рамках педагогической науки считаем, что обеспечение «благоприятных» условий должно выполняться педагогом. То есть для успешного решения рассматриваемой нами проблемы необходимо педагогически обеспечить процесс становления здорового образа жизни.

Подтверждают нашу идею такие ученые как В.В. Игнатова и О.А. Шушерина, определяющие педагогическую сущность процесса «становления», как «перманентный процесс накопления, а также проявления всего «потенциального» в личности, способствующего расширению и углублению связей человека с окружающим миром, другими людьми, самим собой и обеспечиваемого различными факторами». Авторы считают, что «путь становления личности» лежит через «воспитание, обучение, образование, самообразование, педагогическую поддержку и организованную социализацию» [8].

Опираясь на изложенное выше, под становлением здорового образа жизни будем понимать осознанный процесс трансформации «пассивного образа жизни» (нормативно одобренной модели), управляемого обстоятельствами извне в активный (обусловленный индивидуальными качествами субъекта), направленный на саморазвитие и самоактуализацию, организуемый самим субъектом.

Мы будем учитывать тот факт, что «становление здорового образа жизни» предполагает наличие у человека первоначальной структуры здорового образа жизни (общественного стереотипа), находящейся в пассивном состоянии, и индивидуальных качеств. В процессе становления будет происходить синтез общего и индивидуального содержания в структуре личности знаний, умений и навыков о здоровье, а также здоровом образе жизни.

Педагогическое обеспечение самостоятельного и осознанного выбора человеком средств здорового образа жизни и последующее возникновение на основе этого выбора **собственной системы** будет обеспечивать ее оптимальную функциональность и надежность. Данное явление можно обозначить как разработку и реализацию индивидуальной траектории становления здорового образа жизни. Целенаправленность и непрерывность данного процесса будет определяться приоритетом здоровья и человеческой жизни как наивысших цен-

ностей. Привитие этих идеалов – задача педагогической науки, что, несомненно, увеличивает возложенную на педагога ответственность за воспитанника.

Данное рассуждение определяет выбор концепции поддерживающей деятельности для обеспечения становления здорового образа жизни. Цитируя О.С. Газмана: «поддержать можно лишь то, помочь можно лишь тому, что уже есть в наличии, но в недостаточном количестве и качестве» [11], обратимся еще раз к приведенному выше определению Г. Олпорта, ассоциирующего становление с процессом некоего созревания из существующих фрагментов нечто целого. Обращаясь же к основным предметам поддержки (субъектность, самостоятельность и индивидуальность), вспомним о неоднократном упоминании выше необходимости личного выбора и активности субъекта в процессе становления. Данные факты убеждают нас в правильности сделанного выбора педагогического направления методологии.

Подводя итог изложенному в данной работе, выделим следующее:

Становление здорового образа жизни – это процесс трансформации пассивного образа жизни в активный, обусловленный приоритетом здоровья над материальными ценностями, а также стремлением к саморазвитию и самоактуализации. Оптимальную функциональность здорового образа жизни как здоровьесберегающей системы будет обеспечивать осознанный выбор его средств и форм согласно индивидуальным особенностям организма.

Следовательно, решая выше обозначенную проблему, педагогу необходимо обеспечить принятие обучающимися здоровья как ценности и научить их делать самостоятельный выбор в вопросах здорового образа жизни. В связи с этим считаем целесообразным в рамках обозначенной выше поддерживающей деятельности использование педагогического сопровождения как методологии работы педагога, основанного на парадигме гуманистического личностно-ориентированного образования. Данная концепция подробно изложена в трудах Е.А. Александровой [1].

В дальнейшем процесс педагогического сопровождения становления здорового образа жизни будет более подробно нами рассмотрен, что найдет свое отражение в последующих работах.

#### Список литературы

1. Александрова Е.А. Педагогическое сопровождение самоопределения старших школьников. – М.: НИИ школ. технологий, 2010. – 335с.
2. Душков Б.А., Королев А.В., Смирнов Б.А. Энциклопедический словарь: Психология труда, управления, инженерная психология и эргономика. – 2005. – 848 с.

3. Зеер Э.Ф. Психология профессий: учебное пособие для студентов вузов. – 2-е изд., перераб., доп. – М.: Академический Проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2003. – 336 с.

4. Коджаспирова Г.М., Коджаспиров А.Ю. Педагогический словарь. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 176 с.

5. Мировая статистика здравоохранения 2011 года: доклад Всемирной организации здравоохранения. – URL: <http://iformatsiya.ru/tab1/617-prodolzhitelnost-zhizni-v-stranah-mira-2011.html> (дата обращения 1.08.2012).

6. Общая и профессиональная педагогика: учебное пособие для студентов, обучающихся по специальности «Профессиональное обучение»: В 2-х книгах / под ред. В.Д. Симоненко, М.В. Ретивых. – Брянск: Изд-во Брянского государственного университета, 2003. – Кн.1 – 174 с.

7. Олпорт Г. Становление: основные положения психологии личности // Становление личности: Избранные труды: пер. Л. Трубицыной, Д. Леонтьева – И.: Смысл, 2002. – 464 с.

8. Профессионально-культурное становление студента в образовательном процессе; под ред. В.В. Игнатовой, О.А. Шушериной. – Томск: Изд-во ТГУ, 2005. – 264 с.

9. Психология человека от рождения до смерти. – СПб.: ЕвРОЗНАК, 2002. – 656 с.

10. Слободчиков В.И. Основы психологической антропологии. Психология развития человека: Развитие субъективной реальности в онтогенезе: учебное пособие для вузов. – М.: Школьная пресса, 2000. – 416 с.

11. Степанов Е.Н., Лузина Л.М. Педагогу о современных подходах и концепциях воспитания. – М.: ТЦ Сфера, 2003. – С. 61–68.

12. Философия: учебник для вузов; под ред. проф. В.Н. Лавриненко, проф. В.П. Ратникова. – М.: Юрист, 2002. – 520 с.

#### References

1. Alexandrova E.A. Pedagogical accompaniment of the development of personality in high school. M.: Scientific research Institute of the school of technologies, 2009, 336 p.
2. Dushkov V.A., Korolyov A.V., B.A. Smirnov. Encyclopedic dictionary: the Psychology of labour, management, engineering psychology and ergonomics, 2005, 848 p.
3. Zeer E.F. Psychology professions: a textbook for students of higher educational institutions. – 2-e Izd., revised., DOP. – M.: Academic Project, 2003, 336 p.
4. Kodzhspirova G.M., Kodzhspirov A.YU. Pedagogical dictionary. – M.: Publishing centre «Academy», 2000, 176 p.
5. «World health statistics 2011», the report of the World Health Organisation. URL: <http://iformatsiya.ru/tab1/617-prodolzhitelnost-zhizni-v-stranah-mira-2011.html> (accessed 1 August 2012).
6. General and professional education: a Training manual for the students, studying on the speciality «Professional education»: In 2 books / [edit by E. Simonenko, M. Zealous] Bryansk: Publishing house of the Bryansk state University, 2003, Book 1 174 p.
7. Allport G.W. Becoming: Basic Considerations for a Psychology of Personality. New Haven: Yale University Press, Translation of L. V. Truitsina and Dr. A. Leontiev 2002. 464 p.
8. Professionally-cultural formation of the student in the educational process [Ed. by V.V. Ignatova, O.A. Shusherina]. – Tomsk: Izd-vo TSU, 2005, 264 p.
9. The psychology of man from birth to death. – SPb.: Evroznak, 2002, 656 p.
10. Slobodchikov, I.A. The basics of psychological anthropology. The psychology of human development : the Development of subjective reality in ontogenesis: a textbook for institutes of higher education. M. : School press, 2000, 416 p.
11. Stepanov E.N., Luzin L.M. The teacher of modern approaches and concepts of education. – M.: The shopping centre Sphere, 2003, pp. 61–68.
12. Philosophy: the textbook for high schools [edit Prof. V.N. Lavrinenko, prof. V.P. Ratnikova], M.: Lawyer, 2002. 520 p.

#### Рецензенты:

Рахимбаева И.Э., д.п.н., профессор, директор Института искусств СГУ имени Н.Г. Чернышевского, г. Саратов;

Александрова Е.А., д.п.н., профессор кафедры общей педагогики Педагогического института ГОУ ВПО СГУ им. Н.Г. Чернышевского, г. Саратов.

Работа поступила в редакцию 07.11.2012.