

УДК [373+378] (082)

ЭВОЛЮЦИЯ ИДЕИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ: ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

Носов А.Г.

ФГБОУ ВПО «Саратовский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского»,
Саратов, e-mail: tooalexander@mail.ru

Проведен анализ педагогической проблемы формирования здорового образа жизни. Рассмотрены причины, осложняющие формирование здорового образа жизни у обучающихся на современном этапе развития общества. Выявлен компонентный состав становления здорового образа жизни у обучающихся. Ценностно-смысловой компонент представлен как доминирующий над информационно-содержательным, определяя в процессе своего формирования направленность усилий обучающихся и обуславливая формирование индивидуально-деятельностного компонента становления здорового образа жизни. Представлено востребованное в данном аспекте направление деятельности педагога: педагогическое сопровождение обучающихся в процессе становления у них здорового образа жизни. Далее в статье в качестве примера решения возникшей проблемы приведена модель педагогического сопровождения становления здорового образа жизни. В результате исследования был сделан вывод о том, что массовый подход к формированию здорового образа жизни обучающихся должен смениться индивидуализированным и быть педагогически сопровождаемым, что в итоге и позволит добиться положительного результата в процессе сохранения здоровья обучающихся.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, формирование, становление, педагогическое сопровождение

THE EVOLUTION OF THE IDEAS OF A HEALTHY LIFESTYLE: PEDAGOGICAL ASPECT

Nosov A.G.

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

The analysis of the pedagogical problems of formation of a healthy lifestyle. Considered reasons why the formation of healthy lifestyle among students at the present stage of development of society. Identified the composition of formation of healthy lifestyle among students. Axiological component is represented as dominant over the information-content, determining in the process of forming the efforts of students and determining the formation of individual active component of the formation of a healthy lifestyle. Presented popular in this aspect of the activity of the teacher: educational accompaniment students in the process of formation they have a healthy lifestyle. Further in the article as an example of solving a problem given the model of pedagogical accompaniment of the formation of a healthy lifestyle. The study concluded that a blanket approach to the formation of healthy lifestyle of students must be replaced individualized and be pedagogically followed that in its result, and will allow you to achieve a positive result in the maintenance of the health of students.

Keywords: health, healthy way of life, formation, development, pedagogical accompaniment

Процесс развития человека, его профессионального и личностного становления включает в себя физический, психический и нравственный аспекты, обусловленные состоянием, качеством и, как писал Академик Н.М. Амосов, количеством здоровья. В данной связи внимание к процессу его сохранения становится одним из важнейших условий прогрессивного развития как отдельного человека в частности, так и общества в целом. Сегодня в системе отечественного образования уделяется сильное внимание сохранению здоровья обучающихся, но, что важно, после завершения учебы выпускники и со временем специалисты в различных областях предоставлены в вопросах сбережения здоровья сами себе. Если в середине XX века наше государство, взяв ответственность за здоровье граждан на себя, обеспечивало тем самым процесс его сбережения, то в настоящее время ситуация изменилась.

Конкретизируя данную мысль, следует отметить, что по данным В.И. Перхова, общая заболеваемость населения России растет с каждым годом. Соответственно увеличиваются расходы государства на оплату больничных листов, а на фоне роста объема неполноценного поколения, как считают Д.Д. Венедиктов, Н.Ф. Герасименко Ю.П. Лисицын, Р.Г. Оганов и О.П. Щепин, снижается интеллектуальный потенциал нации [7]. Опираясь на данные отечественных ученых, можно утверждать, что сегодня массовый спорт в России развит недостаточно [5], система аттестации граждан, созданная в период существования Советского Союза (ГТО), утверждена к возрождению нашим правительством, но сегодня не функционирует. В связи с изложенными фактами прежний «массовый подход» к здоровьесбережению нации не срабатывает, так как мотивация вести здоровый образ жизни у населения заметно ослабла. Стано-

вится очевидно, что необходим новый подход к идее формирования здорового образа жизни у населения России. Точнее будет звучать понятие «эволюция идеи формирования здорового образа жизни».

Итак проблема исследования: ухудшение здоровья населения России, вызванное разрушением прежней системы массовой пропаганды и формирования здорового образа жизни.

Гипотеза: идея формирования здорового образа жизни должна основываться на имеющихся знаниях, но при этом отвечать современным требованиям и быть принципиально новой, то есть должна эволюционировать.

Так как здоровый образ жизни формируется в молодом возрасте, целевой группой нашего исследования становится обучающаяся молодежь. В этом возрастном периоде возникают поведенческие привычки, существует сильная «тяга» ко всему новому, в связи с чем молодые люди становятся подверженными многим негативным факторам. Следует также заметить, что студенческий возраст в частности отличается беспечным отношением к здоровью, о чем свидетельствует статистика [4], это в свою очередь выражается в частичном пренебрежении нормами и принципами здорового образа жизни, а со временем формирует вредные привычки и негативно отражается на здоровье. Если не «привить» студенту культуру сохранения здоровья в процессе обучения, в последующем у выпускника либо останется тот же недостаточный уровень осознания его ценности либо сформируется своеобразная культура нездоровья, что одинаково опасно и нежелательно. Сложность современной деятельности образовательных организаций в сфере формирования здорового образа жизни, на наш взгляд, заключается в том, что массовый подход к пропаганде здоровьесберегающего процесса остался, но ожидаемых результатов не дает, так как ослабла коллективная мотивация. Поэтому здоровый образ жизни сегодня больше «навязывается», чем формируется сознательно. У современной молодежи, по сравнению с молодежью советской эпохи несколько иные ценности, а, согласно теории деятельности А.Н. Леонтьева, именно мотивы управляют поведением человека.

Данную проблему, по нашему мнению, может решить «перевод» контроля за здоровьем сегодняшних обучающихся, который осуществляет образовательное учреждение, в состояние самоконтроля на основе сознательности и индивидуальной мотивации. Осознанно ведущий здоровый образ жизни обучающийся сегодня – это здоровый, об-

ладающий высокой работоспособностью специалист завтра. В этом и заключается эволюция идеи формирования здорового образа жизни, так как массовый подход должен смениться индивидуальным. Переходя к конкретике и пытаясь обосновать гипотезу нашего исследования, обратимся к сущности понятия здорового образа жизни. Отметим, что данное понятие интегрирует в себе «образ жизни» и «здоровье». Термин «здоровье» имеет множество определений. Опираясь на устав Всемирной организации здравоохранения, будем понимать его как совокупность физического, психического и социального благополучия, удовлетворяющую индивидуальным потребностям личности. В научной литературе доказано, что здоровье прежде всего зависит от образа жизни человека (50–55%), а уже затем от медицины и экологии. Так же, как и «здоровье», «здоровый образ жизни» трактуется учеными по-разному и имеет большое количество определений.

Изучив работы отечественных авторов, занимавшихся проблемами здорового образа жизни и подвергнув его анализу, опираясь на различные научные подходы, мы можем утверждать, что здоровый образ жизни сегодня нельзя навязать личности извне, тем более когда прежняя система его мотивации разрушена. После формирования основ здорового образа жизни у субъекта должен пройти стадия его становления и принятия на личностном уровне. Лишь тогда можно получить ожидаемые результаты и рассчитывать на положительные перспективы в вопросах самостоятельного сохранения здоровья.

По нашему мнению, в основу организации процесса становления здорового образа жизни обучающихся должна быть положена следующая идея: здоровый образ жизни не должен навязываться насильно, равно как быть для всех одинаковым и обязательным. Процесс его становления должен стимулироваться с помощью комплекса педагогических мероприятий и возникать в зоне комфорта обучающегося, опираясь при этом на его ведущие мотивы и жизненные цели. Здоровый образ жизни должен стать осознанной необходимостью, при этом не вызывая у обучающегося дискомфорта.

Нами было выявлено, что в процессе становления здорового образа жизни у обучающихся формируются три компонента: ценностно-смысловой, информационно-содержательный и индивидуально-деятельностный.

Ценностно-смысловой компонент выражен в установке на ценность собственного здоровья, ответственном отношении как

к своему здоровью, так и здоровью окружающих; в стремлении сохранить и приумножить свой природный потенциал; а также в устойчивой потребности вести здоровый образ жизни.

Информационно-содержательный состоит из приобретенных знаний о своем здоровье; овладения способами, его охраняющими и умножающими; осознания ценности здоровья и необходимости вести здоровый образ жизни для успешной самореализации.

Индивидуально-деятельностный компонент позволяет сохранять и накапливать здоровье в различных жизненных обстоятельствах, способствует уверенности в себе, развитию чувства компетентности в здоровьесберегающей деятельности, применению индивидуальной формы накопления здоровья к особенностям своего организма.

Возвращаясь к теме данной работы, подчеркнем, что эволюция идеи формирования здорового образа жизни заключается в изменении именно ценностно-смыслового компонента. Если в середине XX века данный блок был коллективным, построенным на интересах общества, то сегодня очевидно, что в нем стали преобладать индивидуальные интересы и личностно значимые жизненные цели. Данный факт нужно принять как закономерность развития общества и не игнорировать его в процессе формирования здорового образа жизни у граждан, а попытаться построить новую систему пропаганды здоровьесбережения, основываясь на индивидуальных траекториях развития и обучения. Именно становление здорового образа жизни, предполагающее качественно новый этап развития личности, может отвечать данным требованиям.

Становится понятным, что педагогическое обеспечение процесса становления здорового образа жизни у обучающихся должно отличаться от прежних (классических) методов воспитания.

По словам ведущих ученых, в том числе ректора РАНХ и ГС при Президенте РФ – В.А. Мау, сегодняшнее образование характеризуется усилением индивидуальных тенденций, выражающихся в «индивидуальных траекториях обучения». Поэтому в качестве инструментальной методики для организации становления здорового образа жизни у обучающихся логично будет использовать *педагогическое сопровождение* как один из прогрессивных методов работы педагога. Данная методика подробно и обстоятельно описана в трудах Е.А. Александровой, на чьи работы мы и будем опираться в дальнейшем [1, 2, 3]. Принимая во внимание изученную литературу, под педагогическим

сопровождением (в аспекте становления здорового образа жизни) мы будем понимать процесс создания педагогом ситуаций для того, чтобы обучающийся смог сознательно и самостоятельно разработать и реализовать «индивидуальную траекторию становления здорового образа жизни».

Сегодня индивидуальные траектории условно разделены на образовательные и развивающие. Под индивидуальной образовательной траекторией Ю.Г. Юдиной понимается выбор и самостоятельное осуществление учащимся различных видов деятельности, требующих как осмысления, так и применения личного опыта Т.А. Макаренко, определяя индивидуальную траекторию развития студента как путь его саморазвития, рекомендует основываться на проявлении обучающимися индивидуальных качеств, а Е.А. Александрова при определении индивидуальной образовательной траектории как персонального пути образования отметила, что основа ее лежит в сущности свободного выбора жизненных ценностей, в предметной направленности, а также коррекции и рефлексии процесса образования, что в итоге должно привести к «формированию индивидуальной модели образования и в последствии жизненного пути в целом» [1].

Для систематизации процесса разработки и реализации обучающимися индивидуальных траекторий, необходима организация массового процесса становления здорового образа жизни в образовательной организации, в связи с чем нами была разработана модель педагогического сопровождения становления здорового образа жизни у обучающихся.

Данная модель состоит из четырех блоков: *целевого*, включающего постановку основной цели и задач моделирования педагогического процесса; *содержательного*, определяющего концепцию, подходы и принципы, реализуемые в работе; *технологического*, содержащего этапы педагогического сопровождения совместной деятельности субъектов учебно-воспитательного процесса; *результативного*, показывающего эффективность разработанной модели через уровни, критерии и показатели становления здорового образа жизни обучающихся [6].

Разработанная модель позволяет проследить динамику процесса педагогического сопровождения становления здорового образа жизни у обучающихся и его поэтапную реализацию. Предполагается, что внедрение описанной модели от чисто теоретического понимания ценности здоровья и здорового образа жизни позволит обуча-

ющимся перейти к практическим действиям, ведущим к сохранению своего здоровья в конкретных условиях образовательного учреждения.

Подводя итоги проведенной работы, отметим, что здоровье, являясь интегральным показателем развития человека, определяется его образом жизни. Следовательно, формирование здорового образа жизни становится одним из условий прогрессивного развития современного общества. Сегодня, обращаясь к сложившейся проблеме ухудшения здоровья населения России, необходимо сделать акцент на меньшей «принадлежности» понятия «здоровый образ жизни» к системе здравоохранения и большей к системе образования. В связи с этим возникает необходимость пересмотра политики в области формирования здорового образа жизни. Пропаганда идей здоровьесберегающего поведения должна проходить в аспекте полученного ранее опыта, но своевременно ориентироваться на потребности современного общества, в частности учитывать интересы молодого поколения.

Подводя итоги, отметим, что в данной работе мы рассмотрели одну из проблем современного российского общества – отсутствие должной мотивации граждан к соблюдению норм здорового образа жизни, предложив в качестве решения внедрения авторской модели «педагогического сопровождения становления здорового образа жизни у обучающихся» в образовательные организации. Целевой группой, на которую рассчитана модель, является обучающаяся молодежь в возрасте от 14 до 30 лет. Используя модель педагогического сопровождения становления здорового образа жизни обучающихся, в образовательных учреждениях можно оптимизировать уровень знаний, мотивации и индивидуальной деятельности молодежи в сфере бережения здоровья.

Подчеркивая важность избранной нами темы исследования, отметим, что сохранить здоровье обучающихся сегодня значит повысить качественный потенциал нашего общества завтра, что, несомненно, обеспечит прогрессивное развитие всех значимых для государства сфер в частности и стабильное будущее России в целом.

Список литературы

1. Александрова Е.А. «Педагогическое сопровождение самоопределения старших школьников». – М.: НИИ школ. технологий, 2010. – 335 с.

2. Александрова Е.А. Педагогическое сопровождение старшеклассников в процессе разработки и реализации индивидуальных образовательных траекторий: дис. ... д-ра пед. наук (13.00.01). – Тюмень, 2006. – 375 с.

3. Александрова Е.А. Педагогическое сопровождение старшеклассников в процессе разработки и реализации индивидуальных образовательных траекторий // Ученые записки Педагогического института СГУ им. Н.Г. Чернышевского. Серия: Психология. Педагогика. – 2008. – Т. 1. – № 1–2. – С. 74–78.

4. Зоренко Н.Н., Солоненко Р.А. «Заболеваемость студентов и школьников как социально-педагогическая проблема»: [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.istu.edu/structure/49/2798>.

5. Кузнецов П.К. Массовый спорт в современной России: социальные факторы воспроизводства и развития: дис. ... кан. соц. наук (22.00.04). – СПб., 2013. – 214 с.

6. Носов А.Г. Модель педагогического сопровождения становления здорового образа жизни у обучающихся // Вестник Поволжской академии государственной службы. – 2012. – № 3(32). – 190 с.

7. Перхов В.И. Исследование состояния заболеваемости и первичной медико-санитарной помощи на предприятиях: дис. ... кан. мед. наук. – М., 2003. – 209 с.

References

1. Alexandrova E.A. Pedagogical accompaniment of self-determination of senior pupils. M.: Institute schools. technology, 2010. pp. 335.

2. Alexandrova E.A. Educational accompaniment of high school students in the development and implementation of individual educational trajectories. The dissertation for scientific degree of the doctor of pedagogical Sciences, Tyumen, 2006. pp. 375.

3. Alexandrova E.A. Educational accompaniment of high school students in the development and implementation of individual educational trajectories. News of Saratov University. N.G. Chernyshevsky. New series. Psychology of education. Developmental psychology. 2008. So 1. no. 1–2. pp. 74–78.

4. Zorenko N.N., Solonenko R.A. The Incidence of students as a socio-pedagogical problem: [Electronic resource]. URL: <http://www.istu.edu/structure/49/2798>.

5. Kuznetsov P.K. Mass sport in contemporary Russia: social factors of reproduction and development: dissertation of candidate of sociological Sciences (22.00.04). Saint-Petersburg, 2013. pp. 214.

6. Nosov A.G. Model of pedagogical accompaniment the formation of healthy-times the life of students VESTNIK of the Volga region Academy of State Service no. 3(32) 2012. pp. 190.

7. Perhov V.I. Investigation of morbidity and primary health care enterprises): dissertation of candidate of medical Sciences (14.00.33). M., 2003. pp. 209.

Рецензенты:

Александрова Е.А., д.п.н., профессор кафедры методологии образования, ФГБОУ ВПО «Саратовский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского», г. Саратов;

Рахимбаева И.Э., д.п.н., профессор, директор Института искусств, ФГБОУ ВПО «Саратовский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского», г. Саратов.

Работа поступила в редакцию 17.10.2014.