

УДК 378.14

НАПРАВЛЕНИЯ, ПОДХОДЫ И ПРОБЛЕМЫ В ТЕОРИИ И ПРАКТИКЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

М.Л. Звездина

Тверской государственной университет

Рассматриваются основные направления в теории и практике формирования здорового образа жизни подрастающего поколения. Делается попытка осветить в хронологическом порядке актуальные традиционные и инновационные подходы к формированию здорового образа жизни обучающихся. Обсуждаются отдельные проблемы и пути их решения.

***Ключевые слова:** здоровый образ жизни, формирование здорового образа жизни, направления формирования здорового образа жизни, педагогические подходы к формированию, проблемы в теории.*

Охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения – одно из направлений государственной политики в сфере образования, направление совершенствования образовательных систем. Согласно рекомендациям ВОЗ в государстве и в образовании образ жизни обучающихся признан главным фактором здоровья. Педагогический процесс формирования здорового образа жизни происходит на макроуровне – на уровне целостного образовательного учреждения, и на микроуровне – на уровне образовательной технологии.

Становление здоровьесберегающего образования начиная с 60-х гг. прошлого столетия и его развитие в начале XX в. проходило с учётом традиционных подходов к формированию здорового образа жизни обучающихся – через систему гигиенического, физического, нравственного, антиалкогольного, полового воспитания. Так, в гигиеническом воспитании особое внимание обращалось на воспитание гигиенически рационального поведения (соблюдение гигиенических правил и норм, включая питание, режим жизни и двигательной активности). В физическом воспитании акцент делался на воспитании культуры тела и двигательной активности. С появлением концепции безопасности жизнедеятельности человека процесс формирования здорового образа жизни обучающихся стал осуществляться и в рамках основ безопасности жизнедеятельности – нового интегрированного курса школьного и вузовского образования.

В целом традиционно процесс формирования здорового образа жизни подрастающего поколения строился в рамках медико-биологического подхода к ученику и образу жизни школьника и на основе достижений медицины, физиологии и гигиены человека. Особая роль в обеспечении здоровья растущего человека отводилась двигательной активности индивида, а физическое воспитание рассматривалось основой здорового образа жизни. Это направление в здоровьесберегающем образовании сохраняется и в настоящее время, но на новом качественном уровне с учётом концепций

развития и саморазвития личности. Оно дополняется новыми аспектами – социальным, философским и психологическим.

В исследовании научного коллектива под руководством доктора медицинских наук В.Р. Кучмы уточняется и дополняется концепция гигиенического воспитания: выделяется ценностный аспект в целях гигиенического воспитания, разрабатываются принципы и этапы этого процесса, методика воспитания здорового образа жизни детей и подростков [5; 6]. «Здоровый образ жизни, по мнению гигиенистов – поведение, стиль, способствующий сохранению, укреплению и восстановлению здоровья данной популяции. Здоровый образ жизни - это не только медицинская, но и социально-экономическая категория, которая зависит от развития производства и производственных отношений. Здоровый образ жизни связан с выбором личностью позитивного в отношении здоровья стиля жизни, что предполагает высокий уровень гигиенической культуры отдельных социальных групп и общества в целом» [6, с. 247]. В исследовании подчёркивается необходимость строить процесс гигиенического воспитания как основу формирования здорового образа жизни с учётом «принципа положительного ориентирования» и ориентировать процесс воспитания на ценность здоровья и здорового образа жизни [5].

В 70-е гг. XX в. параллельно с медико-биологическим и гигиеническим направлениями в формировании здорового образа жизни детей, подростков и молодёжи в отечественной теории и практике закладывались экологические основы этого процесса применительно к школьному образованию [2]. Впервые данный аспект содержания экологического образования был выделен и структурно оформлен, когда произошло оформление идей природоохранительного просвещения. Именно в этот период, благодаря трудам И.Д. Зверева, в содержании школьного экологического образования получила отражение «идея бесспорной роли природы в физическом и духовном развитии человека, укреплении здоровья». В содержании образования этого периода выделяется система знаний о зависимости здоровья человека от комплекса природно-социальных факторов, о мерах защиты и укрепления здоровья. В конце 80-х гг. XX в. в теории и методике экологического образования решались ряд новых педагогических проблем: взаимосвязи гигиенического и экологического содержания, приведение содержания образования в соответствие с уровнем развития экологии человека. Особенно значимыми были исследования Е.И. Лернер, впервые предложившей включить в содержание биологического образования знания об адаптационной модели здоровья и мерах по повышению резервов адаптации к среде, и И.Т. Суравегиной, разработавшей теорию и методику формирования у школьников ответственного отношения к природе и к человеку как части природы. В исследовании И.Т. Суравегиной впервые учитывается тенденция развития наук о человеке – интеграция естественных и гуманитарных наук. Основой для интеграции разных областей знания стал, по мнению И.Т. Суравегиной, «человек во всём богатстве его отношений с окружающей средой» (см. [2]). Проблема формирования экологических основ здорового образа жизни получила дальнейшее развитие в 90-е гг. XX в. в работах отечественных педагогов-специалистов в области экологического образования

(И.Д. Зверев, А.Н. Захлебный, З.А. Тюмасева, С.В. Алексеев, Н.Д. Андреева, О.В. Шклярова, С.Е. Мансурова, Л.П. Симонова и др.). Так, в исследовании Н.Д. Андреевой уточнена система понятий экологии человека, определён механизм мотивирования школьников к познавательной и практической деятельности в области сохранения и укрепления своего здоровья (см. [2]). Эта идея остаётся актуальной и в современном образовании. Другая идея формирования экологически безопасного и здорового образа жизни, выделенная в исследованиях А.Н. Захлебного и Е.Н. Дзятковской, становится ключевой в ФГОС нового поколения, однако требует научно обоснованной разработки методики данного педагогического процесса.

Новым направлением и этапом развития здоровьесберегающего образования, теории и методики формирования здорового образа жизни подрастающего поколения можно считать появление в педагогической теории и практике комплексного по своей сущности инновационного для 90-х гг. XX в. валеологического подхода в образовании (И. Брехман, Э.М. Казин, Г.К. Зайцев, В.В. Колбанов, Л.Г. Татарникова и др.). В основе этого подхода лежат идеи гуманистической педагогики и личностно-ориентированного образования, идеи о человеке как о биосоциальном и духовном существе, о многоаспектном и многоуровневом характере здоровья обучающихся, учёт закономерностей биологического и социального развития детей, подростков.

Формирование здорового образа жизни и культуры здоровья в рамках подхода – это процесс «управления здоровьем человека посредством оздоровления (оптимизации) его образа жизни» [1, с. 18]. Специалисты Санкт-Петербургской научной школы Г.К. Зайцев и А.Г. Зайцев придерживаются такого мнения: «В структуре валеологического обеспечения жизнедеятельности человека системообразующим является педагогический аспект, сущность которого состоит в формировании у него с самого раннего возраста индивидуального способа здорового образа жизни» [1, с. 18]. Особое внимание обращается в методике формирования здорового образа жизни «валеологической мотивации» на формирование «побудительной (мотивационной) сферы образа жизни человека» [1, с. 44], что отвечает современным представлениям о механизмах формирования здорового образа жизни.

Валеологический подход в образовании ещё в 90-х гг. XX в. реализовался в школьной практике во взаимосвязи с культурологическим подходом, который ориентирует педагогический процесс на российскую культуру, на национальные традиции здоровьесбережения, и аксиологическим (Л.Г. Татарникова, 1997). Культурологическое направление в теории и практике формирования культуры здоровья и здорового образа жизни обучающихся школы получает новое осмысление и развитие в начале двухтысячных годов в концепциях О.Л. Трещевой (2003), В.П. Горашук (2004) и С.О. Омельченко (2007), в исследованиях методистов мордовской и Санкт-Петербургской научных школ. Под культурой здоровья большинство исследователей понимают определённый уровень духовного и физического развития обучающихся, систему ценностного отношения к здоровью, систему знаний, потребностей, умений и навыков по формированию, сохранению и укреплению здоровья [3, с. 236].

Несомненный вклад в развитие этого направления вносит исследование О.Л. Трещевой. Разрабатывая теоретико-методологические основы формирования культуры здоровья личности в образовательной системе физического воспитания педагог отмечает, что современная система образования представляет собой культурное пространство, направленное на обучение, воспитание и развитие подрастающего поколения, на «вращивание» культурных форм поведения, интериоризируя которые, человек расширяет возможности своего мышления, формирует свой образ жизни и стиль поведения [7, с. 8]. Культура здоровья личности характеризуется автором теории «жизненными позициями человека; грамотным и осмысленным отношением к своему здоровью, природе и обществу; организацией здорового образа жизни, позволяющего активно регулировать состояние человека с учетом индивидуальных особенностей организма, реализовывать программы самосохранения, самореализации, саморазвития, приводящих к гармоничному единству всех компонентов здоровья и целостному развитию личности» [7, с. 14].

В целом анализ работ специалистов в области культурологического направления и подхода в формировании здорового образа жизни обучающихся показал, что среди специалистов нет единства точек зрения, в частности по вопросу соотношения категорий «культура здоровья» и «здоровый образ жизни», что создаёт проблемы для реализации идей на практике. Отдельные специалисты в культуру здоровья включают здоровый образ жизни индивидуума или группы людей (О.Л. Трещева, О.В. Верхорубова и Н.А. Лобанова). Некоторые учёные, например социолог Е.Л. Семёнова, культуру здоровья понимают в более узком значении как «способность оценивать здоровье на основе знаний об организме и управлять собственным здоровьем» (Цит. по: [3, с. 236]).

С нашей точки зрения целесообразно различать два подхода в соотношении категорий «культура здоровья» и «культура здорового образа жизни». Если «культура здоровья» понимается в узком значении, то она подразумевает у человека уровень развитости сознания, ценностное отношение к нему, владение оздоровительными и профилактическими процедурами, то есть культуру управления своим здоровьем. «Культура здорового образа жизни» в этом случае – это осознание ценности самой системы поведения и жизнедеятельности, построенной на принципах здорового образа жизни. При широкой трактовке понятия «культура здоровья», когда рассматривается процесс не только сохранения, укрепления, но и формирования здоровья, понятие «культура здоровья» может включать «управление здоровьем через приобщение к здоровому образу жизни», т. е. сам образ жизни является оздоровительным средством [3, с. 236-237].

В рамках комплексного по своей природе культурологического подхода в образовании (В.А. Сластёнин, И.Ф. Исаев, 2003), с середины первого десятилетия нового столетия стали активно развиваться аксиологический и этнопедагогический подходы к формированию здорового образа жизни детей, подростков и молодёжи. Помимо традиционного для теории и практики направления – «формирования здорового образа жизни», которое появилось ещё в начале 90-х гг. XX в. (А.Д. Дугобай, 1991) и

предполагающего у большинства исследователей организацию у обучающихся здоровой жизнедеятельности, и «формирования культуры здорового образа жизни», оформившегося позднее, получают развитие новые направления педагогических исследований и образования: «формирование ценностного отношения к здоровью», «формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни», «формирование ценностного отношения к здоровью и к здоровому образу жизни», имеющие более частный характер предмета исследования. Это обусловлено уровнем развития психологической науки и акцентированием внимания в механизмах формирования здорового образа жизни обучающихся на внутриличностных – ценностях, потребностях, мотивах, установках. Однако разные специалисты, как видно из самих ценностей, делают разные акценты в воспитании ценностных отношений. В нашем исследовании 2013-2014 гг. обосновывается последовательность процесса формирования сначала ценностного отношения к здоровью, а затем ценностного отношения к здоровому образу жизни; принцип взаимосвязанного формирования у школьников этих отношений в целостном педагогическом процессе, – что вносит ясность в решение проблемы (Звездина М.Л., 2013, 2014).

Этнопедагогический подход к формированию здорового образа жизни обучающихся, тесно связанный с культурологическим, исходит из идей этнопедагогике. Воспитание культуры человека в современных условиях во всех ее аспектах и направлениях вряд ли возможно без учета психологического склада каждого народа, его традиций, обычаев и ценностей. Народная мудрость, традиции, фольклор, ритуалы, народные игры – все элементы культуры очень эффективны для воспитания трудолюбия, гуманности, справедливости и взаимопомощи, т. е. тех качеств, которые несут в себе здоровье, нравственные основы каждого человека, каждой гармонически развитой личности и определяют здоровый образ жизни человека. Возрождение идей народной педагогики в системе воспитания культуры здоровья и здорового образа жизни детей – актуальная задача современной педагогической науки и практики в области здоровья [4, с. 79].

На новом качественном уровне в первое десятилетие двадцать первого столетия совершенствуется процесс формирования здорового образа жизни детей, подростков и молодежи на основе антропологического подхода, предполагающего системное использование в образовании данных всех наук о человеке как о биосоциальном, так и духовном существе. Этот подход обоснован в специальном теоретическом исследовании Л.Г. Татарниковой и получил развитие в эколого-валеологической теории З.И. Тюмасевой, Л.И. Пономарёвой и И.Л. Ореховой и в теории формирования здорового образа жизни школьников Т.Ф. Ореховой. В нашем исследовании решается проблема использования современных междисциплинарных представлений об образе жизни человека и факторах, его обуславливающих, для уточнения сущности и механизмов формирования здорового образа жизни школьников.

В современный период развития образования уточняется с учётом новых тенденций в образовании деятельностный подход в педагогическом процессе по формированию здорового образа жизни детей, подростков и молодежи. Появляется новый компетентностный подход к формированию

здорового образа жизни и аксиолого-компетентностный, разрабатываются модели и механизмы формирования готовности и способности обучающихся к здоровому образу жизни. Развивается социально-педагогический подход к формированию здорового образа жизни и синергетический. Так, наряду с принятием новой синергетической идеи о необходимости самоорганизации у подростков и молодёжи здорового образа жизни, в педагогических исследованиях появилась инновационная идея о необходимости формирования у подрастающего поколения интегративного личностного качества – готовности (личностной и функциональной) и способности к здоровому образу жизни. В нашем исследовании эта идея получает теоретико-методологическое обоснование и технологическую разработку.

Список литературы

1. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Валеология. Культура здоровья: книга для учителей и студентов педагогических специальностей. Самара: Издательский дом «БАХРАХ-М», 2003. 272 с.
2. Звездина М.Л. Становление и развитие здоровьесберегающего направления экологического образования школьников в науке и практике // Вестн. Твер. гос. ун-та. Сер. «Биология и экология». 2007. Вып. 6., № 22 (50). С. 247-255.
3. Звездина М.Л. «Культура здоровья» как предмет теоретических исследований в педагогической науке // Вестн. Твер. гос. ун-та. Сер. «Педагогика и психология». 2013. Вып. 2., № 12. С. 229-237.
4. Звездина М.Л. Здоровьесберегающее образование в Тверской области: инновационный опыт: монография. Тверь: Твер. гос. ун-т, 2013. 196 с.
5. Кучма В.Р., Барсукова Н.К., Храмцов П.И. Приоритетные направления формирования ценностей здоровья и здорового образа жизни у современных подростков // Вестн. образования. М., 2004. С. 54–58.
6. Кучма В.Р. Гигиена детей и подростков: учебник для вузов. М., 2007. 480 с.
7. Трещева О.Л. Теория формирования культуры здоровья личности в образовательной системе физического воспитания: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Омск, 2003. 53 с.

**TRENDS, CHALLENGES AND APPROACHES IN THEORY AND
PRACTICE OF HEALTHY LIFESTYLE OF THE YOUNGER
GENERATION**

M.L. Zvezdina

Tver State University

The article examines the main trends in the theory and practice of healthy lifestyle of the younger generation. An attempt is made to highlight chronologically relevant traditional and innovative approaches to promote healthy lifestyles of students. We discuss individual problems and their solutions.

***Keywords:** healthy lifestyles, promoting a healthy lifestyle, the direction of a healthy lifestyle, pedagogical approaches to the formation, the problem in theory.*

Об авторе:

ЗВЕЗДИНА Марина Леопольдовна – кандидат педагогических наук, доцент, старший научный сотрудник Экоцентра ФГБОУ ВПО «Тверской государственный университет» (170000, г. Тверь, ул. Желябова, 33), e-mail: zvezdina.m_tv@mail.ru