

Звездина М. Л. Разнообразие научных подходов к формированию здорового образа жизни обучающихся / М. Л. Звездина // Научный диалог. – 2013. – № 8 (20) : Педагогика. – С. 8–23.

УДК 371.72/.78+378.17

Разнообразие научных подходов к формированию здорового образа жизни обучающихся

М. Л. Звездина

В статье на основе сравнительного анализа теоретических исследований рассматривается разнообразие научных подходов к формированию здорового образа жизни обучающихся разных возрастных групп образовательных учреждений. Актуальность исследования объясняется значением педагогической науки в решении социально значимой проблемы охраны здоровья детей, подростков и молодежи через приобщение к здоровому образу жизни, большим потоком педагогических исследований в этой области и необходимостью приведения в систему разрозненных теоретических знаний. Выявление особенностей отдельных теорий необходимо для их дальнейшего развития и внедрения в практику, для обеспечения преемственности теоретических исследований.

Ключевые слова: теория формирования здорового образа жизни; разнообразие научных подходов; валеология.

В связи с обострением социально-экономических проблем жизни общества и ухудшением состояния здоровья как детского, так и взрослого населения возрастает роль образования в формировании культуры здоровья и здорового образа жизни обучающихся разных возрастных групп начиная с дошкольной ступени образования. Об актуальности проблемы свидетельствуют те государственные документы, которые приняты в сфере образования в последнее десятилетие, особенно в последние годы.

Решению проблемы сохранения, укрепления и формирования здоровья детей, подростков и молодёжи способствует педагогическая наука, на протяжении более чем двух десятилетий разрабатывающая теоретико-методологические основы и психолого-педагогические механизмы данного процесса. Наряду с разработкой специальных теорий в области здоровьесбережения дошкольников, школьников и студентов вузов (над этим работают Л. Н. Волошина, Н. А. Заруба, В. Н. Ирхин, И. Ю. Кокаева, О. Р. Кокорина, Г. А. Мысина, Г. С. Сериков и др.), в последнее десятилетие созданы теории в области здоровьесформирующего образования, ориентированные на решение проблем воспитания или формирования культуры здоровья (В. П. Горашук, С. Н. Горбушина, А. Г. Маджуга, Н. Н. Мальярчук, Н. А. Рыбанчук, О. Л. Трещева), готовности к оптимизации жизнедеятельности (Ю. В. Науменко), ценностного отношения к здоровью (О. А. Бутакова). Особое место в педагогической науке занимают специальные теории по проблеме формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) детей, подростков и молодёжи на базе разных общеобразовательных учреждений, нацеленных на изменение поведенческих стереотипов в области здоровья, на совершенствование образа жизни обучающихся, главного фактора здоровья. Каждая из теорий вносит определённый вклад в развитие образования в сфере здоровья подрастающего поколения и молодёжи и может служить теоретическим базисом построения педагогической практики в сфере здоровья и определения перспектив развития теоретического знания в этой области.

Анализ предметного поля, методолого-теоретических основ и основных положений предлагаемых концепций по формированию ЗОЖ обучающихся разных возрастных групп позволил сделать следующие выводы. Авторы исходят из разных методолого-теоретических подходов и предпосылок, сформировавшихся как в философской, социологической, так и в специальной (медицине, физиологии, гигиене, валеологии и др.) и психолого-педагогической науке, что обусловлено неодинаковым уровнем развития этих наук в определённое время и замыслом учёных. Общим для всех теорий является использование системного, личностно ориентированного и деятельностного методологических подходов.

Большинство теоретиков при научном обосновании положений своей концепции исходят из целостного понимания сущности феномена человека, сущности и многоаспектности, целостности его здоровья (физическое, психическое, социальное, духовное) и ЗОЖ. Из факторов здоровья многие учёные учитывают наследственно обусловленные психофизиологические особенности обучающихся, некоторые (например, Н. В. Седых, Н. А. Абаскалова) – состояние природной и социальной среды. Авторы концепций сходятся в том, что образ жизни человека – ведущий фактор здоровья, который можно корректировать или которым можно управлять.

Из основных принципов обеспечения здоровья обучающихся в данных теориях сделан акцент не только на принципах сохранения, укрепления, но и на формировании («созидании», «творении») здоровья через приобщение человека к ЗОЖ. Однако сущность самого феномена «здоровый образ жизни», слагаемые образа жизни, содействующего здоровью, и, исходя из этого, сам процесс формирования ЗОЖ у обучающихся в разных теориях трактуются по-разному. Неоднозначно решается вопрос и о причинах нездоровья обучающихся, факторах макро- и мезо-среды, личностных факторах, влияющих на образ жизни и здоровье учащихся, и различно определяются механизмы его формирования через приобщение к ЗОЖ на макроуровне (на уровне региона или целостной педагогической системы) или на личностном уровне. В целом в предлагаемых теоретических исследованиях используются разнообразные научные подходы к разработке теории формирования ЗОЖ, что во многом обусловлено возрастными особенностями обучающихся, в отношении которых проводятся исследования, системой их биологических, социальных и духовных потребностей.

Психолого-педагогические основы формирования ЗОЖ школьников младших классов разработаны *в теоретическом исследовании А. Д. Дубогай* в начале 90-х годов. Автор теории вносит существенный вклад в разработку вопроса активного участия учащихся в охране собственного здоровья, педагогических принципов управления процессом формирования ЗОЖ школьников начиная с обучения в младших классах в системе «семья-школа». В работе подчёркивается, что в условиях гуманизации образования особое значение

приобретает определение роли интеллектуальной и социальной активности ребёнка, формирование его психики и личности во взаимосвязи с физическим развитием, уровнем здоровья [Дубогай, 1991, с. 3]. Ключевая идея концепции – формирование у детей стремления к физическому самосовершенствованию средствами физической культуры как основе ЗОЖ.

Сущность системы управления формированием ЗОЖ заключается в том, что на основе установленных психофизиологических особенностей развития детей с разным уровнем физического состояния и мотивов самосовершенствования, «общей готовности младших школьников к самостоятельному освоению поискового содержания в применении физических упражнений соответственно функциональным и двигательным особенностям организма» выстраивается комплекс занятий с использованием средств физической культуры. Он включает «биологически целесообразные и социально приемлемые величины нагрузок, ориентированные на индивидуальные особенности организма и направленности мотивации школьников к физкультурной деятельности» [Дубогай, 1991, с. 8–9]. Система уровней, видов и этапов управления формированием ЗОЖ школьников средствами физической культуры определялась не только психофизиологическими предпосылками, но и условиями онтогенеза, в которых ребёнок овладевает выработанными средствами организованных действий [Дубогай, 1991, с. 7].

Решение поставленной в исследовании А. Д. Дубогай проблемы осуществлялось с позиции системного подхода к здоровью школьника и к созданию психолого-педагогических условий. Здоровье определяется как оптимальное состояние организма, при котором обеспечивается максимальная адаптивность [Дубогай, 1991, с. 5]. Чем выше адаптивные возможности организма, тем выше уровень здоровья. Как видно, автор концепции принял за основу адаптационную модель здоровья. Теоретическими предпосылками исследования явились достижения медицинской и физиологической науки, а именно выявленная прямая связь между заболеваемостью и физическим развитием детей, установление роли двигательной активности для физического развития детей, особенностей развития ребёнка разных возрастных групп и структуры двигательных возможностей,

роли физического воспитания в укреплении здоровья, во всестороннем развитии личности школьника [Дубогай, 1991, с. 2]. В исследовании учитывалось учение о развитии личности как диалектического единства природных предпосылок и условий онтогенеза, концепция сензитивных периодов развития способностей. В целом созданная теория объединяет учения о здоровье школьника и учение о развитии личности младшего школьника.

Физическое воспитание рассматривается как основа ЗОЖ обучающихся в специальных педагогических концепциях Г. К. Зайцева, О. Л. Трещевой, С. О. Омельченко, В. Ю. Салова и Н. В. Седых, в первых трех концепциях – применительно к общеобразовательной школе, в четвёртой – к высшей школе, в последней – к дошкольному образованию. Каждая из предлагаемых теорий строится на особых методологических подходах и теоретических основаниях, учитывает определённые факторы образа жизни обучающихся.

Новый валеологический подход в образовании и в формировании ЗОЖ учащихся общеобразовательных школ в конце 90-х гг. обосновывает в своей теории *педагог-валеолог Г. К. Зайцев*. Новизной исследования явилась разработка педагогических принципов формирования здоровья учащихся. Особое значение придаётся принципу формирования здоровья через коррекцию (совершенствование) собственного образа жизни. Автор теории отмечает: «...здоровье человека в значительной степени зависит от него самого: его образа жизни, морально-волевых и ценностно-мотивационных установок, а также от умения адаптироваться в социальной среде» [Зайцев, 1998, с. 33]; «... в структуре обеспечения здоровья системообразующим выступает педагогический аспект, сущность которого состоит в формировании у человека с самого раннего возраста индивидуального способа ЗОЖ» [Зайцев, 1998, с. 37].

Строя своё исследование в русле личностно ориентированного развивающего обучения, автор концепции поясняет: «Валеологически обоснованная система образования должна быть построена с учётом базовых потребностей занимающихся. В этом случае, во-первых, создаются условия для их индивидуально-гармонического развития, во-вторых, обеспечивается общий комфорт и доминирование у учащихся позитивных настроений, наконец, в-третьих, формируется

устойчивое положительное отношение к образовательной деятельности и общепринятым правилам поведения», включая здоровый стиль жизни [Зайцев, 1998, с. 207]. Процесс дошкольно-школьного образования, включая образование в сфере здоровья, заключается в следующем: от валеологически обоснованного саморазвития и непроизвольного овладения навыками образовательной деятельности, в том числе навыками здорового поведения (дошкольное воспитание и начальная школа) через самопознание и смысловторчество (5–8-е классы основной школы) к самосовершенствованию, самоопределению и выработке валеологически обоснованного способа образовательной деятельности и в целом жизнедеятельности (9–11-е классы школы). Одним из направлений такого образования является решение задачи «создания у занимающихся мотивации в здоровье, формирования у них научного понимания сущности здорового образа жизни и выработки индивидуального способа валеологически обоснованного поведения» [Там же]. Автор теории предлагает процесс валеологического образования строить поэтапно: на первом этапе (дошкольники и учащиеся 1–4 классов) – валеологически обоснованное психическое и физическое саморазвитие, то есть формирование здоровья, и воспитание мотивационных оснований гигиенического, полового и нравственного поведения, а также безопасности жизнедеятельности как важных слагаемых здорового образа жизни. На втором этапе (5–8-е классы) – создание рефлексивной среды, то есть организация самопознания своих психофизиологических особенностей, организация валеологического самоанализа собственного образа жизни и внесение целесообразных коррекций в способ жизнедеятельности. В старших классах педагогическая задача состоит в выработке индивидуального способа здорового образа жизни с учётом будущей семейной жизни. Важным средством формирования ЗОЖ учащихся школы является физическое воспитание, построенное на потребностно-мотивационной основе: удовлетворение биологической потребности в физическом саморазвитии у дошкольников и младших школьников, социальной потребности в физическом самосовершенствовании у учащихся основной и старшей школы [Зайцев, 1998, с. 212–217]. Как видно, процесс формирования ЗОЖ школьников строится с учётом закономерностей саморазвития личности.

На основе современных теорий физической культуры личности и оздоровительной физической культуры, на идеях гуманистической теории образования, потребностно-мотивационного и активно-деятельностного подходов в воспитании построено *исследование О. Л. Трещевой*. В разработанной теоретической модели культуры здоровья личности наряду с важными компонентами (жизненными позициями человека – наличием позитивных целей и ценностей, грамотным и осмысленным отношением к своему здоровью, природе и обществу) определён такой компонент, как организация ЗОЖ. Он позволяет активно регулировать состояние человека с учётом индивидуальных особенностей организма, реализовывать программы самосохранения, самореализации, саморазвития, приводящие к гармоничному единству всех компонентов здоровья и целостному развитию личности [Трещева, 2003, с. 14]. Физическая культура при этом является системообразующим фактором ЗОЖ.

Методология обучения основам ЗОЖ базируется в данном случае на деятельностном подходе с дифференциацией средств и методов обучения и принципов формирования мотивации в зависимости от ведущего типа деятельности на различных этапах непрерывного образования. Важным фактором формирования ЗОЖ признаётся содержание образования, построенное на интегративной основе – синтезе знаний различных учебных дисциплин: физической культуры, валеологии, биологии, технологии и других традиционных учебных предметов [Трещева, 2003, с. 11].

Важным компонентом ЗОЖ учащихся, наряду с общепринятыми, в теории О. Л. Трещевой является оздоровительная активность личности, которая обеспечивается внедрением в образовательную систему физического воспитания оздоровительных педагогических технологий, а именно средств туризма, русского фольклора, оздоровительных физических упражнений и др. Это способствует улучшению индивидуального здоровья обучающихся, формированию духовно-нравственных ценностей и качеств личности, позитивным изменениям мотивации и образа жизни детей и взрослых, что свидетельствует о формировании культуры здоровья.

Совершенно иной научный подход к формированию ЗОЖ студенческой молодёжи в системе физического воспитания предложен

в 2001 году *в теории В. Ю. Салова*: определение теоретической модели ЗОЖ → покомпонентный анализ образа жизни молодежи, информированности и мотивации к здоровью → определение путей эффективного формирования ЗОЖ. В своём исследовании учёный исходит из интегративной модели ЗОЖ человека, его социальной сущности, а именно значения ЗОЖ для увеличения продолжительности жизни населения. В положениях, выносимых на защиту, отмечено, что ЗОЖ является интегральной категорией, которая отражает уровень, качество и стиль жизни учащейся молодёжи и зависит как от социально-экономического развития государства, так и от уровня сформированности физической культуры личности [Салов, 2001]. Подчеркивается, что ЗОЖ молодёжи, который рассматривается в исследовании как комплекс мероприятий, направленный на сохранение и укрепление здоровья и включающий ряд компонентов (двигательную активность; гармонизацию межличностных отношений и достижение душевной, психической гармонии в жизни; рациональное питание; исключение вредных привычек, прежде всего табакокурения, алкоголя, наркомании; соблюдение правил личной гигиены и закаливание организма), представляет социальную ценность для государства, так как содействует решению проблемы отказа от вредных привычек и тем самым решению социальных проблем. Особое значение в концепции придаётся роли сознания, информированности молодёжи по вопросу организации ЗОЖ, уровня развития потребностно-мотивационной сферы. Выявлены факторы, обуславливающие уровень знаний современной молодёжи из разных регионов России о понятии «здоровый образ жизни». К таковым, по мнению автора теории, следует отнести природно-социальные факторы и особенности индивидуальной сущности человека. Как и в вышеприведённых концепциях, занятия физическими упражнениями признаются основой формирования ЗОЖ, в том числе отказа от вредных привычек. Направленное формирование интереса и мотивации к занятиям физическими упражнениями является значимым фактором формирования потребности в регулярных занятиях.

Социально-педагогическая и психологическая концепция формирования ЗОЖ обучающихся, направленная на решение социально-значимой проблемы здоровья школьников, проблемы их социальной

адаптации к сложным социально-экономическим условиям жизни в современном обществе, разработана *в специальном теоретическом исследовании Н. П. Абаскаловой*. В работе принята за основу адаптационная концепция здоровья: здоровье рассматривается как состояние социальной и психической адаптации при взаимодействии с окружающей средой и нормальным функционированием систем организма. С точки зрения специалиста «областью практического применения системы здорового образа жизни являются все области жизнедеятельности человека. При этом система ЗОЖ ставит задачу поэтапного формирования, обучения, социальной и психологической адаптации субъекта в окружающем мире и творчеству достижения им интеграции и объединения элементов жизни в качественно новые состояния системных отношений» [Абаскалова, 2000, с. 12].

«Здоровый образ жизни – это многоуровневая система многосторонних причинных связей субъекта и окружающего мира, поэтапно формируемая на основе универсальных закономерностей как наиболее эффективной направленности эволюционного развития <...> Моделирование системы ЗОЖ и обучение её основам позволит не только сохранить здоровье нации, снять социальную напряжённость, но и сформировать высшие ценностные ориентиры» – так обосновывает свой замысел Н. П. Абаскалова [Абаскалова, 2000, с. 13].

Системный подход в формировании ЗОЖ обучающихся в системе «школа – вуз» реализуется, как показал анализ теории, на двух уровнях: на макроуровне – на уровне образовательного учреждения, то есть на уровне целостного педагогического процесса и на уровне процесса обучения ЗОЖ (определение системы целей, содержания, методик и средств обучения). Процесс формирования ЗОЖ на каждом уровне охватывает два направления деятельности – здоровьесберегающее (устранение влияния факторов, негативно влияющих на здоровье обучающихся, включая факторы внутришкольной и социальной среды) и здоровьесформирующее (поддержание факторов, благоприятных для здоровья). Определены валеологические и психолого-педагогические условия формирования ЗОЖ.

В своей теории автор исходит из более широкого понимания сущности здорового образа жизни обучающихся – не только с точки зрения медико-биологического подхода, но и с позиции необходимо-

сти учитывать социальный и социально-психологический аспекты ЗОЖ. Так, в состав ЗОЖ, помимо общепринятых аспектов жизнедеятельности человека (соблюдения принципов рационального питания, личной гигиены, двигательной активности, отказа от вредных привычек), которые широко представлены в теоретических и прикладных исследованиях, входят социальные компоненты здорового образа жизни: культура учебного труда, его научная организация; рациональный режим питания, сна и отдыха; организация индивидуально целесообразного режима двигательной активности; культура межличностных отношений [Абаскалова, 2001, с. 77]. В этой авторской теории впервые применён технологический подход к моделированию процесса обучения ЗОЖ.

Новая социально-педагогическая концепция формирования ЗОЖ учащихся школы в системе физического воспитания, построенная на основе культурологического и этнопедагогического подходов, сформулирована *в исследовании С. О. Омельченко*. Использование в теории новых научных подходов обогатило складывающуюся целостную теорию формирования ЗОЖ обучающихся. Ключевая идея теории – решающая роль системы взаимосвязи социальных институтов общества, включая учреждения культуры, спорта и дополнительного образования, в формировании ЗОЖ школьников [Омельченко, 2008].

Антропологический подход в научном обосновании и построении теоретических основ формирования ЗОЖ субъектов педагогического процесса в системе современного общего образования – один из ведущих методологических подходов *в теории Т. Ф. Ореховой*. Данный методологический подход был определён в системе валеологического образования Л. Г. Татарниковой и получил развитие в исследованиях в области эколого-валеологического образования (З. И. Тюмасева, Л. И. Пономарёва, И. Л. Орехова). В своём исследовании Т. Ф. Орехова исходит из следующей концепции человека: «Человек – это природно-социально-духовное существо, развивающееся и реализующее себя в процессе активного взаимодействия с окружающим миром во всём многообразии его проявлений (миром природы, миром людей, миром культуры), а также и миром своего «Я» [Орехова, 2005, с. 63]. Далее автор теории выводит три важных положения: «Во-первых, тело человека имеет в определённых грани-

цах свою собственную, не зависящую от сознания и воли человека жизнь, поэтому для того, чтобы быть здоровым, человеку необходимо понимать жизнь своего тела, <...> и учитывать эту жизнь в своём сознательном, то есть целенаправленно управляемом поведении. Во-вторых, человек как личность может управлять становлением своего здоровья <...> в пределах осознаваемой им культурной (то есть глубоко человеческой) деятельности. В-третьих, здоровье человека как целостное состояние организма, формирующееся в социокультурной среде, допустимо исследовать как нравственно-духовный феномен» [Орехова, 2005, с. 64]. Поэтому подходить к рассмотрению человека и его здоровья следует с учетом трёх принципов: 1) природосообразности, 2) культуросообразности и 3) дополнительности (взаимозависимости разных аспектов здоровья). Человек – активный творец своего здоровья. Эти идеи переносятся в теории на целостный педагогический процесс, каждому компоненту которого «присваиваются» здоровьетворящие функции. «Здоровьетворящее образование – это качественная характеристика целесообразно организованного педагогического процесса, ориентированного на формирование у его субъектов готовности к здоровьетворению, которая является качеством личности, отражающим культуросообразные аспекты здоровья человека и обуславливающим ЗОЖ» [Орехова, 2005, с. 117]. Здоровый образ жизни в исследовании понимается как качественная характеристика жизни, направленной на здоровье.

Ключевая идея теории состоит в возможности и необходимости такой организации целостного педагогического процесса современных школьников, при которой обеспечивались бы условия формирования ЗОЖ учащихся и учителей как взаимодействующих субъектов. Решающим фактором ЗОЖ и результатом образования является готовность личности к здоровьетворению; сущностной характеристикой этой личности является такое ее качество, как наличие потребности в здоровьетворении, способности творить своё здоровье и устремлённости к такому творению.

Проблема формирования готовности к ЗОЖ при проектировании системы педагогической ориентации студентов на образ жизни, содействующий здоровью, решалась *в теоретическом исследовании С. Г. Добротворской*. В качестве основных факторов, обуславливаю-

щих феномен ориентации личности на ЗОЖ, автором признаны ценности и потребности общества, а также личностные мотивы, ценности и потребности. По мнению учёного, здоровье как ценность и потребность в соблюдении ЗОЖ должны «находиться на первых местах в общей структуре ценностных ориентаций личности» [Добротворская, 2003, с. 11]. Как видно, теория С. Г. Добротворской строится на аксиологическом подходе, что является особенно актуальным в образовании в условиях падения духовности и отсутствия ценностных ориентиров.

Автор концепции, как и авторы других теорий, придерживается мнения, что здоровье в большей степени зависит от образа жизни, поэтому педагогические условия должны быть направлены на его совершенствование. «ЗОЖ студента – это система материальной и духовной жизнедеятельности, характерная для студентов, стремящихся к сохранению и укреплению здоровья» [Добротворская, 2003, с. 39]. «Готовность студентов вести ЗОЖ – это состояние студента, предполагающее наличие у него высокой валеологической культуры, а также практику соблюдения ЗОЖ» [Добротворская, 2003, с. 23]. Такое понимание готовности шире, чем в исследовании Т. Ф. Ореховой, и означает деловую и функциональную готовность личности студента. Готовность в теории Т. Ф. Ореховой связана с направленностью личности и со способностями, то есть с психологической готовностью личности.

В основе проектирования и реализации системы педагогической ориентации студентов на ЗОЖ в теории С. Г. Добротворской лежат принципы системности, теория управления социально-педагогическими процессами, а также личностно-деятельностный подход. Под педагогической системой при этом автор концепции понимает совокупность взаимосвязанных элементов организации процесса обучения и воспитания, объединённых выполнением организационных, воспитательных, образовательных и научно-исследовательских функций, направленных на повышение готовности студентов к ЗОЖ, на обеспечение личностного саморазвития студента.

Идея самопознания и самосовершенствования будущего педагога на этапе профессиональной подготовки, основанная на гуманистических принципах, в частности на принципе антропоцентризма, – ведущая идея *в разработанной В. И. Бобрицкой теории* формирования ЗОЖ у будущих учителей в процессе изучения естественнонаучных

дисциплин. Согласно этому принципу личность, познавая основы наук, в частности естественного цикла, изучает себя, а вместе с тем и развивается, самореализуется, профессионально растёт. Концепция учёного строится на основе аксиологического, компетентностного и личностно-деятельного подходов. В процессе изучения естественных наук будущие учителя приобретают знания, умения и навыки усовершенствования своей жизнедеятельности с учетом принципов ЗОЖ. При этом обеспечивается совпадение индивидуальных программ самовоспитания и самореализации студентов в объективно заданной программе профессионального и личностного развития [Бобрицька, 2006].

Формирование ЗОЖ у будущих учителей в процессе изучения наук естественного цикла предусматривает реализацию каждым студентом профессионально мотивированной, осознанной, продолжительной во времени деятельности в направлении улучшения унаследованных резервов здоровья, коррекцию индивидуальных форм жизнедеятельности и стиля жизни. Результатом и главной целью педагогического процесса является создание у студентов ценностно-ориентированной установки на здоровье и ЗОЖ, частью которой является готовность к овладению знаниями, умениями и навыками организации здоровой жизнедеятельности – своей и других. Как видно, в данной теории особое значение в формировании ЗОЖ учащихся придаётся содержанию образования, построенного в русле деятельностного или компетентностного подхода.

Идеи системного, личностно ориентированного и деятельностного подходов в образовании, идеи оздоровительной физической культуры получили развитие *в разработанной и изложенной Н. В. Седых в 2006 году теории формирования ЗОЖ детей дошкольного возраста*. Особое место среди основных методологических подходов в исследовании отводится, как и в теории С. Г. Добротворской, аксиологическому подходу: «Здоровый образ жизни – это не только способ организации всех сторон жизнедеятельности, направленных на укрепление здоровья и выполнения общепринятых норм и правил здорового образа жизни. Данная категория предусматривает выработку у человека ценностей, приоритетной среди которых является здоровье, формирование осознанного отношения к собственному здоровью, и на этой основе – выбор личностью своего поведения в различных сферах

деятельности, позволяющих обеспечить физические, психические и социальные компоненты здоровья» [Седых, 2006, с. 36].

Этим автором разработана концепция педагогической системы формирования основ ЗОЖ у дошкольников, имеющая следующие характеристики: двухуровневая структура (дидактическая задача и технология её решения); сочетание деятельностного и личностно ориентированного подходов, предусматривающее вовлечение детей в качестве субъектов педагогического процесса в физкультурно-оздоровительную деятельность; обоснованный ценностно-ориентированный характер направленности физкультурно-оздоровительной деятельности с целью формирования мотивации к укреплению и сохранению своего здоровья). Уделяется внимание педагогической технологии реализации системы формирования основ ЗОЖ дошкольников по двум направлениям – здоровьесформирующему и здоровьесберегающему [Седых, 2006, с. 8–9].

По мнению учёного, «системообразующим фактором педагогической системы формирования основ ЗОЖ является рациональное применение в процессе физического воспитания технологий построения функционального профиля и адаптивного биоуправления» [Седых, 2006, с. 9]. При этом ведется обучение основным двигательным навыкам, навыкам правильного дыхания, навыкам закаливания, основным гигиеническим навыкам, основам самомассажа [Седых, 2006, с. 38]. Можно отметить, что в авторской технологии предусматривается обучение навыкам управления здоровьем через коррекцию элементов образа жизни, включение в образ жизни оздоровительных техник. Установлено, что результативность педагогической системы зависит от состояния окружающей среды в городе – загрязнённости атмосферного воздуха.

Таким образом, в педагогической науке накоплен богатый опыт теоретических исследований по проблеме формирования здорового образа жизни обучающихся на разных ступенях образования, построенных на разнообразных научных подходах. В существующих теориях, на наш взгляд, можно выделить два основных подхода к процессу формирования ЗОЖ учащихся: организация здоровой жизнедеятельности отдельных социальных групп (школьников и студентов) педагогическими средствами и организация здорового поведения, фор-

мирование гигиенических привычек (у детей младшего школьного возраста и дошкольников). К старшему возрасту большую интенсивность приобретает процесс формирования социальных аспектов здорового образа жизни обучающихся. Значительное место среди теорий занимают теории, нацеленные на построение целостных педагогических систем, проектирование новых образовательных моделей, что существенно обогащает теорию проектирования и управления педагогическими системами.

Литература

1. *Абаскалова Н. П.* Системный подход в формировании здорового образа жизни субъектов образовательного процесса : «школа-вуз» : диссертация... доктора педагогических наук : 13.00.01 / Н. П. Абаскалова. – Новосибирск, 2001. – 367 с.

2. *Абаскалова Н. П.* Теория и практика формирования здорового образа жизни учащихся и студентов в системе «школа-вуз» : автореферат диссертации... доктора педагогических наук / Н. П. Абаскалова. – Барнаул, 2000. – 48 с.

3. *Бобрицька В. І.* Теоретичні і методичні основи формування здорового способу життя у майбутніх учителів у процесі вивчення природничих наук : диссертация... доктора педагогических наук / В. І. Бобрицька. – Киев, 2006. – 462 с.

4. *Добротворская С. Г.* Проектирование и реализация системы педагогической ориентации студентов на здоровый образ жизни : диссертация... доктора педагогических наук / С. Г. Добротворская. – Казань, 2003. – 413 с.

5. *Дубогай А. Д.* Психолого-педагогические основы формирования здорового образа жизни школьников младших классов : диссертация... доктора педагогических наук / А. Д. Дубогай. – Киев, 1991. – 374 с.

6. *Зайцев Г. К.* Валеолого-педагогические основы обеспечения здоровья человека в системе образования : диссертация... доктора педагогических наук / Г. К. Зайцев. – Санкт-Петербург, 1998. – 409 с.

7. *Омельченко С. О.* Взаємодія соціальних інститутів суспільства у формуванні здорового способу життя дітей та підлітків : монографія / С. О. Омельченко. – Луганськ, 2007. – 352 с.

8. *Орехова Т. Ф.* Теоретические основы формирования здорового образа жизни субъектов педагогического процесса в системе современного общего образования : диссертация... доктора педагогических наук / Т. Ф. Орехова. – Магнитогорск, 2005 – 389 с.

9. *Салов В. Ю.* Теоретические и методические основы формирования здорового образа жизни учащейся молодежи средствами физической культуры : диссертация... доктора педагогических наук / В. Ю. Салов. – Санкт-Петербург, 2001. – 327 с.

10. *Седых Н. В.* Педагогическая система формирования основ здорового образа жизни детей в дошкольных образовательных учреждениях : автореферат диссертации... доктора педагогических наук / Н. В. Седых. – Волгоград, 2006. – 43 с.

11. *Трещева О. Л.* Теория формирования культуры здоровья личности в образовательной системе физического воспитания : автореферат диссертации... доктора педагогических наук. – Омск, 2003. – 51 с.

© Звездина М. Л., 2013

Variety of Scientific Approaches to Formation of Students' Healthy Lifestyle

M. Zvezdina

Basing on a comparative analysis of theoretical research, the article studies the variety of scientific approaches to forming the healthy lifestyle of educational institution students of different age groups. The study relevance is explained by the pedagogy role in solving the socially important problem of children's, adolescents' and youths' health via their introduction to the healthy lifestyle, by a big number of pedagogic studies in this field as well as by the necessity of systematizing odd pieces of theoretical knowledge. It is necessary to identify certain theories' peculiarities to further develop and implement them in practice as well as to secure continuity of theoretical research.

Key words: theory of healthy lifestyle formation; variety of scientific approaches; valeology.

Звездина Марина Леопольдовна, кандидат педагогических наук, доцент, Экологический центр, Институт непрерывного образования, Тверской государственный университет (Тверь), Zvezdina.m_tv@mail.ru.

Zvezdina, M., PhD in Pedagogic Sciences, associate professor, Ecology Center, Institute of Lifelong Education, Tver State University (Tver), Zvezdina.m_tv@mail.ru.