

Р.В. Коняев

R. V. Konyayev

ФГКОУ «Екатеринбургское суворовское военное училище»,

г. Екатеринбург

FSCEI "Yekaterinburg Suvorov Military School",

Yekaterinburg

Konyayev.roman@mail.ru

Формирование культуры здорового образа жизни

Formation of culture of healthy lifestyle

Аннотация. В данной статье рассмотрены основные понятия в области формирования культуры здоровья и здорового образа жизни молодежи, потребность в дальнейшем развитии теории и методологии изучения здорового образа жизни. Раскрыта актуальность проблемы формирования культуры здорового образа жизни молодежи и определены задачи для научной организации, развития и формирование культуры поведения молодежи, соответствующей требованиям здорового образа жизни.

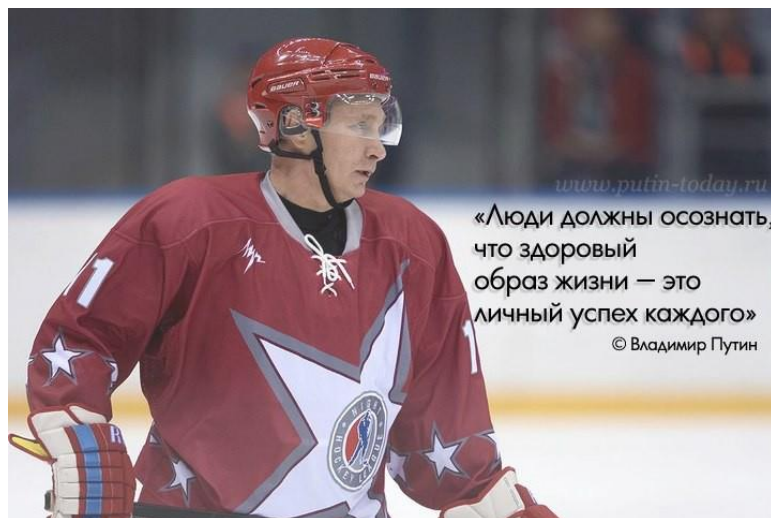
Abstract. This article describes the basic concepts in the field of formation of health culture and healthy lifestyles among youth, the need for further development of the theory and methodology of studying healthy lifestyle. In conclusion, the article revealed the relevance of the problem of formation of culture of healthy lifestyle of young people and set objectives for science, development and culture of behavior among young people that meet the requirements of a healthy lifestyle.

Ключевые слова: здорового образа жизни, культуры здорового образа, формирования здорового образа, здоровый образ, здоровый образ жизни, формирования культуры здорового, сознания здорового образа, образа жизни молодежи, формирования сознания здорового, формировании культуры здорового, модель формирования здорового, жизни молодежи, вопросам культуры здорового, методологии изучения здорового образа, мотивации здоровья.

Keywords: healthy lifestyle, culture, healthy, healthy, healthy, healthy lifestyle, formation of culture of healthy, mind healthy, lifestyle of youth, formation of healthy consciousness, creating a

culture of healthy, model healthy, life, youth, culture healthy, learning methodology of a healthy, motivation health.

«Я полагаю, что здоровый образ жизни — это чрезвычайно важная вещь, которая лежит в основе решения очень многих важных проблем, в том числе и здоровья нации. Невозможно с помощью таблеток решить проблемы здоровья



миллионов людей. Нужно, чтобы у людей был навык, было пристрастие, была мода на здоровый образ жизни, на занятия физкультурой и спортом»
В.В. Путин

Личность человека формируется под влиянием существующей в обществе программы поведения, а этой программой является культура [2].

Культура человека — это степень человеческого совершенства, достигнутого путем воспитания, выращивания в себе всего лучшего, что выработало человечество за свою многовековую историю, всего того, чем может и должен обладать человек. Поэтому выделяют не только внутреннюю культуру, обращенную преимущественно к душевным качествам человека, но и культуру внешнюю как форму проявления внутреннего, духовного мира личности [3].

Понятие «культура» трактуется широко. На быденном уровне она понимается как образец, на который должны равняться люди. Культуру также отождествляют с образованностью и интеллигентностью, квалифицируют как определенное качество личности. На теоретическом уровне она рассматривается как специфическая характеристика общества, которая выражает достигнутый человечеством уровень исторического развития, определяемый отношением человека к природе и обществу [4].

Культура здорового образа жизни включает в себя такие составляющие как отношение личности к себе, виды и факторы здоровья. Важно, чтобы в личности гармонично сочетались соматическое, психическое, физическое и нравственное здоровье. В единстве они образуют здоровье человека. Существенное влияние на него оказывают такие факторы как соблюдение режимов дня и питания, полезные привычки, двигательная активность. Однако культура ЗОЖ определяется не только внешними, но и внутренними факторами, а так же отношением личности к себе [8].

Исходя из этого, **культура здорового образа жизни** определяется как деятельность человека, которая основывается на его устойчивых представлениях о здоровье как общечеловеческой ценности, сформированных привычках поведения как здорового человека, умениях и навыках осуществления здорового стиля жизни.

На формирование культуры здорового образа жизни как системы знаний и усвоенных культурных ценностей и направлена воспитательная и образовательная деятельность учреждений системы образования. Культура здоровья и здорового образа жизни как определенная система ценностей формирует у человека вполне определенные ценностные потребности и ориентации. По их уровню и качеству люди чаще всего судят не только о физическом здоровье человека, но и о степени его культурности. Мир ценностей – это сфера духовной деятельности человека, его нравственного сознания и воспитания, его привязанностей – тех оценок, в которых выражается мера духовного богатства личности. В силу этого ценностные ориентации выступают важным фактором, обуславливающим мотивацию формирования культуры здорового образа жизни [1].

Ситуация со здоровьем молодежи продолжает оставаться главной стратегической проблемой в области образования. Современная молодежь отличается многообразием примеров образа жизни человека, в настоящее время существует тенденция снижения здоровья подрастающего поколения, поэтому потребность в формировании у молодежи представлений о здоровом образе

жизни возрастает и требует поиска новых путей в образовании и воспитании молодежи [2].

Ученый Г.М. Соловьев выделил пять основных направлений воспитания культуры здорового образа жизни: формирование знаний интеллектуальных способностей, мотивационно-ценностных ориентаций, физической культуры, социально-духовных ценностей, приобщение к оздоровительной деятельности. [9]

Анализ литературы свидетельствует, что недостаточно проработаны педагогические модели формирования культуры здорового образа жизни школьников и студентов.

В настоящее время проблемой формирования здорового образа жизни занимаются ученые из различных областей знаний: медицины и физиологии, психологии, экологии и педагогики и др.

Интерес ученых к поставленной проблеме не случаен. Направленность личности на здоровый образ жизни - процесс довольно сложный и противоречивый, на него влияют особенности развития государства и общественное мнение, экологическая обстановка, технология воспитательно-образовательного процесса, личность педагогов, а также состояние и ориентация семейного воспитания.

Основными направлениями деятельности системы образования в данной области являются:

- уточнение понятийного аппарата: здоровый образ жизни, культура здорового образа жизни;
- исследование состояния здоровья молодежи и определение основных групп факторов, оказывающих влияние на формирование здоровья;
- выявление и исследование проблем формирования культуры здорового образа жизни;

- создание теории и практики разработки и внедрения педагогических технологий, ориентированных на сохранение, укрепление здоровья молодежи.

Чтобы сформировать культуру здорового образа жизни любого человека надо в начале сформировать у него мотив. Каждый человек видит по-своему смысл своей жизни, и также относится к здоровью окружающему его социума.

Основные принципы мотивации здоровья - это возрастной, когда мотив закладывается с детства и деятельный, когда мотив надо формировать вместе с оздоровительными упражнениями. В совокупности эти два принципа формируют мотивацию с полным осознанием того, каким должен быть здоровый образ жизни. А вот стиль ведения здорового образа жизни уже можно определить другими мотивами.

В основе формирования установки должна стоять цель, желание распоряжаться своей жизнью самостоятельно и верить в то, что новый образ будет благотворно оказывать влияние на все сферы жизни любого человека. Кроме того, важно уметь радоваться жизни, воспринимать ее, как праздник, божий дар, ценить то, что имеешь и стремиться к лучшему.

Сегодня охрана здоровья детей и молодежи возможна лишь при обеспечении системной организации процесса и вовлечения в него кроме здравоохранения и других социальных институтов, таких как институт воспроизводства жизни и общества (семья), общественной жизни человека (образование), хранения и передачи ценностей существования и развития общества (культура, религия), регулирования общественных отношений (право, мораль), управления общественными отношениями (государство, политика), производства благ существования и развития (экономика). То есть требуется задействовать все доступные механизмы охраны здоровья. Однако в настоящее время этими механизмами затрагиваются лишь отдельные аспекты проблемы, к тому же они не только не справляются с задачами по охране здоровья, но иногда оказывают даже негативное влияние.

Ввиду сложившейся ситуации следует более широко задействовать систему общественных институтов и произвести пересмотр приоритетов и функций системы образования.

Государство как один из основных социальных институтов активно включилось в формирование мотивации для ведения здорового образа жизни - одна из приоритетных задач демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года. Вопросы формирования здорового образа жизни также нашли отражение в Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации до 2020 года, в проекте Концепции развития здравоохранения Российской Федерации до 2020 года. С 2009 года было введено новое приоритетное направление бюджетной политики в области здравоохранения - комплекс мер по формированию здорового образа жизни и сокращению потребления алкоголя и табака.

Учебная деятельность для молодежи естественна, и поэтому процессы формирования здорового образа жизни, можно органично включить в учебно-воспитательный процесс. Педагогическое воздействие играет ключевую роль в этом процессе и должно быть направлено на организацию активных действий дошкольников, школьников или студентов, формирующих здоровый образ жизни. Но сегодня такие важные элементы педагогической деятельности, как планирование, организация учебно-воспитательного процесса и разработка программ для учебных дисциплин не имеют системного характера и не способствуют получению знаний в области здорового образа жизни.

Семья также является важным институтом формирования здорового образа жизни. Навыки заботы о здоровье, организация режима труда и отдыха, питания, знания об элементах гигиенической и физической культуры, о вредных для здоровья привычках и т.д. передается от родителей к детям в процессе социализации ребенка в семье. При этом образ жизни родителей переносится на ребенка с момента его рождения и формирует соответствующее состояние здоровья. Чем лучше будет уход, лечение и воспитание физической и гигиенической культуры, тем здоровее будет ребенок. Но эффективное

осуществление семьей своих функций на сегодняшний день требует поддержки государства: проведения просветительской работы, ориентированной на здоровье в семье, повышения образовательного уровня родителей в сфере здорового образа жизни.

Реализация данных задач в сфере формирования здорового образа жизни будет возможна при создании условий для занятия молодежью и подростками общественно полезной деятельностью. Поддержка и развитие добровольчества является наиболее эффективным и всемирно признанным путем достижения этой цели. Это позволяет осуществить переход от методов поддержки молодых людей к методам развития ресурсного потенциала молодежи в интересах страны. Такой переход осуществляется путем поддержки молодежного добровольчества как компонента государственной молодежной, социальной политики и политики в сфере образования и охраны здоровья. Необходимо развитие и поддержка молодежного добровольчества и добровольческих программ по спортивным мероприятиям в таких видах спорта, как футбол, волейбол, хоккей, баскетбол и др. Это дало бы возможность молодым людям участвовать в спортивных и спортивно-массовых мероприятиях путем создания студенческих или школьных любительских спортивных клубов.

Включение молодых людей в подобную деятельность позволит сформировать положительный имидж молодежи. Поддержка и развитие молодежного добровольчества поможет создать условия для участия в этой деятельности и расширит возможности вовлечения молодых людей в социальную практику, что является одним из эффективных механизмов формирования здорового образа жизни молодого поколения.

К сожалению, деятельность по формированию здорового образа жизни молодежи сегодня явно не соответствует масштабам тех проблем, которые накопились в этой сфере. До сих пор не решены многие социальные вопросы, затрагивающие прямо или косвенно состояние здоровья молодых людей, не на должном уровне ведется пропаганда здорового образа жизни, не выстроена система управления его формированием. В связи с этим необходима система

научно-обоснованных мер по формированию здорового образа жизни молодежи, разработка современной модели его развития, существенное продвижение вперед в решении целого ряда важнейших методологических проблем его изучения, создающее возможность для управления данным процессом.

Успешное решение этих задач создаст надежную основу для научной организации формирования и развития здорового образа жизни и позволит целенаправленно формировать культуру поведения молодых людей, отвечающую требованиям сохранения и укрепления здоровья.

Таким образом, актуальность проблемы формирования культуры здорового образа жизни молодежи обусловлена, во-первых, потребностью в дальнейшем развитии теории и методологии изучения здорового образа жизни, во-вторых, необходимостью выявления факторов, способствующих его развитию, в-третьих, важностью создания у молодых людей установки на ведение здорового образа жизни.

Список литературы

- 1.Бахтин М.М. К философии поступка // Философия и социология науки и техники: ежегодник. – М., 1986. – 423 с.
- 2.Крутоус В.П. Путь к прекрасному: (Об эстетическом идеале). – М.: Просвещение, 1989. – 84 с.
- 3.Сластенин В.А. Профессионально-педагогическая культура преподавателя высшей школы как объект теоретического исследования // Теория и практика высшего педагогического образования: межвузовский сборник научных трудов / Под ред. проф. Сластенина В.А. – М.: Прометей, 1993. – 117 с.
- 4.Здравосмыслов А.Г. Потребности, интересы, ценности. – М.: Политиздат, 1986. – 223 с.
- 5.Изуткин, Д.А. Формирование здорового образа жизни / Д.А. Изуткин. – Советское Здравоохранение, 1984. - №11. - с. 8-11.
6. Казначеев, В.П. Здоровье нации - феномен экологии XXI века / В.П. Казначеев // Материалы I Всероссийского форума «III тысячелетие. Пути к здоровью нации». Москва, 15-17 мая 2001. - 194 с.

7.Грач, И.С. Здоровый образ жизни: Сущность понятия и содержание работы по его формированию /И.С. Грач // Образование. - 2002. - №5.-С. 88-91. - (Здоровье и образование).

8.Завьялов А.Е. Формирование здорового образа жизни. – М., «Проспект», 2013. – 3,25 п.л.

9. Соловьев, Г.М. Основы здорового образа жизни и методика оздоровительной физкультуры [Текст]/ Г.М. Соловьёв - Ставрополь: СГУ, 2008. - 111с.