

## Подходы к единому понятию здорового образа жизни

*Р. А. Касимов*

До настоящего времени исследователями в области педагогики не представлены работы, обосновывающие единый взгляд на понятие «здоровый образ жизни». В статье дается стандартизованное представление понятия «здоровый образ жизни» и раскрываются технологии его применения в педагогической практике.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, стандарт, потребность, активность, оптимизация, культура.

## Healthy Life-Style – Approaches to the Common Understanding

*R. A. Kasimov*

Nowadays the researches in the sphere of Pedagogics haven't produced the works grounding a common view on the notion "healthy life-style". In this article the standardized notion "healthy life-style" is grounded and the technologies of its application in pedagogical practice are described.

**Key words:** healthy life-style, standard, necessity, activity, optimization, culture.

Стратегия формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) у подрастающего поколения сегодня объявлена на государственном уровне одной из приоритетных. Данное направление требует межотраслевого исполнения и новых нестандартных решений, поиска оптимальных путей и технологий организации формирования ЗОЖ детей в системе образования. Такой поиск осуществляют различные исследователи во многих регионах нашей страны. Проблемы здоровья подрастающего поколения находят отражение в педагогической теории, в активизации научных междисциплинарных, комплексных исследований.

Прежде всего, следует разобраться с понятием «здоровый образ жизни». Сегодня мы сталкиваемся с тем, что данное понятие представлено множеством различных взглядов как ученых, так и практиков. Отсутствие единства определения в понятии «здоровый образ жизни» (казалось бы, при стремлении достичь единую цель), снижает эффективность результатов. Возникает реальная необходимость стандартизации данного понятия.

Исследованию понятия «здоровый образ жизни» посвящены работы М. Я. Виленского, Г. К. Зайцева, Ю. П. Лисицына, Е. Ф. Солопова, Л. Г. Татарниковой, Л. А. И. Федорова, Б. Н. Чумакова и др.

Анализ понятия «здоровый образ жизни» с позиций педагогики, психологии, медицины и культурологии, изучение ряда технологий позволяют сделать некоторые выводы:

– в основе большинства определений ЗОЖ, данных разными исследователями, выявляются два взаимосвязанных компонента – активность и культура;

– в основе методологии формирования культуры здоровья находятся концепции обучения и воспитания всесторонней активности личности;

– культура здоровья проявляется в социуме через различные виды активности;

– конечным продуктом ЗОЖ для отдельно взятой личности является здоровый стиль жизни [1];

– наиболее эффективно активность индивида формируется тогда, когда она соответствует его потребностям;

– внедрение психологических технологий позволяет активизировать мотивацию стремления личности к здоровому образу жизни.

Из вышеизложенного следует сделать вывод, что ЗОЖ индивида включает три компонента:

– базовый – культуру здоровья;

– основные виды активности – физическую, медицинскую, экологическую, психологическую, нравственно-духовную и т. д.;

– условия, обеспечивающие реализацию культуры здоровья через здоровьесберегающие виды активности.

Здоровьесберегающее начало в человеке активизируют его потребность быть здоровым и соответствующее психическое состояние.

Таким образом, можно заключить, что, когда мы говорим об обучении ЗОЖ, мы имеем в виду, прежде всего, обучение активностям – физической, медицинской, духовной, экологической, психологической и др. и необходимость создания условий для их реализации. Эту совокупность активностей человека можно охарактеризовать как общую культуру здоровья человека. Так как данные активности обеспечивают сохранение и укрепление здоровья, их также можно назвать «здоровьесберегающими активностями». Такой подход позволяет реализовать обучение не только

активной жизнедеятельности в целом, а конкретным видам активности, обеспечивающим человеку сохранение, укрепление здоровья и профилактику заболеваний.

Как сохранить эту многосекторную активность в течение всей жизни? Необходима цементирующая составляющая! В качестве такой базовой составляющей ЗОЖ выступает культура здоровья, которая формируется в человеке с раннего возраста в процессе целенаправленной образовательной деятельности.

Модель реализации ЗОЖ индивидом из вышеизложенного может быть представлена в следующем виде (Рис. 1).

Данная модель раскрывает алгоритм реализации ЗОЖ, который для всех един. В основе ЗОЖ человека – его культура здоровья, реализующаяся в социуме через представленные в модели здоровьесберегающие активности. Эти активности в интересах сохранения здоровья человека оптимизируются его психическим здоровьем. Выбор форм, методов и средств реализации этих здоровьесберегающих активностей тесно связан с потребностями человека в них. Следовательно, здоровьесберегающее поведение человека индивидуально, зависит от психического здоровья и потребностей и определяется как *здоровый стиль жизни* (ЗСЖ).



Рис. 1

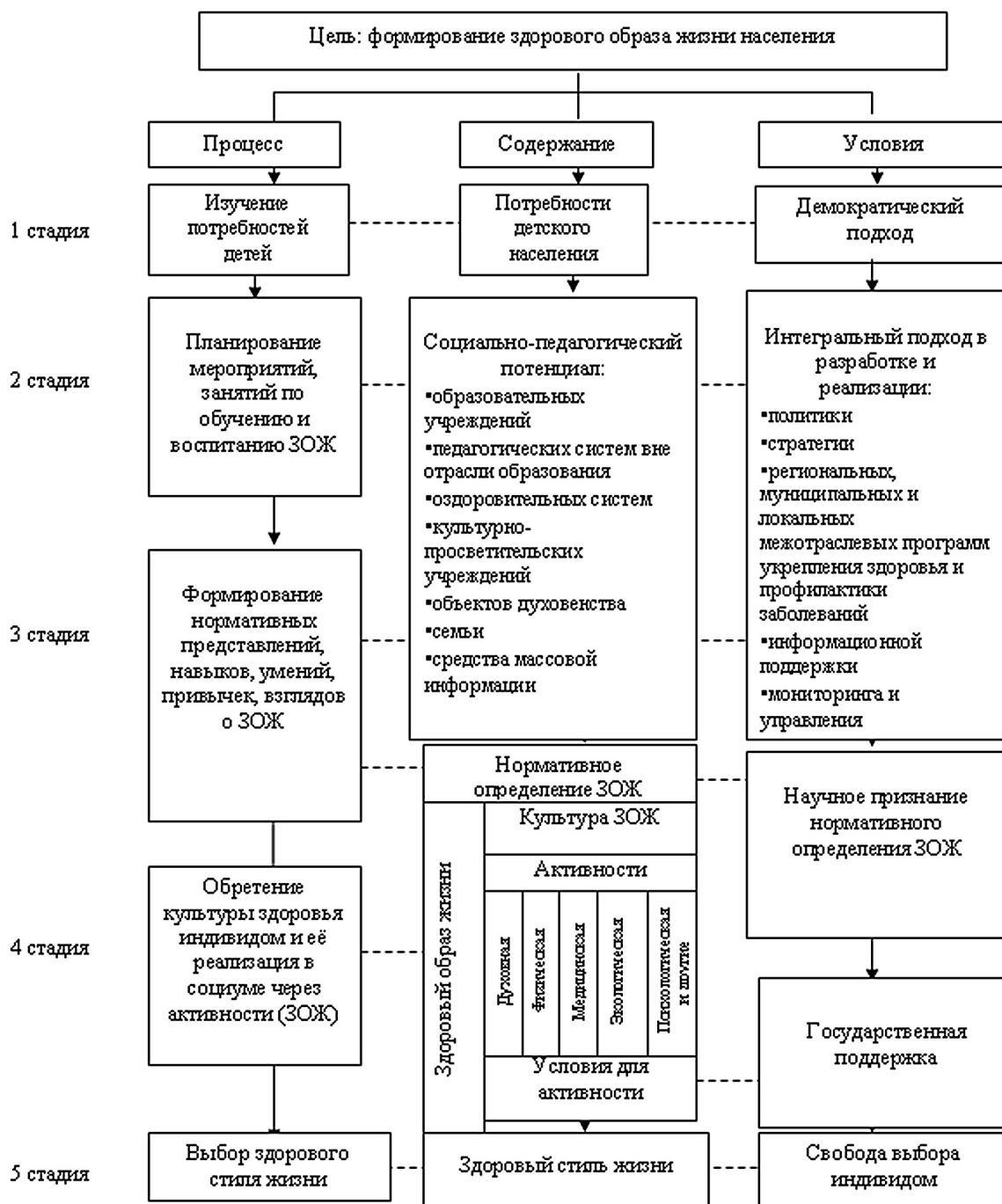
Предложенная нами модель реализации здорового образа жизни позволяет рассматривать понятие «здоровый образ жизни» как реализацию человеком своих жизненных потребностей через различные виды здоровьесберегающих активностей, на основе культуры здоровья. Эта модель формирования ЗОЖ может быть принята как нормативная (стандартная) для всех секторов общества и субъектов, участвующих в процессе формирования здоровьесберегающего образовательного пространства. Толковый словарь русского языка под редакцией Д. Н. Ушакова разъясняет *стандарт* как типовой образец, которому

должно удовлетворять изделие по размерам, форме и качеству [6].

Разработанная нами модель реализации ЗОЖ на индивидуальном уровне позволила раскрыть сущность понятия «здоровый образ жизни», привести его к стандартам, а также выявить процесс, содержание, условия и пять стадий формирования ЗОЖ на популяционном, групповом уровнях и представить их в виде модели формирования ЗОЖ в региональном здоровьесберегающем образовательном пространстве (Рис. 1).



Модель формирования здорового образа жизни



Процесс формирования ЗОЖ осуществляется в здоровьесберегающем образовательном пространстве в пять стадий и может быть реализован как по отдельным видам здоровьесберегающей активности, так и в их совокупности.

Рассмотрим развитие данных стадий на примере формирования физической активности в общеобразовательной школе, доказательно представленное в научной работе Г. К. Зайцева. Исследуя потребностно-мотивационные основания физического саморазвития на примере двигательной активности детей младшего школьного возраста, он выявляет, что интерес к одним видам физической активности, как правило, сопряжен у детей с негативным отношением к другим видам двигательной деятельности [2]. Это необходимо учитывать при организации физического воспитания младших школьников. В противном случае может произойти деформация потребностно-мотивационной сферы детей, снижение их двигательной активности, замедление физического развития и ухудшение здоровья.

Таким образом, им ставится вопрос о необходимости индивидуального подхода к выявлению потребностей учащихся в здоровьесберегающей физической активности и предлагается, по сути, решение задач предложенной нами первой стадии формирования ЗОЖ детей.

Реализация второй стадии формирования ЗОЖ – планирование и проведение занятий по физической культуре в школе на основе дифференцированного подхода – также совпадает с нашим взглядом на данный процесс. Развивая тему физической активности, ученый заключает, что «результаты исследований позволяют подойти к построению физического воспитания по-новому, а именно как к процессу формирования у учащихся такой иерархии потребностей, которые наиболее благоприятны для их здоровья, физического саморазвития и самосовершенствования. Данный вывод подтверждает необходимость дифференцированного подхода к формированию физической активности учащихся.

Выбор вида физической активности многогранен. Это игровые виды спорта: футбол, волейбол, теннис и т. д.; атлетические виды спорта: бег, прыжки, метание и т. п.; театральные виды двигательной активности: танцы, аэробика и т. п. На первой стадии из предложенного Г. К. Зайцевым важным является создание в образовательном учреждении (в плановые часы физической культуры) условий свободного выбора вида двигательной активности. Необходимо подбирать оптимальные нагрузки, а сам процесс физической активности должен вызывать чувство удо-

вольствия. При этом нецелесообразны перегрузки, вместе с тем физические нагрузки до появления пота полезны. Для стимулирования мотивационного компонента процесса проводится соревнование по выбранному школьником виду двигательной активности, что выдвигает его в ранг спортсменов. Отказ от физической активности недопустим.

В процесс формирования физической активности школьника могут включаться другие социальные институты, обладающие педагогическим потенциалом по потребностям этого учащегося. Данный процесс реализуется по нескольким типичным сценариям: через посредничество родителей, сверстников, представителей социального института или по собственной инициативе ребенка. Условия для этого формируют существующая нормативно-правовая база на региональном, муниципальном и сельском уровне (постановления, решения органов законодательной и исполнительной властей, концепции, программы и планы стратегического развития физической культуры и спорта и др.); информационное сопровождение развития физической культуры и спорта; мониторинг развития физической культуры и спорта в регионе.

На третьей стадии формирования ЗОЖ приобретаются знания, умения и навыки в том виде спорта, который избрал для себя школьник. Складывается определенная психологическая привязанность к любимому виду спорта. В структуре личности формируется новое качественное приобретение пролонгированного действия, которое человек, как правило, проносит через всю жизнь и которое стимулирует его к физической активности, связанной с некогда выбранным им видом спорта. Данное явление можно характеризовать как присутствие в личности культуры физической активности.

Реализация культуры физической активности в социуме является четвертой стадией формирования ЗОЖ, а выбор вида спорта определяет стиль ЗОЖ и представляет пятую стадию процесса формирования здорового образа жизни. Не важно, какую форму или вид физической активности выбрал для себя человек, а важно то, что он реализует его постоянно, чем обеспечивает сохранение и укрепление своего здоровья.

Все виды здоровьесберегающих активностей формируются в процессе педагогической деятельности аналогично вышеизложенному варианту в пять стадий, создавая единую систему ценностей – культуру здоровья школьника, на основе которой его индивидуальный стиль жизни

позволяет ему обеспечивать сохранение и укрепление здоровья на протяжении всей жизни.

### Библиографический список

1. Виленский, М. Я. Методологический анализ общего и особенного в понятиях «здоровый образ жизни» и «здоровый стиль жизни»: вопросы теории [Текст] / М. Я. Виленский, С. О. Авчинникова // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 11. – С. 2–7.

2. Зайцев, Г. К. Валеолого-педагогические основы обеспечения здоровья человека в системе образования [Текст] : автореф. дис. ... д-ра мед. наук / Г. К. Зайцев. – СПб., 1998. – 48 с.

3. Лисицын, Ю. П. Общественное здоровье и здравоохранение [Текст] / Ю. П. Лисицын. – М., 2002. – 508 с.

4. Татарникова, Л. Г. Педагогическая валеология [Текст] / Л. Г. Татарникова. – СПб., 1997. – 356 с.

5. Тихомирова, Л. Ф. Теоретико-методические основы здоровьесберегающей педагогики [Текст] : монография / Л. Ф. Тихомирова; под ред. М. И. Рожкова. – Ярославль, 2004. – 240 с.

6. Толковый словарь русского языка [Текст] / под ред. Д. Н. Ушакова. – Т. 4. – М. : Терра, 1996. – С. 480.