DOI: 10.17117/na.2015.12.01.431

<http://ucom.ru/doc/na.2015.12.01.431.pdf>

Поступила (Received): 14.11.2014

Агеева Е.Л., Жидкова Х.В.

Методические аспекты изучения вопросов здорового образа жизни

Ageeva E.L., Zhidkova Kh.V.

Methodical aspects of studying the issues of healthy lifestyle

В статье рассмотрены различные подходы к пониманию феномена «здорового образа жизни» позволяет сделать вывод о том, что он объединяет все факторы способствующие выполнению человеком, профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья

Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровьесбережение подростков

The article deals with different approaches to understanding the phenomenon of "healthy lifestyle" suggests that it brings together all the factors contributing to the implementation of human, professional, public and residential functions in optimal health conditions and expresses the focus of activities of the individual in the direction of the formation, preservation and strengthening both individual and public health

Key words: healthy lifestyles, teenagers
zdorovesberezheniya

Агеева Елена Львовна

Кандидат биологических наук, доцент
Нижегородский государственный педагогический
университет им. К. Минина
г. Нижний Новгород, ул. Ульянова, 1

Ageeva Elena Lvovna

Candidate of Biological Sciences, Associate Professor
Nizhny Novgorod state pedagogical university
named K. Minin
Nizhny Novgorod, Ulyanov st., 1

Жидкова Христина Валерьевна

Магистрант
Нижегородский государственный педагогический
университет им. К. Минина
г. Нижний Новгород, ул. Ульянова, 1

Zhidkova Cristina Valerievna

Master
Nizhny Novgorod state pedagogical university
named K. Minin
Nizhny Novgorod, Ulyanov st., 1

Проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения не теряет своей актуальности в течение длительного времени.

Основные направления государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации, Закон "Об образовании", а так же другие правительственные документы определяют приоритет общечеловеческих ценностей жизни и здоровья человека, подчеркивают значимость гуманизации образования для развития личности ребенка [9].

В "Концепции сохранения и укрепления здоровья населения Российской Федерации методами и средствами гигиенического обучения" Министерства

Здравоохранения РФ указано на необходимость "формировать и поддерживать стремление людей к позитивным изменениям в образе жизни путем обеспечения их достоверными медико-гигиеническими знаниями, создавать соответствующие мотивации и отношения к здоровью, вырабатывать умения и навыки здорового образа жизни и предупреждение заболеваний" [5].

Общегигиенические знания, знакомство с факторами, разрушающими здоровье, являются необходимым условием формирования мотивации к оздоровительной деятельности.

Здоровье во все времена считалось высшей ценностью, важной основой активной творческой жизни, счастья, радости и благополучия человека. Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее.

В медико-биологической и психолого-педагогической литературе существует несколько подходов к определению понятия здорового образа жизни (ЗОЖ) и его составляющих. Так, Б.А. Воскресенский полагает, что понятие здоровый образ жизни включает в себя правильно организованный физиологически оптимальный труд, нравственно-гигиеническое воспитание, психогигиену, физкультуру, закаливание, активный двигательный режим, продуманную организацию досуга, отказ от вредных привычек и экологическое воспитание [2].

В.С. Попов в понятие здоровый образ жизни включает следующие составляющие: отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкогольных напитков и наркотических веществ); оптимальный двигательный режим; рациональное питание; закаливание; личная гигиена; положительные эмоции [6].

Анализ дефиниции понятия «здоровый образ жизни» показал, что авторы в его состав включают самые различные вопросы, прямо или косвенно связанные со здоровьем человека: проблемы антиалкогольной, антинаркотической и антитабачной пропаганды, ритмичность чередования труда и отдыха (режим), двигательная активность, закаливание, рациональное воспитание, борьба со стрессом, профилактика самоотравлений, проблематика сексуальных отношений и профилактика венерических заболеваний, влияние экологических факторов, вопросы рационального питания, борьба с вредными привычками и многое другое.

Помимо перечисленных выше аспектов В.В. Колбанов и Г.В. Зайцев уделяют особое внимание природным факторам красоты и здоровья, способам формирования красивого и гармонического телосложения [4].

Различные подходы к пониманию феномена «здорового образа жизни» позволяет сделать вывод о том, что он объединяет все факторы способствующие выполнению человеком, профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья.

В своем исследовании мы основывались на определении, данном Л.И. Алешиной. По её мнению, «ЗОЖ – это система индивидуальных проявлений личности (нравственных, духовных, физических) в сферах различных деятельностей

(учебной, бытовой, общественной), отражающая отношение к себе, социальной среде, окружающей природе с позиций ценностей здоровья и способствующая сохранению соответствующей возрасту устойчивости организма, максимальной активности личности в повседневной жизни и профессиональной деятельности» [1].

Отсюда следует, что процесс сохранения и укрепления здоровья учащихся будет эффективным при формировании у них здорового образа жизни на основе ценностно – мотивационных установок на здоровье. При этом правильное и осознанное отношение к своему здоровью становится показателем общей воспитанности личности.

В настоящее время система среднего образования не формирует в полной мере должной мотивации к здоровому образу жизни. В своем исследовании представлений и характера стремления старшеклассников к здоровому образу жизни мы использовали опросник «Стремление к здоровому образу жизни» Касьяновой Л.Г. и получили следующие результаты, у 6% участников исследования выявлен высокий уровень стремления старших подростков к ЗОЖ, 49% – средний уровень, низкий уровень – у 33%, очень низкий у 12% участников [3]. Таким образом, по итогам исследования выявлено, что 94% участников имеют низкий и средний уровень сформированности здорового образа жизни и нуждаются в целенаправленной работе по формированию ЗОЖ в условиях общеобразовательной школы.

Высоким потенциалом для формирования мотивации у обучающихся к здоровому образу жизни обладает образование в области безопасности жизнедеятельности. В содержательном аспекте понятие «здоровый образ жизни» является ключевым в школьных курсах биологии, экологии и основах безопасности жизнедеятельности. Формированию мотивации обучающихся к здоровому образу жизни способствует использование технологии проблемного обучения, проведение тренингов, ролевых игр, ток-шоу, выполнение творческих заданий, социологических опросов и практических работ. Одной из самых эффективных форм работы является организация проектной деятельности учащихся [8]. Организация проектной деятельности по формированию мировоззрения ценности здоровья строится не в логике учебного предмета, а в логике деятельности, имеющей личностный смысл для учащегося, обучающей навыкам здорового образа жизни, повышающей мотивацию в создании условий, формирующих, сохраняющих и укрепляющих здоровье личности. Индивидуальный темп работы над проектом обеспечивает выход каждого ученика на свой уровень развития, осмысления ценности здоровья. Комплексный подход к разработке проектов способствует сбалансированному развитию основных физиологических и психических функций ученика. Ученик, в ходе работы над учебным проектом, обучается реальным принципам сохранения здоровья, познает собственный потенциал здоровья, учится правильно использовать собственные ресурсы здоровья, обучается навыкам здорового образа жизни, формирует активную позицию ценностного отношения к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей.

Таким образом, чтобы мотивировать подростка на здоровоохранительное поведение, необходимо заинтересовать, создать положительные эмоции при освоении знаний, дать почувствовать удовольствие от методов оздоровления. Развитие этих и других личностных результатов в формировании здорового образа жизни должно осуществляться в постоянном тесном сотрудничестве педагогов и семьи ученика.

Список используемых источников:

1. Алешина Л.И. Формирование мотивации здорового образа жизни будущего учителя в процессе профессиональной подготовки: Дис... канд. пед. Наук. Волгоград, 1999.
2. Воскресенский Б.А. Здоровый образ жизни и гигиеническое воспитание подростков и молодежи. М. 1987. С. 39.
3. Касьянова Л.Г. Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста: Дис. ... канд. пед. Наук. Шадринск, 2004.
4. Колбанов В.В., Зайцев Г.К. Валеология в школе. СПб., 1992.
5. Концепция сохранения и укрепления здоровья населения Российской Федерации методами и средствами гигиенического обучения // Сб. приказов Министерства здравоохранения РФ. 1997. №11.
6. Попов С.В. Валеология в школе и дома. СПб., 1997.
7. Смирнов А.Т. Программы общеобразовательных учреждений «Основы безопасности жизнедеятельности». Комплексная программа 5 – 11 классы. М.: Просвещение, 2010.
8. Ступницкая М.А. Проектная деятельность как средство повышения учебного мотива и развития информационных и коммуникативных навыков учащихся. М., 2004.
9. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации». М.: Эксмо, 2014. 134 с.

© 2015, Агеева Е.Л., Жидкова Х.В.
Методические аспекты изучения вопросов
здорового образа жизни

© 2015, Ageeva E.L., Zhidkova Kh.V.
Methodical aspects of studying the issues of healthy
lifestyle