

## **КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ КАК СОЦИАЛЬНЫЙ ЗАКАЗ ПРОСВЕЩЕНИЮ**

**Анищенко Е. В.**

*доктор педагогических наук, доцент,  
старший научный сотрудник отдела андрагогики Института педагогического  
образования и образования взрослых НАПН Украины  
(Украина, г. Киев)*

Здоровые люди – самый ценный капитал государства. В то же время современная социально-экономическая ситуация в Украине, снижение уровня жизни и экологическое проблемы отрицательно сказываются на здоровье всего населения, особенно на здоровье детей и молодежи. Основными причинами ухудшения состояния здоровья является низкая культура здорового образа жизни, безответственное отношение к своему здоровью, низкое материальное обеспечение учебных заведений, учреждений здравоохранения, спортивных и учебных заведений. На всех уровнях образования детей и молодежи недостаточное внимание уделяется проблемам обучения здоровому образу жизни, выработки навыков в его соблюдении, формирования мотивации к адекватному поведению.

Прежде всего следует подчеркнуть, что существует множество определений здоровья, однако наиболее полно обозначение состояния здоровья сформулировано специалистами Всемирной Организации Здравоохранения, которые считают, что здоровье – это нормальное состояние человеческого организма и психики, характеризующееся полными психофизическим и социальным благополучием человека. По мнению экспертов, здоровье это не только отсутствие разного рода заболеваний, но и отсутствие любого дискомфорта, любого чувства неудовлетворенности жизнью.

Изложенное выше актуализирует необходимость применения системного подхода к определению здоровья личности, который позволяет выделить 4 компонента здоровья. Духовная составляющая здоровья определяет его личностный уровень, который строится в соответствии с основными целями и ценностями жизни, характеризуется нравственной ориентацией личности, ее менталитетом по отношению к себе, природе и обществу. Физическая составляющая характеризуется уровнем физического развития, степенью саморегуляции органов и систем, наличием резервных возможностей организма. Психическая составляющая определяется, на наш взгляд, уровнем развития психических процессов, степенью регуляции деятельности эмоционально-волевой сферой. Социальная составляющая характеризуется степенью социальной адаптации человека в обществе, наличием предпосылок для всесторонней и долговременной активности в социуме.

В то же время, культура здорового образа жизни личности – сложное системно-структурное образование, отражающее личностные и социально-значимые потребности в здоровье, интегрированные в знаниях и практической деятельности, выраженное в типичной совокупности форм и способов культурной и повседневной жизнедеятельности, объединяющей нормы, ценности, способствующие полноценному выполнению учебно-трудовых, социальных, биологических и других функций.

Именно системный подход позволяет выявить особенности организации индивидуального стиля жизни, многообразие взаимовлияний разных проявлений функционирования целостного организма, более полно охарактеризовать различные стороны жизнедеятельности человека. Рассматривая взаимосвязь различных составляющих здоровья с учетом возрастных особенностей, сенситивных периодов биологического и социального развития, следует отметить, что на разных возрастных этапах развития человека степень взаимовлияния составляющих здоровья и иерархия его уровней могут меняться. Именно учет данных взаимовлияний, наследственных и

средовых факторов, индивидуальных особенностей развития человека должно быть заложено в основу обучения и формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) [4].

Педагогическими условиями эффективности формирования культуры здорового образа жизни учащихся в контексте социального заказа просвещению являются:

- обеспечение комплексного педагогического воздействия на все компоненты культуры здорового образа жизни подростков в учебной и внеучебной деятельности;
- применение в педагогическом процессе здоровьесберегающих технологий;
- использование потенциала различных учебных дисциплин в формировании культуры здорового образа жизни младших подростков;
- координация действий педагогического коллектива по формированию культуры здорового образа жизни младших подростков;
- взаимодействие общеобразовательного учреждения с семьей, учреждениями здравоохранения, культуры, дополнительного образования.

Акцентируем внимание на том, что среди основных условий, позволяющих обеспечить здоровьесберегающий характер психолого-педагогического воздействия педагога в учебном заведении, можно выделить внедрение педагогически целесообразных технологий общения. Речь идет о максимальном использовании коммуникативных технологий для создания в классе и во взаимоотношениях с отдельными учащимися эмоционально комфортных условий, основанных на взаимном доверии, понимании общих задач, психологической поддержке, принципах сотрудничества и др. С целью предупреждения формирования стрессогенной среды учебного заведения умственная и физическая работа воспитанников должна осуществляться на фоне положительных эмоций, отсутствии психотравмирующих ситуаций. Как известно, напряженность, эмоциональный дискомфорт способствуют снижению работоспособности, потере интереса к обучению, формированию дидактогений и т.д.

Все вышеперечисленное может реализовать только профессионально компетентный педагог. Именно направленность учителя на обеспечение здоровья учащихся является профессионально значимым качеством личности педагога, центральным мотивом поведения которого являются сохранение, укрепление, формирование здоровья учащихся и создание условий для снижения поведенческих рисков, опасных для здоровья. Направленность педагога на обеспечение здоровья учащихся также является и условием профессионально-личностного роста педагога.

Собственный опыт педагогической деятельности, анализ литературных источников [1–3] свидетельствуют о том, что методика формирования культуры здоровья личности должна предполагать обучение учащихся методам ведения здорового образа жизни, воспитание ответственного отношения к своему здоровью как к общественному достоянию, высшей социальной ценности; формирование основных гигиенических, психо-физиологических навыков; ознакомление с основными видами современных заболеваний и мерами их профилактики. Изложенное выше обеспечивает необходимый объем знаний о здоровье, здоровом образе жизни, о путях его соблюдения, положительную мотивацию, заключающуюся в необходимости сохранять здоровье и соблюдать здоровый образ жизни, ценностное отношение к здоровью своему и окружающих людей и к идее здорового образа жизни, сформированность умений и навыков, необходимых для соблюдения здорового образа жизни, устойчивость норм поведения, соответствующих здоровому образу жизни.

### *Литература*

1. Малютина, М. В. Формирование культуры здорового образа жизни подростков в учреждении дополнительного образования: автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13.00.01 / М. В. Малютина. – Магнитогорск, 2005. – 22 с.
2. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н. К. Смирнов. – 2-е изд. – М.: АРКТИ, 2006. – 320 с.

3. Советова, Е. В. Оздоровительные технологии в школе / Е. В. Советова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 288 с.
4. Трещева, О. Л. Программно-методические основы обучения здоровому образу жизни учащихся общеобразовательных школ [Электронный ресурс] / О. Л. Трещева. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/ТРФК/2000n10/p29-34.htm>. – Дата доступа: 2.06.2011.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУКИ