

УДК 371.037:1

В. В. Клинов

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ

В статье раскрыто содержание, выделены основные компоненты, структуры культуры здорового образа жизни старшеклассников. Также выявлены критерии и показатели сформированности культуры здорового образа жизни старшеклассников, выделены четыре основных уровня сформированности культуры ЗОЖ старшеклассников.

Введение

Ухудшение экологического состояния в нашей стране привели к значительному росту числа заболеваний у учащихся, ослаблению их здоровья и снижению в целом их физического развития и подготовленности к жизни. Несмотря на устоявшееся мнение, что учащаяся молодежь – наиболее здоровая категория населения, именно в школьном возрасте наблюдаются самые высокие темпы роста заболеваемости практически по всем классам болезней.

Выдвижение проблемы здоровья в число приоритетных задач общественного развития обуславливает актуальность теоретической и практической её разработки, необходимость проведения соответствующих научных исследований и выработку методических и организационных подходов к формированию и сохранению здоровья [1].

Результаты исследования и их обсуждение

В научно-методической литературе и практике отмечается, что одним из важнейших факторов, влияющих на состояние здоровья, является ведение здорового образа жизни (ЗОЖ) учащимися.

Одной из центральных задач системы образования является воспитание культурной личности, поэтому особую актуальность и перспективность приобретает проблема формирования культуры здорового образа жизни среди учащихся современной школьной образовательной системы – будущего нашей нации. Педагогическая наука и практика остро нуждается в фундаментальных исследованиях проблемы формирования культуры здорового образа жизни [2, 3].

Анализ научной и методической литературы затрагивающей и раскрывающей проблемы формирования культуры здорового образа жизни, показывает многообразие подходов и неоднозначность в определении сущности и компонентного состава культуры здорового образа жизни.

Для более глубокого и сущностного понимания культуры здорового образа жизни следует опираться на теоретико-методологические положения культурологического подхода.

В современной культурологии отражаются различные подходы к рассмотрению сущности понятия культура. Н. Б. Крылова даёт следующее определение: «Культура – это сумма духовных достижений и память человечества; творческое самовыражение людей (результат и процесс творчества); совокупность общезначимых смыслов, знаков и символов; система норм и образцов поведения, бытующих в обществе; основа социального поведения, унаследованная от предыдущих поколений (язык, теоретические идеи, повседневные культурно организованные виды деятельности); способ жизни или жизнедеятельности, а также их контекст; совокупность материальных и духовных ценностей; плотность опыта; достижения личности, приобщаемые ею и приобщающие её к сумме общечеловеческих достижений» [4, 35]. В наших исследованиях в качестве методологических оснований выступает деятельностное понимание культуры. Исходя из этого здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на укрепление, сохранение и улучшение здоровья человека как субъекта общественно-исторической деятельности и культуры, обеспечивающий полноценное выполнение всех форм деятельности человека и как следствие – влияющий на экономический, трудовой, демографический, культурный и духовный потенциал общества. Здоровый образ жизни, с одной стороны, форма жизнедеятельности, а с другой – условие, способствующее реализации и проявлению образа жизни [5].

Культура здорового образа жизни – это интегративное качество личности, представляющее собой совокупность потребностно-мотивационного, ценностного, деятельностно-поведенческого, познавательного, технологического и креативно-творческого компонентов, характеризующееся высоким уровнем знаний и умений в области здоровья, сформированным ценностным отношением к здоровью, здоровому образу жизни, развитой способностью к рефлексии своей жизнедеятельности и выраженной направленностью всех видов деятельности на сохранение, укрепление и формирование здоровья.

На основании современных теоретико-методологических исследований, культурологического подхода нами были выделены следующие основные компоненты, составляющие общую структуру культуры ЗОЖ старшеклассников: потребностно-мотивационный, интеллектуальный, деятельностно-поведенческий, ценностный, креативно-творческий, социальный (таблица 1). Следует отметить, что структура культуры здорового образа жизни представляет собой динамическую систему, допускающую изменение и выборочное использование тех или иных элементов культуры ЗОЖ в соответствии с состоянием здоровья.

Таблица 1 – Структура культуры ЗОЖ старшеклассников

Компоненты культуры ЗОЖ	Содержание компонентов культуры ЗОЖ
1. Потребностно-мотивационный	Содержание данного компонента предполагает формирование мотивов и потребностей, придающих действиям более осмысленный и целенаправленный характер, развитие интереса и желания у старшеклассников активно заниматься физкультурной деятельностью для сохранения собственного здоровья. Он отражает своеобразие мотивов и целей, определяющих направленность оздоровительной активности учащихся.
2. Интеллектуальный	Содержание данного компонента предусматривает наличие у старшеклассников системы знаний о личном и общественном здоровье, путях его сохранения, о культуре здоровья. Он состоит из общекультурных знаний, предметных и специальных знаний. Предполагает возможность формирования у человека комплекса теоретических знаний, охватывающих широкий спектр философских, психологических, экологических, медицинских и других аспектов, тесно связанных с физкультурными знаниями, приобщающими школьников к формированию индивидуального стиля здорового образа жизни.
3. Деятельностно-поведенческий.	Данный компонент предполагает формирование физических качеств, умений и навыков управления движениями, а также возможности рационального использования физического потенциала, различных средств и методов в здоровьесберегающей и здоровьесоздающей практике индивида.
4. Ценностный	Этот компонент определяется как совокупность социальных, психологических и педагогических ценностей здоровья, являющихся основой для осуществления жизнедеятельности учащихся. Данный компонент определяет направление предстоящих преобразований в личности старшеклассника с ориентацией на присвоение ценностей культуры здорового образа жизни, учитывая потребности предстоящей деятельности в современной социокультурной ситуации.
5. Креативно-творческий	Данный компонент направлен на развитие самостоятельности и способности старшеклассников творчески использовать приобретенные знания и способы оздоровительной деятельности, создавать новые способы для сохранения и укрепления собственного здоровья и осуществление здоровьесоздающего поведения. Предполагает направление и развитие креативно здоровьесозидательной личности, мыслящей ценностно-рационально, неудовлетворяющейся достигнутым результатом освоения ЗОЖ, имеющей стремление к здоровьестроительству. Характеризует способность творческой самореализации школьников в разнообразных видах оздоровительной деятельности, направленной на освоение, создание и передачу ценностей и технологий ЗОЖ.
6. Социальный	Данный компонент направлен на формирование нравственной культуры оздоровительной деятельности, общения, коммуникации и эстетического восприятия и взаимодействия с окружающим социальным миром.

На основании сущности основных структурных компонентов культуры здорового образа жизни, нами были выделены характеризующие их критерии и показатели, которые представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Критерии и показатели сформированности культуры здорового образа жизни старшеклассников

Структурные компоненты культуры ЗОЖ	Критерии	Показатели
1	2	3
Потребностно-мотивационный	Сформированность потребностей и мотивов ЗОЖ. Понимание и представление важности ЗОЖ в жизнедеятельности	<ul style="list-style-type: none"> ◆ потребность в познании, сохранении и бережном отношении к здоровью; ◆ побуждение к формированию ЗОЖ; ◆ осознание важности и значения ведения ЗОЖ; ◆ осознание смысла и значения ведения ЗОЖ; ◆ стремление вести здоровый образ жизни; ◆ убежденность в важности, смысле и знании ЗОЖ для качества жизнедеятельности; ◆ установка на осуществление культуры ЗОЖ; ◆ желание подкорректировать свой образ жизни.
Интеллектуальный	Владение знаниями о ЗОЖ	<ul style="list-style-type: none"> ◆ качество знаний о ЗОЖ; ◆ наличие системы знаний о личном и общественном здоровье, путях его сохранения, о культуре здоровья; ◆ знание научных фактов, понятий, теоретических положений, характеризующих сущность здоровья; ◆ знание индивидуальных особенностей организма; ◆ знание основ личной гигиены, закаливающих процедур, рационального питания; ◆ наличие общекультурных предметных и специальных знаний; ◆ знание наиболее распространённых оздоровительных систем; ◆ знание принципов и методов ЗОЖ, способствующих выявлению, использованию и активизации возможностей человека; ◆ знание механизма воздействия на организм алкоголя, курения, наркотических веществ; ◆ владение физкультурными знаниями, приобщающими школьников к формированию нравственного стиля ЗОЖ; ◆ знание основ половой культуры.
Деятельностно-поведенческий	Сформированность умений и навыков ведения ЗОЖ	<ul style="list-style-type: none"> ◆ умение осуществлять познавательную (исследовательскую) деятельность в области ЗОЖ; ◆ умение развивать двигательные способности за счёт освоения разнообразных двигательных действий и игр; ◆ выработка способности правильно выполнять закаливающие процедуры; ◆ умение правильно организовать режим дня, рационально организовать деятельность, в том числе и умственный труд; ◆ умение раскрывать основные правила личной гигиены человека, профилактики наиболее распространённых заболеваний; ◆ умение обосновывать нормы рационального питания, положительное влияние труда и физической культуры; ◆ умение повышать биоэнергетический потенциал организма; ◆ практическое применение самостоятельных форм занятий; ◆ регулярный характер ведения здорового образа жизни; ◆ использование средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья; ◆ гармоническое развитие физических качеств в результате выбора индивидуальной двигательной активности; ◆ применение основных правил и принципов самостоятельного освоения двигательных действий; ◆ умение корректировать свою осанку и телосложение; ◆ умение коррекции поведения в плане преодоления вредных привычек; ◆ умение организовать целесообразный режим двигательной активности, с целью поддержания и совершенствования своих физических качеств и здоровья.

Продолжение таблицы 2

1	2	3
Ценностный	Сформированность эмоционально-ценностного отношения к ЗОЖ	<ul style="list-style-type: none"> ◆ осознание ценности здоровья; ◆ положительное отношение к своему здоровью и ведению здорового образа жизни; ◆ осознание ценности ведения ЗОЖ для укрепления и сохранения здоровья; ◆ понимание ЗОЖ как особой формы жизнедеятельности, определяемой как биологическими, так и социальными факторами; ◆ проявление ответственного отношения к здоровью; ◆ активное овладение способами духовно-нравственного отношения к своему здоровью, здоровью других людей; ◆ эмоционально-ценностное отношение к здоровому образу жизни.
Креативно-творческий	Наличие креативности и творческих способностей в области культуры ЗОЖ	<ul style="list-style-type: none"> ◆ способность к самопознанию, саморазвитию; ◆ умение подобрать собственный подход к решению задачи; ◆ психоэмоциональная устойчивость; ◆ анализ, оценка и самооценка поступков, явлений образа жизни по характеру их влияния на здоровье; ◆ умение оценивать последствия своей деятельности по отношению к собственному организму и здоровью других людей; ◆ разработка и реализация индивидуальной программы практических действий по соблюдению здорового образа жизни; ◆ способность к творческим преобразованиям в области ведения ЗОЖ; ◆ способность подкорректировать свой режим дня и хорошо понимать суть коррекции; ◆ способность обосновывать, принимать и реализовывать персональные принципы ЗОЖ; ◆ владение методами, средствами и способами организации самостоятельной творческой деятельности; ◆ готовность корректировать свой образ жизни на основе субъективно принятого образа-идеала.
Социальный	Сформированность нравственной культуры оздоровительной деятельности, поведения и продуктивного взаимодействия с окружающим социальным миром	<ul style="list-style-type: none"> ◆ понимание личной и общественной значимости здорового образа жизни; ◆ представление о культуре общения; ◆ представление о культуре отношений между мужчиной и женщиной; ◆ неприятие антисоциальных привычек: курения, алкоголизма, наркомании; ◆ знание причин антисоциальных привычек; ◆ решение жизненных проблем, возникающих при социальной активности; ◆ становление личности, ответственной за своё здоровье и здоровье других людей; ◆ культивирование идеи здорового образа жизни; ◆ владение культурой общения.

Культура ЗОЖ старшеклассников, как и другие виды культуры личности, имеет разные уровни сформированности. На основе сущностных характеристик культуры ЗОЖ старшеклассников мы выделяем четыре основных (базовых) уровня сформированности культуры ЗОЖ старшеклассников. К ним относятся: низкий, номинальный, нормативный и высокий (таблица 3).

Таблица 3 – Уровни сформированности культуры ЗОЖ старшекласников

Компоненты культуры ЗОЖ	Уровни			
	<i>низкий</i>	<i>номинальный</i>	<i>нормативный</i>	<i>высокий</i>
Потребностно-мотивационный	Отсутствуют мотивы и потребности оздоровительной деятельности	Цели оздоровительной деятельности определены не полностью	Наличие мотивов и потребности ЗОЖ	Имеется устойчивая потребность и мотивация на ведение ЗОЖ
Интеллектуальный	Полное отсутствие знаний о ЗОЖ	Эмпирические знания о ЗОЖ	Научные знания о ЗОЖ	Рефлексивные знания о ЗОЖ
Деятельностно-поведенческий	Отсутствие умений и навыков ведения ЗОЖ	Отдельные, фрагментарные способы оздоровительной деятельности	Знание научно-практических основ ЗОЖ	Владение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья
Ценностный	Не сформированы ценности ЗОЖ	Традиционные ценности ЗОЖ	Наличие ценностей ЗОЖ	Осознание и развитие ценностей ЗОЖ для укрепления здоровья
Креативно-творческий	Отсутствуют творческие способности	Непостоянно проявляющаяся активность в ситуациях, связанных с ЗОЖ	Проявляется самостоятельность, организованность и последовательность в реализации намеченной цели ЗОЖ	Осознание значимости здоровья как фактора, способствующего развитию творческой активности личности; творческий подход к ЗОЖ
Социальный	Отсутствует нравственная культура поведения и социальное взаимодействие в области ЗОЖ	Имеются отдельные, фрагментарные представления о культуре общения и поведения и социальном взаимодействии в области ЗОЖ	Проявление нравственной культуры поведения, общения и социальное взаимодействие в области ЗОЖ	Осознание социальной значимости здоровья; культивирование идеи ЗОЖ

На низком уровне отсутствует представление о ЗОЖ, познавательный интерес к формированию индивидуального стиля ЗОЖ на уровне фактов. Отсутствуют знания в области ЗОЖ, осознание важности и значения ведения ЗОЖ. Отмечается безразличное отношение к своему здоровью, обнаруживается склонность к вредным привычкам, наблюдается нежелание осуществлять оздоровительную деятельность, отсутствует направленность на данный вид деятельности, нет способности к самопознанию и саморазвитию. Отсутствует понимание личной и общественной значимости здорового образа жизни.

Номинальный уровень характеризуется наличием элементарных знаний и представлении о ценностях здоровья, средствах и методах его укрепления. Знания имеют феноменологическую ступень абстракции, первую ступень осознанности и ученический, или типовой, уровень

их усвоения. Мотивы могут иметь определенную направленность, но не всегда четко выражены в плане установок; на этом уровне в основном доминируют физиологические потребности и потребности безопасности, появляется психоэмоциональная устойчивость. Средства физической культуры в укреплении здоровья используются эпизодически, могут и не использоваться. Появляется представление о культуре общения.

Нормативный уровень отражает познание типовых положений здорового образа жизни, его социальных, профессиональных и личностных ценностей. Научность знаний начинает проявляться на аналитико-синтетической и отчасти прогностической ступенях абстракции. Мотивационно-потребностные ориентации, социально-духовные ценности и деятельность по укреплению здоровья приобретают четко выраженную направленность и устойчивость, в укреплении здоровья используются средства физической культуры. Отмечается определенное стремление вести ЗОЖ. Проявляется устойчивый интерес к формированию индивидуального стиля ЗОЖ. Появляется способность к творческим преобразованиям, владение культурой общения.

Высокий уровень отражает глубокое понимание и убежденность в практической необходимости здорового образа жизни, его социально-духовных ценностей для формирования всесторонне и гармонически развитой личности. Познавательные интересы в области здорового образа жизни включены в общую направленность. Научность знаний отличается аксиоматической степенью абстракции (охватывает большой объем информации), высокой степенью осознанности (включающей междисциплинарные связи) и творческим уровнем усвоения. Личностно, профессионально и социально значимые мотивы здорового образа жизни не имеют четкого разграничения. Все разновидности потребностей осознаются как единая взаимосвязь и взаимообусловленность. Физическая культура отражается в повседневной жизни и характеризуется высокой степенью физического развития и подготовленности, соответствующей возрастному эталону, индивидуальным особенностям или спортивным достижениям. Сформирована общая программа ведения ЗОЖ, получены теоретические и практические навыки ЗОЖ, присутствует способность самоуправления самим собой. Происходит становление личности, ответственной за своё здоровье и здоровье других людей.

Выводы

Таким образом, разработанные нами теоретические основы формирования культуры ЗОЖ у старшеклассников дают наглядно-логическое представление исследуемого нами процесса и отражают компоненты, входящие в его состав, критерии, показатели сформированности и основные уровни сформированности культуры ЗОЖ старшеклассников.

Исследование теоретических основ культуры ЗОЖ показало, что это не только способ жизнедеятельности, направленный на достижение физиологического здоровья, а чрезвычайно сложный социальный, психологический и педагогический феномен, требующий дальнейшего осмысления и научных разработок, направленных на формирование у старшеклассников культуры здорового образа жизни.

Литература

1. Кокарева, З. А. Охрана и укрепление здоровья детей в современных образовательных технологиях / З. А. Кокарева // Образование. – 2002. – № 5. – С. 92–97.
2. Трещева, О. Л. Программно-методические основы обучения здоровому образу жизни учащихся общеобразовательных школ / О. Л. Трещева // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 10. – С. 29–34.
3. Мамедов, Н. М. Культура, экология, образование / Н. М. Мамедов. – М. : РЭФИА, 1996. – 51 с.
4. Крылова, Н. Б. Культурология образования / Н. Б. Крылова. – М. : Народное образование, 2000. – 272 с.
5. Купчинов, Р. И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи / Р. И. Купчинов. – Минск : УП «ИВЦ Минфина», 2004. – 211 с.

Summary

In article reflects the content, the main components of the healthy lifestyle culture of senior pupils. There is also a description of criteria and four main levels of the culture's formation by senior pupils. problems the classes.

Поступила в редакцию 15.07.08.