

ФАКТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КАК ЦЕННОСТИ

Новичкова М.В.

Россия, МБОУ ДО «Дом детского творчества им. Героя Советского Союза М.П. Кириллова» Ржаксинского района Тамбовской области

mariadiakina@yandex.ru

Аннотация: В статье рассматривается понятие «здоровый образ жизни» как ответственное, осознанное чувство и фактор, позволяющий защитить и сберечь здоровье младших школьников. Проанализированы термины «здоровый образ жизни» и «нормы здоровья». Раскрыты внешние и внутренние факторы, влияющие на формирование ценностного отношения к здоровью.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, ценностные ориентации, здоровьесберегающие технологии, воспитание здорового поколения.

В данном контексте проблема воспитания здорового подрастающего поколения стоит достаточно остро, так как именно здоровый образ жизни является фундаментом для дальнейшего развития, как страны, так и всего общества в целом. В связи с интенсивным развитием общества в современных условиях возросли требования и к учебным дисциплинам, в процессе изучения которых должен поддерживаться единый принцип воспитания здоровых школьников. Данный подход лежит в основе ФГОС и Федерального проекта "Укрепление общественного здоровья", Комплексной программы «Здоровая школа» на 2019-2024 гг. Данная программа составлена на основе Федеральной целевой программы развития образования, президентской национальной инициативы «Наша новая школа».

На сегодняшний день стоит остро вопрос о создании условий, которые будут направлены на укрепление здоровья обучающихся: физического, психического, духовного. Важно отметить тот факт, что младшему школьнику необходимо в процессе обучения не только прививать, но и сохранять имеющиеся знания, умения и навыки по здоровому образу жизни. Неотъемлемой частью такого направления работы является и использование полученных новых знаний младшими школьниками в повседневной жизни. Ведь, зачастую, такие обучающиеся большее количество времени проводят именно в зданиях образовательного учреждения, чем дома: уроки, группы продлённого дня, кружковая деятельность.

Основной задачей школы в настоящее время является не только выстраивание системы знаний, получаемых в процессе изучения учебных дисциплин, но и реализация здоровьесберегающих технологий. Проблемная экология, социальная напряжённость, излишние утомления, размытые представления о правильном питании и распорядке дня – это лишь малая часть перечисленных факторов, которые оказывают негативное влияние на младших школьников.

Немаловажным сейчас остается вопрос недостатка формирования умения вести здоровый образ жизни. Школам необходимо разработать здоровьесберегающие технологии, которые будут представлять собой комплексную систему по формированию знаний, отношений, навыков обучающихся к здоровому образу жизни [1]. Они являются частью физкультурно-оздоровительной системы, которую отличают следующие параметры:

-занятия физической культурой, с учётом погодных условий, должны проходить на свежем воздухе;

-мотивация младших школьников к стремлению заботиться о собственном здоровье;

-мотивация обучающихся к занятиям спортом;

-личный пример педагога;

-физкультминутки;

-утренняя зарядка;

-уроки окружающего мира и изобразительного искусства, с учётом погодных условий и плана работы общеобразовательной программы, важно проводить на улице;

-организация просветительской работы по вопросам формирования здорового образа жизни детей.

Именно на педагогическом коллективе учреждения лежит большая ответственность, чем на родителях, т.к. школа должна выпускать не только культурного, высоконравственного, организованного и творческого человека, но и прежде всего здорового.

Исходя из вышесказанного, логично будет поговорить о таких терминах, как «здоровый образ жизни», «здоровье» и «ценность». Многие философы, психологи и педагоги уделяли особое

внимание организации, формирования здорового образа жизни. В.М. Бехтерев связывал здоровье подрастающего поколения с индивидуальным состоянием каждого человека. Особое внимание, по его мнению, необходимо уделить здоровью детей. В его исследованиях предлагается целая программа, включающая гигиенические, социальные и психологические мероприятия поддержки здоровья школьников [2].

В уставе Всемирной организации здоровья определение понятия «здоровье» имеет следующую трактовку: здоровье – это свойство человека, выполнять свои собственные биологические функции в окружающей среде, при условии отсутствия дефектов и болезней. Здоровье имеет различную типологию: биологическое, нравственное, психологическое. Однако Л.В. Назарова считает, что необходимо добавить еще несколько критериев в определение понятия здоровье: социальное благополучие, способность приспосабливаться к окружающему миру. В свою очередь Н.М. Амосов считает, что здоровье определяется в совокупности максимальной продолжительности работы, всех органов организма человека. Ю.П. Лисицын [3] отмечает, что здоровье не определяется отсутствием болезней в организме, по его мнению, здоровый человек может вести активную социальную жизнь, выполняя все необходимые функции, испытывая определенный комфорт. Следовательно, мы можем сделать вывод, что сегодня нет единого определения понятию здоровье. Мы проанализировали психолого-педагогическую литературу, с целью выявления закономерностей определения, понятия здоровье. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1

Анализ понятия здоровье в психолого-педагогической литературе

| Автор | Определение понятия здоровье |
|------------------------------|---|
| Н.А. Агаджанян | Это не только отсутствие определенных болезней, а полноценная свобода действий в жизни человека. Состояние организма, при котором человек в условиях экономических, социальных изменений чувствует себя комфортно. |
| О.С. Глазачев/Н.В. Дмитриева | Целостное, многогранное состояние человека, которое определяет уровень жизни за счет фундаментальных основ организма – адаптация, саморефлексия. |
| Э.М. Казин | Уровень состояния организма, его способности реагировать на определенные изменения внешнего воздействия, степень устойчивых жизненных сил в условиях экологии, социально-экономических сфер. |
| В.И. Маслов | Состояние организма, наивысшее проявление жизнеспособности индивида и оставление после себя здорового потомства. |
| Т.Ф. Орехова | Человеческая культура, включающая определенные составляющие – тело, разум, душу. Следовательно, здоровье определяется совокупностью культурных ценностей: культура физическая (управление своим телом); культура психическая (управление своими ощущениями, эмоциями, чувствами); культура интеллектуальная (контроль над своим мышлением, мыслями); культура духовная (управление ценностно-смысловыми установками). |

Всемирная организация здоровья определила несколько факторов, которые влияют на благополучие здоровья человека. Рассмотрим каждый из факторов более подробно:

- гигиенические факторы – 15-20%;
- состояние окружающего мира – 20-25 %;
- медицина – 10-15 %;
- условия и образ жизни – 50-55 %.

Гигиенический фактор необходимо рассматриваться в двух основных аспектах. В широком смысле гигиенический фактор это наследственные качества и механизмы адаптации к жизненным условиям (безусловно, которые систематически видоизменяются, преобразуются). В узком смысле – это наследственность от ближайших предков семьи. Однако наследственность и гены могут

быть изменены под влиянием внешней среды. По мнению И.М. Сеченева, организм без внешней среды, его нормальное сосуществование не может вовсе развиваться. Следовательно, человек и его окружающая среда имеет тесную связь между собой. Здоровый образ жизни человека на 10-15 % зависит от медицинского обеспечения. Сегодня медицина специализируется на лечении какой-либо болезни, нежели на стабильное укрепление здоровья человека. Образ жизни человека рассматривается, как основа профилактики здорового образа жизни. В образ жизни входят все общественные сферы: труд, социальная организация, использование досуга, удовлетворение всех уровней потребностей и т.д.

В настоящее время установлены нормы здоровья, в которые входят, как качественные, так и количественные показатели. Исследование состояния человека играет важную роль, т.к. данный вопрос может решить большой круг проблем: профессиональная идентичность, необходимый уровень двигательной активности и отдыха для человека. Здоровье выступает не только личной ответственностью каждого человека, но и общества в целом.

Литература

1. Иванов В.Д., Матина З.И. Формирование навыков здорового образа жизни у младших школьников // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2018. №1. С. 79-89.
2. Баранова Н.А. Понятие «здоровый образ жизни» и проблема приобщения к здоровому образу жизни в дошкольном возрасте // Вестник магистратуры. 2019. №4-1 (91). С. 45-46.
3. Лисицын Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение. М., 2002. 508 с.