

# ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КАК ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

Судакова М.В.<sup>1</sup>.

к. п. н., доцент кафедры педагогики и психологии

Социально-педагогический институт

Мичуринский государственный аграрный университет,

г. Мичуринск, Россия

Сабетов Э.Г.

студент СОБ43БЖ

Социально-педагогический институт

Мичуринский государственный аграрный университет

Аннотация: в статье рассматриваются проблемы формирования здорового образа жизни школьников, раскрывается педагогический феномен понятия «здоровый образ жизни», особое внимание уделяется постоянному взаимодействию педагога и обучающихся.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, концепция, здоровье, физическое здоровье, социальное здоровье, психологическое здоровье.

---

<sup>1</sup> Судакова М.В., Сабетов Э.Г. sudackowa.mary@yandex.ru

Здоровый образ жизни - образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. ЗОЖ - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек. Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Образ жизни - категория социальная. Она намного шире, нежели существующие представления. Образ жизни - это не только наличие или отсутствие вредных привычек, это - уровень производства, благосостояния (доход на душу населения, жилье, личный автотранспорт), культуры, образования, медицинская активность и мн. др. Здоровье - состояние физического, психического и социального благополучия человека, при котором отсутствуют заболевания, а также расстройства функций органов и систем организма. Согласно Н.М. Амосову «здоровье - это сумма резервных мощностей основных функциональных систем организма человека» [2, с. 26].

Широкое признание получило и общее определение «здоровья» предложенное Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ). Согласно этому определению, «здоровье человека характеризуется не только отсутствием болезни или дефекта, но и состоянием полного комфорта - физического, психического и социального, а также духовного» [2, с. 117].

Все градации состояния здоровья можно разделить на три категории: «норма», «болезнь» и «третье состояние», которое можно обозначить как «предболезнь» или «практическое здоровье», отягощенное различными хроническими недомоганиями. В этой связи норма рассматривается как относительное понятие, являющееся характерным показателем только для определенной группы людей, в определенный промежуток времени и в определенных условиях. В содержание понятия «норма» вкладываются

единство, количество и качество физиологических характеристик. По мнению Г.И. Царегородцева ««норма» - это состояние оптимального равновесия организма с окружающей средой» [1, с. 85].

Содержание здоровья представляется как состояние равновесия (баланс) между адаптационными возможностями (потенциал здоровья) организма и условиями среды, постоянно меняющимися. Согласно В.П. Петленко, потенциал здоровья - это «совокупность способностей индивида и особенностей его поведения, по которым можно построить прогноз, определить предрасположенность к тому или иному заболеванию» [3, с. 27]. В целом же в современной науке существует множество представлений на предмет здоровья, а также средств и методов его сбережения в контексте здорового образа жизни как с позиции частных, так и общих вопросов; валеологии; физической культуры; духовно-нравственных ценностей; философии и психологии; экологии среды и человека; организации здорового образа жизни. И, тем не менее, несмотря на большое количество исследований и публикаций по данной проблеме, обнаруживается постоянное пополнение научного знания, открываются все новые и новые пути ее решения.

Формирование здорового образа жизни, способствующего укреплению здоровья человека, осуществляется на трёх уровнях: социальном; инфраструктурном; личностном. Неоспоримо, что характерной чертой здорового образа жизни является его неразрывная связь с общей культурой, которая становится критерием оценки способа ее бытия, уровня биологической жизнедеятельности и социальной практики. Являясь базовой ценностью человека, здоровый образ жизни обеспечивает биологический потенциал жизнедеятельности организма, создает предпосылки для гармонического развития личности, содействует проявлению высокого уровня социальной активности и творческого отношения к профессиональной деятельности.

В содержании здорового образа жизни выделяют следующие структурные компоненты: целевой, содержательно-операциональный,

мотивационно-ценностный, программно-ориентировочный, эмоционально-волевой, - подчеркивая, что в содержании здорового образа жизни обучающихся отражается результат распространения индивидуального или группового стиля поведения, общения, организации жизнедеятельности, закрепленных в виде образцов до уровня традиционного, в чем проявляется результат их социокультурной, творческой деятельности, активными субъектами которой они являются. При этом к основным элементам образа жизни относят: культуру учебного труда с элементами его научной организации; организацию режима питания, сна, пребывания на свежем воздухе, отвечающую санитарно-гигиеническим требованиям; организацию индивидуального целесообразного режима двигательной активности; содержательный досуг, оказывающий развивающее воздействие на личность; преодоление вредных привычек (алкоголь, курение, токсикомания и др.); Строгий, ритмичный режим труда и отдыха - одно из важнейших условий высокой работоспособности организма человека. При этом следует учитывать различия условий жизни и труда отдельных категорий людей, чей труд связан с различными видами деятельности. При соблюдении четкого режима вырабатывается определенный биологический ритм функционирования организма, т.е. вырабатывается динамический стереотип в виде системы чередующихся условных рефлексов. Закрепляясь они облегчают организму выполнение его работы, поскольку создают условия и возможности внутренней физиологической подготовки к предстоящей деятельности.

Например, если Вы ежедневно занимаетесь умственным или физическим трудом, который происходит в одни и те же часы, организм как бы «подводится» к повышенной работоспособности, т.е. способности «собраться». То же самое происходит при регулярном режиме питания. К «запрограммированному» времени происходит интенсивное выделение пищеварительного сока, повышается перистальтика кишечника, что способствует и обеспечивает эффективное пищеварение. Вообще сложность решения проблемы здорового образа жизни состоит в том, что здоровый образ жизни - производное многих

составляющих в их диалектической взаимосвязи. Поэтому предупреждение и нейтрализация отрицательных факторов, деформирующих здоровье людей, предполагает интегративный комплекс мер социально-экономического, правового, экологического, образовательно-воспитательного, лечебно-профилактического, культурно-просветительного и организационного порядка. Другая сложность обусловлена отсутствием интегральной междисциплинарной концепции как конкретной научно-практической основы проектирования и формирования образа жизни, адекватного требованиям здоровья. Парадоксальность современной ситуации состоит в том, что такие человековедческие науки, как педагогика, психология, медицина, практически работающие с конкретным, индивидуально неповторимым человеком в целях его обучения и воспитания, профилактики и лечения, отделены друг от друга искусственными границами. Из вышеизложенного очевидно, что здоровый образ жизни является проблемой многофакторной, полиструктурной и междисциплинарной в плане образовательного процесса, и в ее решении должен превалировать комплексный подход.

#### Список литературы

1. Акимова, Л.А. Преподавание ОБЖ в школе: теория, методика, организация: учебное пособие для студентов / Л. А. Акимова, Е. Е. Лутовина, А. М. Зуев ; под ред. С. В. Петрова ; Мин-во образования и науки Рос. Федерации, Оренб. гос. пед. ун-т, Моск. пед. гос. ун-т. – Оренбург. - 2010. - 227 с.
2. Байер, К. Здоровый образ жизни / К. Байер, Л Шейнберг. - М.: Мир. - 2007. - 182 с.
3. Белов, С.В. Основа безопасности жизнедеятельности / С.В. Белов. - М.: Высшая школа. - 2005. - 156 с.

FORMATION OF A HEALTHY WAY OF LIFE AS PSYCHOLOGICAL  
AND PEDAGOGICAL PROBLEM

Sudakova M. V.

Ph. D., associate Professor of pedagogics and psychology chair

Socio-pedagogical Institute

Michurin state agrarian University,

Michurinsk, Russia

Sabitov E. G.

student SOB43BZH

Socio-pedagogical Institute

Michurin state agrarian University

**Abstract:** the article deals with the problems of formation of a healthy lifestyle of students, reveals the pedagogical phenomenon of the concept of "healthy lifestyle", special attention is paid to the constant interaction of the teacher and students.

**Key words:** healthy lifestyle, concept, health, physical health, social health, psychological health.