

## СОДЕРЖАНИЕ КАТЕГОРИИ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» ОБУЧАЮЩЕГОСЯ В СОВРЕМЕННОЙ ПЕДАГОГИКЕ

**Невзорова М.С.<sup>1</sup>**

к.п.н., ст. преподаватель кафедры педагогики  
и психологии  
ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ,  
г. Мичуринск, Россия

**Ложкина М.Ю.**

обучающаяся группы СЗБ 57 П  
ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ,  
г. Мичуринск, Россия

Аннотация: Авторами статьи рассмотрен дискуссионный вопрос современной педагогики – содержание категории «здоровый образ жизни» применительно к формированию его у субъекта. На основании анализа психолого-педагогической литературы и эмпирических данных к составляющим здорового образа жизни отнесены установки субъекта на ценности ЗОЖ и его активность в данном направлении.

Ключевые слова: «здоровье», «здоровый образ жизни», составляющие здорового образа жизни субъекта.

---

<sup>1</sup> Невзорова М.С., [Nevzorovamic@rambler.ru](mailto:Nevzorovamic@rambler.ru)

Здоровый образ жизни является одной из непреходящих ценностей общества в целом и образовательной среды – в частности. В различных интерпретациях с древнейших времен авторы делали попытки создания предписаний о конструктивном, «правильном» образе жизни человека, дающем ему возможность сохранить здоровье и высокий уровень активности на всем протяжении жизни.

Философы Древнего мира Аристотель, Гиппократ, Эпикур и другие большое значение в своих трактатах придавали факторам жизни и сохранения здоровья человека, которые сейчас мы относим к числу отмечая их значимость для физиологического здоровья. Авиценна (Ибн Сина) в X веке систематизировал имеющиеся медицинские знания, описал ряд техник улучшения здоровья человека. Позднее в Средние века также философы (А. Августин, Иоанн Златоуст и другие) обращались к темам гигиены и укрепления здоровья детей. Эпоха Возрождения внесла значительный вклад в рассматриваемый вопрос: исследовались множеством авторов правила гигиены, воспитания бытовых привычек, физическое воспитание молодого поколения, профилактика массовых заболеваний. Позднее значительный вклад в представления о здоровом образе жизни внесли «Медицинская гимнастика» Ф. Фуллера, руководство «Механотерапия» Ф. Гофмана [1], «Великая дидактика» Я.А. Коменского, «Мысли о воспитании» Д. Локка, «Эмиль, или о воспитании» Ж.-Ж. Руссо, труды И.Г. Песталотии и другие работы, в которых авторы пытаются в наиболее полной мере представить правила здорового образа жизни ребенка и методы их формирования в сознании в процессе воспитания. В Российском литературно-педагогическом наследии уже с XVI века многие произведения обращаются к вопросам формирования физической культуры, значимости физического развития ребенка для сохранения здоровья. Значение и применение физических упражнений и закаливания отражены в трудах выдающихся русских медиков С.П. Боткина, Г.А. Захарьина, С.Г. Зыбелина, Н.П. Максимовича-Амбодика, М.Я. Мудрова, А.А. Остроумова, Н.И. Пирогова и др. [1]. В 1809 г. выдающийся терапевт М.Я. Мудров писал о необходимости для сохранения здоровья работы с действи-

тельным, актуальным здоровьем людей, профилактике наследственных или угрожающих им заболеваний. Также было отмечено, что легче сохранять имеющееся здоровье, чем излечивать недуги [7]. В XX веке начало складываться и наполняться содержанием понятие «здоровый образ жизни». Ведутся активные исследования по направлениям: формирования и сохранения здоровья в образовательных организациях (Т.А. Берсенева, В.В. Ильющенков, А.М. Куликов и др.); поиска путей организации образовательного процесса с позиций создания здоровьесберегающей среды (В.Ф. Базарный, Г.К. Зайцев, С.Г. Сериков, М.И. Степанов, Л.Г. Татарникова и др.); постановки здорового образа жизни как цели и качественного результата работы системы современного образования (М.В. Адамова, М.В. Артюхов, Г.К. Зайцев, З.И. Тюмасева и др.); создания и поддержания безопасной образовательной среды (О.О. Андронникова, Ю.С. Мануйлов, Н.Н. Рыбалкин, В.Э. Чудновский, Л.А. Регуш, Е.В. Рузу, С.Мадди, N.Garmezy, A.S.Masten и др.).

В силу существования в современной педагогической науке многообразия подходов к пониманию категории здорового образа жизни в интересах нашего исследования требует уточнения ее содержание.

Категория здорового образа жизни складывается из двух частных составляющих, которые должны быть определены в ее составе: «здоровье» и «образ жизни» субъекта. В научной мысли категория здоровья получила значительное развитие в русле валеологии. В конце XX в. И.И. Брехман предложил стратегию здравоохранения, основанную на лонгитюдном мониторинге состояния здоровья индивида. И.И. Брехман ставил во главу угла здоровья нации здоровье личности [3, с. 18].

Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) сформулировано следующее определение здоровья: здоровье это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов [4, с. 5]. Такое определение имеет характер системы, наполненной крупными компонентными образованиями, охватывающими сферы жизнедеятельности современного человека. Вместе с тем, здоровье в определе-

нии ВОЗ не учитывает динамические составляющие его формирования и развития в различных средах, что не может быть принято как диагностическая цель образовательного процесса.

О роли в становлении здоровья приспособления, адаптации организма к условиям меняющейся среды, раскрытии в этом процессе ресурсов организма и развитии самого субъекта в этих условиях говорят в своих работах Н.М. Амосов, И.И. Брехман, Н.В. Морозов и другие. Такой подход позволяет организовать в образовательном процессе мониторинг и проектирование педагогических условий формирования здорового образа жизни обучающихся.

Также необходим учет того фактора, что здоровье любого субъекта не может быть абсолютным, но имеются индивидуальные, возрастные, групповые, ситуативные нормативы, которые позволят сформировать систему критериев для оценки его состояния.

В.А. Пузынин понимает здоровье как целостное качество любой живой системы, качественный показатель развития, прохождения критических его точек, критерий как позитивных, так и негативных последствий действия среды или условий существования [5, с. 64].

В определении здоровья как динамического процесса Н.М. Амосов также справедливо заявляет о важности активности самого субъекта в процессе сохранения здоровья – с систематическим применением собственных усилий [Там же, с. 68].

Состояние здоровья определяется системой показателей, включающей пол, возраст, географические условия, а также физиологических и медицинских данных [6]. Качественные показатели здоровья зависят также от физической активности, статуса иммунитета, умственного развития. [7].

Таким образом, здоровье может быть определено как системное и динамическое свойство организма, включающее физическое, духовное и социальное благополучие, развивающееся в условиях конкретной культуры с учетом индивидуальных, субъектных, возрастных, групповых, ситуативных переменных.

Если подходить к пониманию здорового образа жизни комплексно, можно говорить о том, что он проявляется и может быть измерен как единство установок, когнитивных конструктов и поведения, приводящих к активности субъекта, направленной на сохранение своего здоровья. Подтверждение этому мы находим в большинстве научных работ, проводившихся в направлении исследований ЗОЖ.

В нормативно-правовых документах ЗОЖ трактуется как «выполнение гражданами тех социальных и биологических нормативов, которые приемлемы для большинства членов сообщества в процессе реализации целей государства, а на индивидуальном (личностном) – это индивидуально значимый стиль жизни, определяемый максимально возможной степенью удовлетворения личных, семейных или корпоративных потребностей» [7].

Системообразующим в системе любой активности субъекта, в том числе в осуществлении здорового образа жизни, является система установок. Н.А. Безруктих отмечает, что установка на здоровый образ жизни выступает как готовность личности следовать нормам и требованиям здоровой жизнедеятельности, отмечая роль сознательного поведения субъекта в процессе организации своего жизненного пространства [9]. Установка на здоровый образ жизни у человека ... формируется в результате определенного педагогического воздействия, по словам И.И. Брехмана состоит в «обучении здоровью с самого раннего возраста» [7, с. 11].

Сформированные установки на ценности здорового образа жизни у субъекта при переходе на уровень деятельности требуют обучения умениям и формирования навыков заботы о своем здоровье. Рассматривая поведенческую компоненту, Б.Н. Чумаков определяет ЗОЖ как специфические структурные подсистемы (политические, экономические, социально-психологические) в организации ЗОЖ, обеспечивающие эффективное функционирование субъекта в социуме. В работах Д.Н. Давиденко здоровый образ жизни рассматривается как ориентированность субъекта на развитие потенциалов своего здоровья. Он отмечает, что ЗОЖ – является индивидуальной схемой поведения человека, обес-

печивающей разумную реализацию потребностей индивида и личности. Обобщая опыт анализа ЗОЖ различных групп людей, Капилевич Л.В. определяет следующие его аспекты: личная гигиена; рациональное питание; оптимальное сочетание работы и отдыха; двигательная активность; закаливание; отказ от вредных привычек; поддержание в течение жизни выработанного и апробированного стиля жизни [9, с. 81].

Таким образом, категория здорового образа жизни должна быть определена с этих позиций также как *природосообразная система, включающая компоненты установок субъекта на сохранение и поддержание своего здоровья, реализующихся в активной деятельности его в наличествующих условиях окружающей среды.*

#### Список литературы:

1. Попов С.Н. Лечебная физическая культура: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева; [под ред. С.Н. Попова]. – 6-е изд., стер. – Москва: «Изд. центр «Академия», 2008. – 416 с.
2. Вайнер Э.Н. Валеология: учебник / Э.Н. Вайнер. – 9-е изд. – Москва: Флинта, 2011. – 448 с.
3. Рубанович В.Б. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие / В.Б. Рубанович, Р.И. Айзман, М.А. Суботялов. – 2-е изд., стер. – Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2010. – 224 с.
4. Орехова Т.Ф. Теоретические основы формирования здорового образа жизни субъектов педагогического процесса в системе современного общего образования / Т. Ф. Орехова. – 2-е изд., стереотип. – Москва : Флинта, 2011. – 353 с.
5. Мархоцкий Я.Л. Валеология: учебное пособие / Я. Л. Мархоцкий. – 2-е изд. – Минск: Вышэйшая школа, 2010. – 288 с.

6. Кротова, В.Ю. Педагогические условия формирования здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста: автореф дисс. канд. пед. наук. – Воронеж, 2018. – 17 с.

7. Физическая культура студентов специального учебного отделения: учебное пособие / Л.Н. Гелецкая [и др.]; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2014. – 219 с.

8. Безруких, Н.А. Формирование установки студентов на здоровый образ жизни в образовательном процессе профессиональной школы: автореф дисс. канд. пед. наук. – Саратов, 2006. – 18 с.

9. Капилевич, Л.В. Здоровье и здоровый образ жизни: учебное пособие / Л.В.Капилевич, .И.Андреев – Томск: Изд-во Томского поли технического университета, 2008. – 102 с.

**THE CONTENT OF THE CATEGORY "HEALTHY LIFESTYLE"  
TRAINING UMEGAWA IN MODERN PEDAGOGY**

**Nevzorova M.S.,**

lecturer of the department of pedagogics and psychology,

Michurinsk State Agrarian University,

Michurinsk, Russia

**Lozhkina M.U.**

training group SZB 57 P

Michurinsk State Agrarian University,

Michurinsk, Russia

**Abstract:** The authors of the article consider the controversial issue of modern pedagogy – the content of the category "healthy lifestyle" in relation to its formation in the subject. Based on the analysis of psychological and pedagogical literature and empirical data, the components of a healthy lifestyle include the subject's attitudes to the values of healthy lifestyle and its activity in this direction.

**Keywords:** "health", "healthy lifestyle", components of a healthy lifestyle of the subject.