

фит: основы прикладности и условия уменьшения экстремальности высокоинтенсивной спортивной тренировки // Экстремальная деятельность человека. 2014 № 1 (30).

3. Романенко, В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой В.А. Романенко, В.А. Максимович. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 143с.

УДК 374.33:613.7

С. С. Кветинский, доц. канд. пед. наук
(БелГУТ, г. Гомель)

КУЛЬТУРА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Ухудшение экологического состояния в нашей стране привело к значительному росту числа заболеваний у учащейся молодежи, ослаблению их здоровья и снижению в целом их физкультурного развития и подготовленности к жизнедеятельности.

Несмотря на устоявшееся мнение, что молодежь наиболее здоровая категория населения, именно в этом возрасте наблюдаются самые высокие темпы роста заболеваемости практически по всем классам болезней. Актуальность данной тематики обуславливается и тем, что в настоящих условиях остро стоит проблема профилактики, сохранения и укрепления психофизического здоровья учащейся молодежи в образовательной среде.

По оценкам Всемирной организации здравоохранения 10 % населения земного шара являются недееспособными, из них 100 млн. детей. Усиление техногенного и антропогенного пресса не обошло стороной и нашу страну.

Основные показатели состояния здоровья населения Республики Беларусь вызывают тревогу у специалистов. Рост общей смертности заставляют задуматься о судьбе нашей нации. По данным Всемирной организации здравоохранения на 50 % здоровье человека определяет его образ жизни. И если нормы поведения взрослых очень трудно изменить, то научить детей следить за своим здоровьем и сохранить его - одна из важнейших задач современной школы.

Практически все опрошенные учащиеся считают, что здоровье важно для человека. Из них 58 % хотят стать здоровыми, чтобы не быть слабыми и больными, 54 % - чтобы добиться успеха в жизни, 36 % – быть красивыми и сильными. Последствия Чернобыльской катастрофы подтвердили необходимость регулярного контроля и укрепления здоровья детей и определения системной работы по оказанию им помощи со стороны государственных и негосударственных организа-

ций в разработке и осуществлении адекватных коррекционных мероприятий [1; 2].

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

Понятие здорового образа жизни достаточно сложное и многоуровневое, охватывающее практически все стороны и аспекты физического, индивидуального и социального бытия человека. Особую актуальность и перспективность приобретает проблема формирования мыследеятельностной модели здорового образа жизни среди учащихся современной образовательной системы – будущего нашей нации. Формирование здорового образа жизни должно адресоваться, прежде всего, к сознанию и быть тесно связано с образованием.

Способ жизнедеятельности, имеющий своей целью поддержание и укрепление здоровья, базирующийся на внутренней присущей, осознаваемой и реализуемой потребности человека – это здоровый образ жизни. Следует отметить, что здоровый образ жизни не существует как некая особенная форма жизнедеятельности вне образа жизни в целом.

Образ жизни человека и семьи не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а формируется в течение жизни целенаправленно и постоянно. Здоровый образ жизни, с одной стороны, форма жизнедеятельности, а с другой – условие, способствующее реализации и проявлению образа жизни.

Здоровый образ жизни отражает обобщенную структуру жизнедеятельности молодежи, для которой характерны: самоорганизация, самодисциплина, саморазвитие, направленное на укрепление адаптационных возможностей, полноценная самореализация своих возможностей, дарований. Вместе с тем, здоровый образ жизни не только деятельность, направленная на сохранение и укрепление здоровья, но и условие ее осуществления независимо от социально-экономического статуса. Сюда следует отнести: состояние окружающей среды, фактор наследственности и уровень медицинской помощи.

Сейчас много внимания уделяется изучению содержания здорового образа жизни в учреждениях образования. Однако работа эта проводится стихийно в зависимости от личностной ориентации педагога или образовательного учреждения.

Воспитание культурной личности является одной из центральных задач системы образования. В гуманитарных науках имеется большое количество исследований, посвященных определению сущности и структуры личности учащихся. Одни авторы рассматривают

личность как совокупность социальных, биологических и духовных ее компонентов; другие как совокупность отношений к себе, обществу, природе, человеческой деятельности и мышлению; третьи как совокупность направленности, опыта, индивидуально-психологических особенностей, типологических свойств; четвертые как природно-практическое существо, социокультурный субъект, духовное существо.

Модель личности учащегося представлена десятью ипостасями: биологической, природно-практической, социальной, культурной, духовной, психологической, деятельностной, мыследеятельностной, коммуникативной и космической. Именно они отражают основные миры бытия личности, и их развитие обеспечит адекватное раскрытие самости и развития человека, вплоть до изменения, трансформации его природы.

Каждый структурный компонент, из приведенных выше теоретических моделей личности, необходимо рассматривать с валеологических позиций. Культурологический подход к становлению личности в системе образования предполагает рассматривать ее как нормативную систему требований к различным ипостасям личности на конкретном историческом социокультурном этапе развития общества [3; 4].

Таким образом, анализ познавательной и практической ситуации по проблеме формирования здорового образа жизни показал, что имеются различные подходы к определению его состава, раскрытию структуры и характеристик основных компонентов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Брехман, И.И. Валеология – наука о здоровье / И.И. Брехман. – М.: ФиС, 1990. – 324 с.
2. Вишневский, В.А. Здоровьесбережение в школе (педагогические стратегии и технологии) / В.А. Вишневский. – М.: Изд-во «Теория и практика физической культуры», 2002. – 270 с.
3. Анисимов, О.С. Педагогическая акмеология: общая и управленческая / О.С. Анисимов. – Минск: Технопринт, 2002. – 788 с.
4. Бершадский, М.Е. Дидактические и психологические основания образовательной технологии / М.Е. Бершадский, В.В. Гузеев. – М.: Центр «Педагогический поиск», 2003. – 256 с.