

ИСТОРИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ РАЗВИТИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА

О.Л. Лойко, аспирантка

*Научный руководитель – В.А. Капранова, д.п. н., профессор
Белорусский государственный педагогический университет имени М. Танка*

В современном мире здоровье молодежи приобретает особую ценность. Ведь именно здоровое подрастающее поколение способно сделать белорусское общество, да и все государство в целом, счастливым и процветающим. Но только сам человек ответственен за свое здоровье, и никто, кроме него самого, не сможет лучше позаботиться о нем. Человек должен постоянно стремиться к здоровому образу жизни, совершенствованию, духовной и нравственной чистоте. Здоровье, как социальная ценность, неразрывно связана с красотой, культурой и искусством. Именно оно пробуждает в личности молодого человека интерес к творчеству, труду, учебе. Оно служит источником духовной бодрости и оптимистических взглядов на жизнь.

Современные условия жизни предъявляют повышенные требования к здоровью и интеллектуальным возможностям молодежи. Анализ философско-педагогической литературы по проблеме

здоровья студенческой молодежи педагогического вуза показал, что студенты являются особой производственно-профессиональной возрастной категорией и специфическими условиями труда и жизни в процессе формирования культуры здорового образа жизни [1,17].

Стремление человека к здоровому образу жизни в естественной и социальной природе человека вытекает из потребностей, которые выработались в процессе его исторического развития. Более 100 лет назад И.А. Добролюбов отмечал, что «естественно развитый человек - это, прежде всего целостный человек. Целостный же человек воспроизводит себя не в каком - то одном отношении, а в единстве его биосоциальных характеристик: развитый человек должен проявить и обнаружить себя как существо природное и социальное. Физическое совершенство, нравственная чистота и духовное богатство - вот те качества, гармоничное сочетание которых является основой нормально развитой личности» [2, 278].

Таким образом, хорошее здоровье осознается как один из главных источников счастья и радости человека, неопценимое его богатство, которое медленно и с трудом накапливается, но быстро и легко теряется.[3, 7-9]

Проблема создания технологии правильной жизни, поиск путей оптимизации влияния культуры на здоровье человека тысячелетиями волновали философов, реформаторов религий, педагогов и психологов. Так, в религиозных, философских и мифологических концепциях Древней Индии культура предстает в виде правил жизни человека и его взаимоотношений с другими людьми. Для мировоззрения древних индусов характерно выделение всеобщего нравственного закона «рита», законов морального и социального порядков «дхармы» и «кармы». Брахманизм указывает на единство микрокосма человека и макрокосма мира. Социально-психологические изменения в жизни общества всегда сопровождались появлением новых религиозно-философских течений, рассматривающих проблему духовно-нравственного благополучия человека, его здоровья в новых исторических условиях [4, 7-10].

Более тысячи лет назад великий Авиценна описал степени здоровья и болезни. По его мнению, бывает «тело здоровое до предела; тело здоровое, но не до предела; тело не здоровое, но и не болезненное; затем тело в хорошем состоянии, быстро воспринимающее здоровье; затем тело болезненное до предела». Позднее в «таблицах здоровья», составленных в середине XI в. арабскими учеными Абу ибн Бутляном, как и в «Каноне врачебной науки» Авиценны, даются те же основные условия, необходимые для сохранения здоровья. К ним относятся свет, воздух, питание и питье, движение и покой, сон и бодрствование, обмен веществ, умеренные эмоции.

Как видим, древние врачи намного глубже и шире, чем современные, понимали многообразие здоровья как динамического состояния организма. Неслучайно многие древние медицинские трактаты посвящены не столько лечению болезней, сколько способам сохранения здоровья. В России еще в 1800 г. появилось первое учебное пособие «Первое понятие о том, как живет наше тело, что для него полезно, что вредно», ориентированное на изучение собственного тела («Диететика»), содержащее практические советы и правила, как сохранить здоровье детей, посещающих школу. Позднее среди факторов здорового образа жизни рассматривалось влияние окружающей среды, стихийных сил природы, космоса (М.В. соколов, 1849; С. Аррениус, 1900). По тем временам эти исследования были смелы. «Диететика» переиздавалась и стала материалом для научного осмысления многими учеными (Ж. Гулен, 1791; И. Венцель, 1803; В. Фармаковский, 1845; Э. Бокк, 1872; Ф. Шольц, 1888; В. Бехтерев, 1906 и др.). В работах В.М. Бехтерева, в частности в его книге «Личность и условия развития ее здоровья», в которой открыта зависимость формирования здоровья от условий работы ребенка в школе, для нас интересен вывод о рациональном воспитании, которое должно развивать в ребенке бодрый дух, необходимый для борьбы с житейскими невзгодами.

Таким образом, на рубеже столетий в отечественной педагогической и медицинской науке существовала обособленная точка зрения ученых на роль учебного заведения в создании условий для воспитания в ребенке бодрости духа в формировании здорового образа жизни.

Наряду с проблемами здоровья в науке разрабатывались и внедрялись в практику кардинальные системы семейного воспитания, оценивалось его влияние на формирование потребности в здоровом образе жизни (И.Г. Мюллер, М.И. Покровская). Предпринята была и попытка привлечь внимание учителя к необходимости формирования здоровых привычек у школьников. Однако, как ни старались отечественные ученые обратить внимание учителей на здоровье детей, массовая школа осталась глуха к призывам, а педагогика как наука не предлагала тогда научно-обоснованного перечня необходимых валеологических знаний в программе методической подготовки будущего учителя.

Список используемых источников

1. Лавриненко, Г.В. Научно-методические подходы к обучению студентов здоровому образу жизни Здоровый образ жизни как одно из приоритетных направлений государственной политики. - Минск: Академия МВД РБ, 2006.-135 с.
2. Митяева, А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии / А.М. Митяева.-Москва: Академия, 2008.-187, [1] с. С.7-9
3. Решетников, А.А. Социология медицины / А.А. решетников. - М.: Медицина, 2002. - 976с., с. 278].
4. Селезнев, А.А. Психология здоровья: учеб.-метод. пособие / А.А. Селезнев: под ред. Я.Л. Коломинского.- Барановичи: БарГу, 2006.-132 с.7-10].