

СУЩНОСТЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ЕГО НАПРАВЛЕНИЯ

И.И. Капалыгина, соискатель,

В.П. Тарантей, доктор педагогических наук, профессор,

Гродненский государственный университет, hielga@rambler.ru

Здоровый образ жизни подразумевает определенную ориентированность деятельности личности в направлении укрепления и развития личного и общественного здоровья, в формировании культуры поведения по отношению к себе и социуму. Категория «здоровый образ жизни» возникла на почве отражения жизненного процесса человека в определенных социальных условиях и обусловлена внешними и внутренними факторами. Внешние факторы определяют условия протекания (социальная среда, культура, материально-бытовые и природные условия). Внутренние или психолого-педагогические детерминанты и условия составляют мотивационно-ценностную сферу личности, ее интересы, потребности, отношения, индивидуальные свойства и особенности. Таким образом, здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это одновременно и условие существования самого индивида, и его поведение, и основа жизнедеятельности и развития всего общества. В подходах к определению сущности ЗОЖ можно обозначить некоторые направления, которые взаимосвязаны друг с другом:

1) философско-социологическое, определяющее ЗОЖ в качестве интегрального показателя культуры и социальной политики общества (П.А.Виноградов, Л.Н.Кривуун-Левшина, О.А.Мильштейн, В.А.Поляков и др.);

2) медико-биологическое, рассматривающее его как гигиеническое поведение, базирующееся на научно обоснованных санитарно-гигиенических нормах (Н.М.Амосов, В.А.Барков, Ю.Д.Жилов, В.П.Петленко, Т.В.Платонова, А.И.Яроцкий и др.);

3) валеологическое, которое основывается на теории валеологического воспитания и образования (Г.Л.Билич, И.И.Брехман, З.С.Кунцевич, Т.Ю.Никифорова, Н.М.Полетаева, С.В.Попов и др.);

4) психолого-педагогическое, утверждающее роль целенаправленного отношения, сознания, поведения, ценностно-ориентированной деятельности личности для создания своей среды жизнедеятельности (Л.И.Дурейко, Е.М.Исайкина, Д.Э.Касенок, В.П.Осипова и др.).

Представители философско-социологического направления рассматривают ЗОЖ как социальную проблему, составную часть образа жизни личности и общества в целом. Исследователи определяют как социальное явление, которое обуславливает объективную необходимость изучения ЗОЖ с позиции онтологического (научное обоснование его сущности и содержания), аксиологического (необходимость научного анализа понятия как ценности в общей системе ценностей общества) и гносеологического (необходимость научного анализа самой категории) подходов. Здоровый образ жизни соотносится с многоуровневой, поэтапно формируемой системой отношений субъекта и окружающего мира на основе универсальных закономерностей как наиболее эффективной направленности развития при создании субъектом комплекса прямых и обратных причинных связей.

Медико-биологическое направление связано с медицинскими и профилактическими мероприятиями, которые обуславливают ЗОЖ комплексом мотивированных для каждого возрастного этапа личностных акций и действий, которые позволяют сохранять и укреплять здоровье в целях максимальной реализации возможностей человека. В этом направлении мы отмечаем идеи укрепления здоровья через двигательную активность, учитывая индивидуальные особенности организма, через разработанную индивидуально-личную систему физического совершенствования. Это способ жизнедеятельности личности, который обеспечивает сохранение и продление здоровья и творческого долголетия нации, при этом физическая культура является одним из действенных факторов его формирования. Здоровый образ жизни подразумевает комплексную реализацию средств адаптации на основе расширенной реализации двигательного-адаптационного алгоритма, построенного с учетом многогранной архитектоники моторных реакций и многомерной иерархии их фазовых отношений, определяющих

срочный и отдаленный заданный полезный результат развития жизнеспособности и ее производного – здоровья.

Представители валеологического направления основывают свои суждения на новой отрасли научного знания – валеологии (от лат. valeo – здоровье человека), предметом которой является не столько здоровье человека, сколько механизмы его становления. Ученые при этом ссылаются на социально-практическую деятельность личности по сохранению, укреплению и развитию физического и психического здоровья, представляющую собой совокупность достижений в области валеологии.

Представители психолого-педагогического направления основываются на необходимости постоянного выполнения гигиенических правил совершенствования и укрепления индивидуального и общественного здоровья. Отмечено, что поведение человека подвержено влияниям окружающей среды, в том числе и воспитательным воздействиям на детей со стороны взрослых (учителей, родителей, воспитателей). В этом направлении ЗОЖ определяется как система индивидуальных проявлений личности в различных сферах деятельности (учебной, бытовой, общественной, коммуникативной), отражающая отношение к себе, социальной среде, окружающей природе с позиции ценностных ориентаций на здоровье. Это включение в повседневную жизнь новых форм поведения, изменение или отказ от многих вредных привычек, овладение знаниями, на основе которых можно безопасно и с пользой для здоровья вести ЗОЖ, постепенно добываясь, чтобы эти формы укрепления здоровья стали привычными.

Анализ теоретических подходов к проблеме формирования ЗОЖ показал, что ее разрешение требует причастности общеобразовательных учреждений, которые являются практически главным звеном целенаправленно организованного формирования личности.