**Сущность проблемы формирования навыков здорового образа жизни школьников в психолого-педагогических исследованиях**

В современной педагогической теории и практике проблема формирования ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни занимает одно из приоритетных мест. Она попадает в два смысловых контекста педагогики: первый – формирование здоровой личности, второй – развитие ее индивидуальности, очерченных как приоритеты государственной политики в области образования.

Усиление акцентов на личностную ориентированность образования побуждают развитие научных знаний по формированию здорового образа жизни, хотя они нивелируют в этом процессе индивидуальность к среднестатистическим формам жизнедеятельности, что не способствует адекватному решению данной проблемы. Ее масштабность и многоуровневость обуславливают широкий спектр еще не изученных проблем. Современная экономическая и социально-психологическая перестройка общества требует преобразования многих сторон жизнедеятельности человека, его сознания и мировоззрения, его отношения ко многим явлениям общественной жизни. В связи с указанными изменениями тенденций социально-экономического развития государства важную роль играет усиление внимания к «качеству человека» и «качеству его жизни».

Для развитого общества нужны генетически, физически и психически здоровые люди, живущие в совершенно здоровой среде по социальным и экономическим показателям

В рамках исследования возникает необходимость рассмотрения таких дефиниций, как здоровье, здоровый образ жизни, формирование здорового образа жизни.

Дефинитивный анализ исторического поиска знаний о здоровье и соответствующем образовании показал значительное влияние этногеографических особенностей, государственного уклада и социального заказа на способ и отношение к здоровью личности

Учитывая разнообразие толкований содержания понятия «здоровье», у ученых выявляем определенные разногласия и различия, тесно связанные с соответствующими факторами, а именно:

1) временем предоставления дефиниции – с каждым годом увеличивается количество научных исследований в области психологии, педагогики, истории, медицины, философии, позволяющих уточнить, расширить, обобщить уже сформулированное понятие;

2) желанием определить все составляющие и аспекты сложного феномена «здоровья»;

3) анализ идей, взглядов, теории и практики предшественников прошлых лет, что является фундаментальной основой для научных исследований проблемы формирования здорового образа жизни школьников в современной образовательной среде.

Анализируя приведенные определения, можно установить, что некоторые ученые связывают феномен «здоровья» с функционированием всего организма, адаптацией человека к изменениям окружающей среды, физической, социальной, психической, духовной гармонией тела.

Анализ научно-педагогической литературы помог найти определение Г. Апанасенко по поводу сущности понятия «социальное здоровье». Он убежден, что «социальное здоровье – это функционирование личности как полноправного члена общества, ее бесконфликтное взаимодействие с окружающим миром, доброжелательные отношения в коллективе, семье, обществе».

Исследование понятия «здоровье» свидетельствует о неразрывности их с понятиями «сохранение», «формирование», «образ жизни», «здоровый образ жизни».

В Большом толковом словаре современного русского языка находим термин «сохранение», производное от слова «хранить» и означает действие, состояние. «Хранить» означает: «1) оберегая, держать целиком, не давать пропасть, исчезнуть; 2) держать что-нибудь в определенных условиях, оберегая от порчи, разрушения; 3) заботясь, держать что-нибудь в хорошем состоянии, пытаться оставить неизменным; 4) (от чего). Оберегать, защищать от чего-нибудь губительного; 5) продолжать оставаться в каком-либо состоянии, не терять каких-либо признаков, свойств, качеств и т.п.; 6) соблюдать что-либо; 7) бережно относиться к чему-нибудь, не тратить чего-либо»

«Формирование» означает действие по значению глаголов «формировать» и «формироваться»: 1) придавать чему-либо определенную форму, вид и т.п.; 2) производить в ком-либо определенные качества, черты характера; 3) придавать чему-либо завершенности, определенности; 4) определять, устанавливать, намечать что-нибудь. Этот термин используется как общесоциальный и педагогический.

Понятие «образ жизни» (от лат. Modus vivendi) известно еще с XV в., когда оно употреблялось в юриспруденции как временное соглашение о чем-то. Оно включает в себя категории, обусловленные историческими традициями, закрепленные в сознании людей и отражающие государственный уклад. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — это образ жизни человека, направленный на сохранение и укрепление здоровья, а также на профилактику заболеваний.[29]

Многие отечественные и современные ученые в разные исторические периоды изучали вопросы формирования здорового образа жизни. Поэтому сначала остановимся на толковании понятия «образ жизни».

По определению Всемирной организации здравоохранения, формирование навыков здорового образа жизни – это способность к адаптивному и положительному поведению, что позволяет человеку эффективно справляться с требованиями и проблемами повседневной жизни. Как указывает В. Колбанов, имеющийся запас знаний о здоровом образе жизни, заимствованный из народных традиций, укладов жизни и народной медицины, до сих пор имел преимущественно эмпирический характер без корректного научного обоснования

Устранение этого противоречия стало возможным благодаря введению И.И. Брехманом в научную терминологию понятие «валеология» (1980), которым автор обозначил новую область научных знаний, связанную с изучением и формированием здоровья, возникшей на стыке наук о человеке (медицины, физиологии и анатомии, физической культуре, психологии и педагогике). Первая попытка формирования контуров этой науки была сделана в ряде его работ

Впоследствии появились и отдельные разработки по проблемам валеологии: Апанасенко, отстаивающая право валеологии на самостоятельность; И. Бердников, В. Белов, В. Болдин Э. Вайнер, М. Горен характеризуют валеологию как науку о здоровье, науке молодости, красоты и долголетия.

Сюда же можно отнести и работы А.Н. Разумова «Здоровье здорового человека. Основы восстановительной медицины», Б. Чумакова «Валеология», рассматривающие здоровье человека и разрабатывающие основы восстановительной медицины. Ученый В. Колбанов считает, что «предметом исследования валеологии на современном этапе ее развития является образ жизни, обеспечивающий оптимальное существование, развитие и деятельность индивида.

Взаимосвязью образа жизни и здоровья человека выступает понятие «здоровый образ жизни». Оно сочетает в себе исполнение личностью профессиональных, общественных, бытовых функций в благоприятных условиях для формирования здорового образа жизни и гармоничного развития личности. Таким образом, здоровый образ жизни – это деятельность личности, направленная на укрепление и развитие индивидуального, общественного здоровья.

В определении понятия здорового образа жизни необходимо учитывать два отправных фактора – генетическую природу данного человека и его соответствие по конкретным условиям жизнедеятельности. Здоровый образ жизни – способ жизнедеятельности, отвечающий генетически обусловленным типологическим особенностям данного человека, конкретным условиям жизни и направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья и полноценное выполнение человеком его социально-биологических функций

В основе здорового образа жизни определяется ряд ключевых положений:

– активным носителем здорового образа жизни является конкретный человек как субъект и объект своей жизнедеятельности и социального статуса;

– в реализации здорового образа жизни человек выступает в единстве своих биологических и социальных начал;

– в основе формирования здорового образа жизни лежит личностно-мотивационная установка человека на воплощение своих социальных, физических, интеллектуальных и психических возможностей и способностей;

– здоровый образ жизни является наиболее эффективным средством и методом обеспечения здоровья, первичной профилактики болезней и удовлетворения жизненно важной потребности в здоровье

Понятие здоровый образ жизни интегрирует взаимосвязь образа жизни и здоровья человека, объединяет все условия, личностные качества, процессы, все, что помогает нормальному функционированию человека в профессиональной, общественной, бытовой сферах.

Анализ историко-педагогической литературы позволяет утверждать, что идея формирования здоровой личности сопровождает весь путь развития цивилизации. Так, общественно-политическая среда античного мира обусловила доминирование задач подготовки сильных, выносливых, мужественных людей для поддержки и защиты существующего устройства. Забота о воспитании здоровой личности определялась объективной потребностью рационального функционирования общества. Воспитание физически здоровой, сильной личности носило культовый характер и рассматривалось как необходимое условие формирования гармонической личности в целом.

Так, Аристотель подчеркивал, что «начинать воспитание необходимо с заботы о теле, чтобы воспитание тела способствовало воспитанию духа». Приоритетность идей формирования здоровой личности определяется фактом, что забота о здоровье, его укрепление, что объединяло различные системы воспитания того времени. Заметим, что афинская и спартанская школы, которые формировались под влиянием отличных социально-политических факторов, декларировали разные даже противоположные идеи воспитания.

Здоровье как феномен культуры изучается довольно продолжительное время и является предметом исследования специалистов разных отраслей.

Понятие физического здоровья является базовым в формировании многих духовных, социальных, философских, культурологических научных концепций, в которых оно рассматривается как условие, гарант, основа создания и совершенствования духовных, физических и психических ресурсов человечества.

Валеология, появившаяся в последние десятилетия XX века, была новым недостаточно разработанным научным направлением, но она, однако, создала теоретическую основу для решения неотложных практических проблем сохранения и коррекции здоровья населения нашей страны вообще и подрастающего поколения в частности.

Анализ научных трудов (Н.А. Виноградов, О.И. Щепкина и др.), свидетельствует, что « проблема формирования здорового образа жизни многоаспектна и связана с комплексом вопросов: гармонического физического, психического, культурного, духовного развития личности; соблюдение оптимальных для здоровья режимов дня, обучения и отдыха, питания, личной гигиены, двигательной активности, закалки, преодоления вредных привычек».

Многие исследователи констатируют не только отдельные моменты неблагополучного состояния здоровья школьников (окружающая среда, стиль жизни, наследственность), но и выделяют «комплекс негативных социальных и педагогических факторов:

- отсутствие целенаправленной пропаганды и образования в области валеологии и экологии в вузах;

- недостатки методик в области обучения и воспитания здорового образа жизни студентов высших учебных заведений;

- недостаточное внимание к формированию потребностей, мотивации и установок на здоровый образ жизни молодежи в учебных заведениях вообще (психологический аспект);

- слабая разработанность критериев и показателей в области оценки уровня сформированности навыков в деле формирования здорового образа жизни студентов» .

Положительной тенденцией в решении проблемы здорового образа жизни на современном этапе следует признать стремление ученых к ее аксиологическому аспекту. Если рассматривать ценности как способность видеть мир во всем обилии его проявлений, где особая роль принадлежит человеку, то, по воззрению Е. Вайнера, «не знать свой организм, не осознавать своего места в природе, не уметь регулировать свое состояние – недостойно культурного человека».

Анализ концептуальных основ формирования культуры здоровья учащихся, разработанных М.Н. Мисюком позволил установить «сущность базового признака культуры здоровья». Ученый аргументировано доказывает, что «уровень развития культуры здоровья обуславливает у человека формирование системы ценностных ориентаций, находящихся в иерархически построенной структуре, осуществляющей регулятивную функцию в жизнедеятельности человека».

С научно-педагогической позицией и. Мисюка солидарны И. Бех, Г. Нуруллина, И. Гпберкорн, которые считают, что «природа психосоматического здоровья человека обуславливает необходимость его исследования и развития в гносеологической плоскости индивидуально ориентированного формирования культуры здоровья личности, которая включает такие его структурно-функциональные компоненты, как саногенное мышление, ценностные ориентации к здоровому образу жизни, здоровье, здоровье человека. Культура здоровья человека является личностно-социальным инструментом эффективного решения его жизненных проблем, основанного на положениях, нормах, установках здорового образа жизни».

Проблема здорового образа жизни с утилитарных медико-биологических позиций выходит на психолого-педагогический социально значимый аксиологический аспект. Самое мощное влияние на здоровье оказывают социально-психологические факторы, а именно пережитые людьми стрессы и выраженность психологических ресурсов личности, позволяющих с ними справиться. Научные данные подтверждают и тот факт, что «социальные факторы, оказывая на здоровье комплексное влияние, дополнительно усиливаются, когда вступают во взаимодействие друг с другом». Для этого есть достаточная методологическая и теоретическая база, представленная существующими концепциями здоровья, культуры здоровья и здорового образа жизни. Однако «проблему здоровьесбережения молодежи считать решенной нет веских оснований, ибо в ней есть аспекты, требующие дальнейшей как теоретической, так и практической разработки».

В контексте нашего теоретического исследования указанной проблемы концептуальное значение приобретают положения, обоснованные И. Бехом [24], который на основе содержания новой парадигмы образования и воспитания доказал «духовную сущность психосоматического здоровья человека, определил систему личностно-социальных мотиваторов его развития и сохранения, обосновал пути личностно ориентированного формирования у детей и подростков ценностного отношения к этому феномену как инструмента решения».

Сосредоточенность на потребностях личностного развития и воспитания требует проектирования учебного процесса, его содержания, методики на принципах природосоответствия, индивидуализации, что предполагает глубокое знание и учет возрастных и индивидуальных особенностей школьников, прогнозирование потребностей их развития и т.д. воспитание потребности в здоровье как жизненно важной ценности, сознательного стремления к ведению здорового образа жизни, к самосовершенствованию и созданию вокруг себя здоровой среды

– формирование культуры здоровья личности как части ее общей культуры. нравственный, правовой, социальный. Как показали исследования, учебно-воспитательный процесс должен включать два ведущих направления педагогической деятельности по формированию здорового образа жизни:

- создание оптимальных внешнесредовых условий – микросоциальной среды (гуманистические отношения, благоприятный психологический климат, активная творческая обстановка) через совместную деятельность и общение детей и взрослых в образовательном процессе;

- обеспечение внутренних условий (установок, потребностей, способностей) для саморазвития и самовоспитания личности через механизмы самопознания, рефлексии, целеполагания.

Однако вышеупомянутые исследования не исчерпывают всех вопросов формирования здорового образа жизни. Как показывает проведенное нами теоретическое изучение проблемы, общая тенденция использования аксиологического подхода к формированию здорового образа жизни связана больше с психологическим аспектом, а педагогический аспект все еще мало изучен.

Таким образом, учитывая предмет научного поиска, на основе вышеупомянутых определений, понятие «здоровый образ жизни» понимаем как целенаправленную деятельность личности, которая предполагает сохранение и укрепление всех составляющих здоровья и способствует совершенствованию человеческого организма. Исходя из вышеуказанного, учитывая полиаспектность феномена, формирование здорового образа жизни младших школьников рассматриваем как комплексный процесс, ориентированный на развитие жизненной компетентности ребенка, формирование ценностного отношения к собственному здоровью и создание необходимых условий для сохранения и укрепления физической, психической, духовной, социальной.