

ИДЕАЛЬНАЯ МОДЕЛЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КАК ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОЙ ЛИЧНОСТИ В ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ

Касимов Р.А.

БУЗ ВО «Вологодский областной центр медицинской профилактики», Вологда, e-mail: voscpr-vologda@yandex.ru

Одной из основных функций здоровьесберегающего образовательного пространства любого уровня является формирование здорового образа жизни у субъектов образовательного процесса. Данная функция может быть эффективно реализована только при участии в этом процессе всех секторов общества и самих субъектов образовательного процесса. Такое сотрудничество разных секторов общества требует общих понятий в вопросах формирования здоровья субъектов образовательного процесса. Однако до настоящего времени не разработан единый взгляд на понятие «здоровый образ жизни» и не определены оптимальные и эффективные педагогические технологии его формирования на межсекторальном принципе. Изложенный в данной статье материал дает основание определить идеальную модель здорового образа жизни как эффективное педагогическое средство формирования здоровой личности.

Ключевые слова: здоровьесберегающее образовательное пространство, межсекторальное сотрудничество, здоровьесберегающая деятельность, здоровый образ жизни, культура здоровья, здоровьесберегающая активность, здоровый стиль жизни, идеальная модель здорового образа жизни, педагогическое средство, педагогическое сопровождение

IDEAL MODEL OF HEALTHY LIFESTYLE AS PEDAGOGICAL MEANS OF HEALTHY PERSONALITY FORMATION IN HEALTH SAVING AND EDUCATION ENVIRONMENT

Kasimov R.A.

BHI VR "Vologda regional center of medical prevention", Vologda, e-mail: vocmp-vologda@yandex.ru

One of the main functions of health saving and education environment is the formation of healthy lifestyle among subjects of the educational process. It could be done effectively only with the participation of all sectors of society and the educational subjects themselves in this process. The cooperation of different sectors of society demands the unified terms and common healthy lifestyle concept understanding, however, it isn't achieved and determined as well as effective educational model based on the intersectional approach. The presented material in this article provides a basis to determine the ideal model of a healthy lifestyle as an effective pedagogical means of formation of a healthy person.

Keywords: health saving and education environment, intersectoral cooperation, health saving activity, healthy way of life, culture of health, healthy lifestyle, ideal model of healthy lifestyle, pedagogical means, pedagogical support

Разброс взглядов ученых и практиков на понятие «здоровый образ жизни» не позволяет достичь желаемой эффективности педагогических результатов формирования здорового образа жизни обучающихся на основе формирования здоровьесберегающего образовательного пространства, предполагающего участие в здоровьесберегающей деятельности специалистов разных «секторов общества», в связи с чем необходимо определиться с этим ключевым понятием [4, с. 44]. От многообразия взглядов на понятие «здоровый образ жизни» необходимо перейти к его единому понятию, которое было бы простым и абсолютно ясным для всех участников здоровьесберегающей деятельности.

На основе анализа работ Л.Н. Волошиной, Г.К. Зайцева, В.В. Колбанова, А.А. Коробейникова, Ю.П. Лисицына, Л.Г. Татарниковой, Б.Н. Чумакова и иных, посвященных

исследованию феномена «здоровый образ жизни» с позиций педагогики, психологии и культурологии, изучения ряда технологий его формирования, выявлено:

– у всех определений понятия «здоровый образ жизни» есть одно общее – необходимость активных действий, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, которые выражены медицинским, физическим, экологическим или каким-либо другим видом активности человека [8, 9, 10];

– в основе активности человека, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья, лежат его потребности (наиболее эффективно активность индивида формируется тогда, когда она соответствует его потребностям);

– индивидуализация здоровьесберегающей активности человека зависит от состояния его психического здоровья и потребности в этом виде активности;

– для эффективной реализации своей здоровой жизнедеятельности человек должен обладать валеологическими знаниями и возможностью свободного выбора своего здорового стиля жизни [12, 13];

– наличие у данного понятия «цементирующей» основы, объединяющей все здоровьесберегающие подкомпоненты, которая характеризуется как культура здоровья, принадлежит конкретному субъекту и проявляется в социуме через различные виды активности в его здоровый стиль жизни [2, 6].

На основе этих заключений определена единая структура здорового образа жизни для всех изученных нами понятий этого феномена. Данная структура включает следующие компоненты: культуру здоровья; здоровьесберегающие виды активности и здоровый стиль жизни, которые взаимосвязаны и взаимозависимы. Структура и компоненты здорового образа жизни дают возможность продуктивно их использовать при разработке идеальной модели здорового образа жизни. В работах Л.Н. Волошиной, И.Ю. Кокаевой, Ю.С. Мануйлова рассматривается целесообразность анализировать или разбирать здоровый образ жизни как идеальную модель жизнедеятельности человека [3, 7].

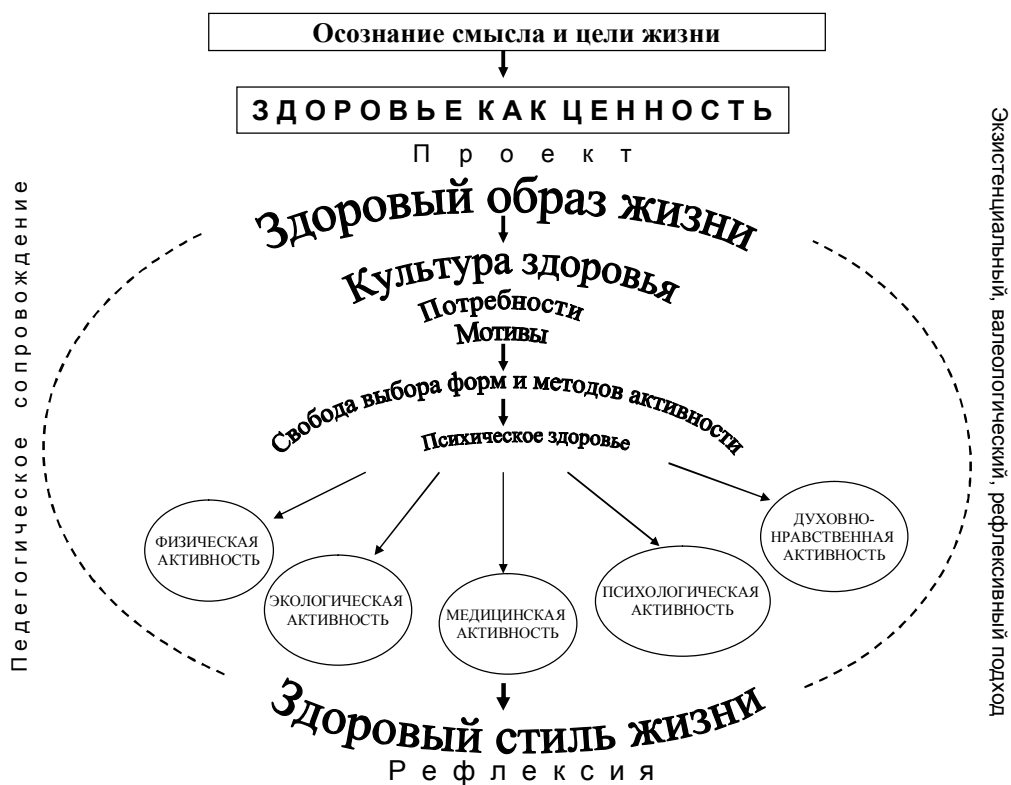
Сегодня сущность понятия «здоровый образ жизни» в различных научных школах и практика его реализации, как показал проведенный нами анализ, представляет множество хаотично выстроенных рассуждений и действий, нацеленных на сохранение и укрепление здоровья людей. Процесс формирования здорового образа жизни индивида является открытой и нелинейной микросистемой. Этот процесс принимается индивидом тоже хаотично в зависимости от внешних (хаотичной информации о здоровом образе жизни) и внутренних факторов (от собственных неустойчивых потребностей в здоровом образе жизни). Приведение понятия «здоровый образ жизни» в вид идеальной модели здоровьесберегающей жизнедеятельности человека может систематизировать и значительно

повысить эффективность процесса формирования его культуры здоровья.

Применительно к определению «здоровье», данному Всемирной организацией здравоохранения, можно сказать, что для достижения полного физического, духовного и социального благополучия, предупреждения болезней и физических недостатков человеку необходимо, обладая определенными знаниями о здоровой жизнедеятельности, системно проявлять физическую, медицинскую, духовную, экологическую, социальную и другие виды активности. В совокупности такой человек обладает «культурой здоровья», а процесс его жизнедеятельности соответствует здоровому образу жизни. Формирование пролонгированных устойчивых потребностей личности к здоровьесберегающим видам активности следует рассматривать как формирование его культуры здоровья.

Культуру здоровья индивида можно характеризовать как его «социальную компетентность» в вопросах здоровья, сформировавшиеся устойчивые потребности в здоровом образе жизни, умения и навыки их удовлетворять на основе здоровьесберегающих видов активности, «как его личностный ресурс» [1, с. 22]. Культура здоровья является конечным продуктом процесса формирования здорового образа жизни.

Опираясь на экзистенциальный, валеологический и рефлексивный подходы, выявление общего и частного во взглядах ряда ученых на сущность понятия «здоровый образ жизни», требований к моделированию педагогических процессов, мы разработали идеальную (образцовую) модель здорового образа жизни (рисунок).



Идеальная модель здорового образа жизни

Как реализуется ребенком эта идеальная модель в его жизнедеятельности? Он делает свой *экзистенциальный выбор*, связанный со смыслом своей жизни [11, с. 74]. Этот выбор непременно связан с событием, которое подтолкнуло ребенка сделать данный выбор, и он ставит цель его реализовать. Далее он осознает, что эта цель может быть достигнута лишь при условии, если он будет здоров.

Здоровье становится для него той ценностью, без которой у него нет перспективы. Это мотивирует его проектировать свой здоровый стиль жизни на основе смоделированной идеальной модели здорового образа жизни, чтобы сохранить и укрепить свое здоровье. Он обладает определенной культурой здоровья, в основе которой лежат его потребности быть здоровым, и возникшие мотивы побуждают его к активностям, обеспечивающим сохранение и укрепление здоровья. У ребенка есть выбор формы, метода и средства здоровьесберегающей активности, он может сделать его самостоятельно, свободно на основе имеющихся *валеологических знаний* и приобретенных навыков [5, с. 12]. Важной составляющей при этом выборе, обеспечивающей индивидуализацию вида здоровьесберегающей активности, является психическое здоровье. Сделав выбор, переходом к реализации этих активностей он осуществляет свой индивидуализированный здоровый стиль жизни. Далее ребенок оценивает этот процесс на основе *рефлексии*: насколько эффективен его проект, нацеленный на сохранение и укрепление здоровья.

Педагог, реализующий задачу формирования здорового образа жизни ребенка, должен превратить сам процесс его формирования в событие, дать возможность ребенку самостоятельно определить смысл и цель жизни, спроектировать их на основе экзистенциального выбора, отталкиваясь от этого, помочь ему обрести собственную систему ценностей, в которой здоровье должно быть в приоритете. Это позиция, обретенная ребенком, чтобы развивать событие, связанное с формированием его здоровой, наполненной смыслом жизни на основе идеальной модели здорового образа жизни. Этот процесс и определяется как педагогическое сопровождение процесса формирования здорового образа жизни педагогом.

Представленный выше идеализированный проект жизнедеятельности ребенка, разработанный им самим на основе идеальной модели здорового образа жизни, по содержанию оптимистичен. Однако уровень культуры здоровья, связанные с ним потребности и психическое здоровье детей могут быть разными, что может привести к нежелательному для них результату. В связи с этим ребенок в процессе проектирования своей жизнедеятельности нуждается в педагогическом сопровождении со стороны взрослого:

специально подготовленного учителя, психолога, социального педагога или родителя.

Для достижения целей сохранения и укрепления здоровья на основе спроектированной самим ребенком структуры своего здорового стиля жизни ему необходимы: высокий уровень культуры здоровья (сформировавшиеся пролонгированные здоровьесберегающие потребности); хорошее состояние психического здоровья; достаточные валеологические знания.

Ведущей из характеристик здоровой личности ребенка Л.Н. Волошина называет активность. Она утверждает, что «именно активность, в конечном счете, определяет здоровьесообразное поведение и состояние здоровья и обеспечивает превращение детей из безответственных и пассивных объектов в субъекты процесса здоровьесбережения с чувством ответственности, наделенные правами и обязанностями» [3, с. 40].

Когда мы говорим об обучении здоровому образу жизни, мы имеем в виду прежде всего обучение активностям: физической, медицинской, экологической, психологической, духовно-нравственной, которые мы определяем как базовые, исходя из того, что они отражены как наиболее значимые для здоровья человека во взглядах ведущих ученых на исследуемую проблему.

В результате целенаправленного педагогического процесса эти активности, и каждая в отдельности, превращаются в устойчивые потребности обучаемого, которые реализуются им в социуме в его здоровый стиль жизни. Этот алгоритм развития здоровьесберегающего поведения человека можно характеризовать как процесс формирования его культуры здоровья. Так как данные активности обеспечивают сохранение и укрепление здоровья человека, их также можно назвать здоровьесберегающими активностями, а приобретенные потребности — здоровьесберегающими потребностями. Данные потребности вполне обоснованно можно характеризовать как сформированные подкомпоненты общей культуры здоровья: физической культуры, экологической культуры, медицинской культуры, психологической культуры, духовно-нравственной культуры и др.

Итак, понятие «здоровый образ жизни» можно трактовать как активную деятельность человека, направленную на сохранение и улучшение своего здоровья, на основе постоянной доминанты — культуры здоровья. При этом необходимо учесть, что культура здоровья личности формируется в течение всей жизни целенаправленно и постоянно и требует условий для активной реализации ее здоровьесберегающих потребностей в социуме.

Исходя из вышеизложенного, можно вывести общее определение: **здоровый образ жизни** – это образцовая модель поведения, которая реализуется человеком в социуме на основе свободного выбора и удовлетворения им своих здоровьесберегающих потребностей

на основе соответствующих индивидуализированных видов активности, психологически адекватных и обеспечивающих сохранение и укрепление его здоровья.

Данный образ жизни на его индивидуальном уровне характеризуется как здоровый стиль жизни и выражает культуру здоровья.

Это определение может использоваться в качестве единого нормативного понятия для всех **секторов общества**, участвующих в здоровьесберегающей деятельности на межведомственном принципе.

Анализ научно обоснованных моделей формирования здорового образа жизни, представленных в работах Г.К. Зайцева, В.Н. Касаткина, Т.Ф. Ореховой, С.А. Сенникова, Л.Ф. Тихомировой, Э. Томпсона и иных, позволил выявить ряд требований к проектированию процесса формирования здорового образа жизни:

- включать конкретные показатели, определяющие цель и результат;
- раскрывать процесс, содержание и условия формирования здорового образа жизни;
- отражать междисциплинарный характер процесса;
- показывать основные технологии формирования устойчивых здоровьесберегающих потребностей и активностей;
- учитывать психологическую адекватность активностей и соответствие их потребностям;
- включать компоненты, позволяющие оценить эффективность формирования здорового образа жизни;
- отражать экзистенциальный, валеологический и рефлексивный подходы.

Выявленные нами требования к проектированию процесса формирования здорового образа жизни, анализ различных научных подходов к совершенствованию процесса его формирования позволили разработать процесс формирования здорового образа жизни с использованием идеальной модели здорового образа жизни.

Главной вводной целью разработанного нами процесса формирования здорового образа жизни на основе идеальной модели является формирование здорового образа жизни у субъектов образовательного пространства, а конечным результатом — здоровый стиль жизни. Методологические подходы: системный, экзистенциальный, валеологический и рефлексивный. Алгоритм формирования здорового образа жизни включает пять стадий, раскрывающих поэтапно содержание, процесс, условия и результат формирования культуры здоровья, которая реализуется в социуме субъектами образовательного процесса в виде их здорового стиля жизни.

На первой стадии – диагностической — в содержательном разделе процесса формирования здорового образа жизни осуществляется оценка состояния здоровья субъектов

образовательного процесса. В процессуальном разделе выявляются индивидуальные базовые здоровьесберегающие потребности детей и соответствующие им здоровьесберегающие виды активности, осуществляется оценка результатов выявленных потребностей и вырабатываются предложения по их коррекции, обобщаются и анализируются объективные и субъективные показатели здоровья субъектов, включенных в данный процесс.

В оценочно-результативном разделе для изучения потребностей и показателей здоровья подбираются единые стандартизованные методики мониторинга и оценки эффективности, с использованием которых оцениваются состояние здоровья у субъектов образовательного процесса и сформированность здорового образа жизни.

На второй стадии – планировочной – в содержательном разделе определяются субъекты образовательного пространства, реализующие программы и планы формирования здорового образа жизни, которые оценивают свой педагогический потенциал для этих целей. В процессуальном разделе организуется деятельность по междисциплинарному проектированию здоровьесберегающих программ, планов по формированию здорового образа жизни обучающихся. В оценочно-результативном разделе осуществляется разработка нормативной базы, обеспечивающей взаимодействие специалистов разных ведомств в реализации программ и планов формирования здорового образа жизни у субъектов образовательного процесса.

На третьей стадии – исполнительной – в содержательном разделе с лицами, организующими педагогический процесс формирования здорового образа жизни обучающихся, проводятся занятия по повышению их компетентности в вопросах сохранения и укрепления здоровья — на основе идеальной модели здорового образа жизни. В процессуальном разделе осуществляется обучение детей здоровому образу жизни специалистами разных дисциплин и их педагогическое сопровождение при проектировании своего здорового стиля жизни с использованием идеальной модели здорового образа жизни как педагогического средства обучения. В оценочно-результативном разделе создаются условия для признания идеальной модели здорового образа жизни как педагогического средства для его использования в практике и поддержки органами исполнительной власти в сфере образования.

На четвертой стадии – формирующей — в содержательном разделе дети обретают умения самостоятельно проектировать свою здоровьесберегающую жизнедеятельность, возможность на основе свободного выбора определить для себя вид здоровьесберегающей активности и психологически адекватно его реализовать. В процессуальном разделе у детей формируются устойчивые здоровьесберегающие потребности, которые классифицируются как их культура здоровья. В результативно-оценочном разделе процесс формирования

здорового образа жизни должен иметь государственную и общественную поддержку на всех уровнях для создания условий реализации здорового стиля жизни.

На пятой стадии – реализующей – в содержательном разделе процесс переходит на индивидуальный уровень, когда устойчивые здоровьесберегающие потребности реализуются субъектом образовательного процесса в социуме через соответствующий вид здоровьесберегающей активности, и содержание этого процесса характеризуется как здоровый стиль жизни. Эффективность и качество здорового стиля жизни зависят от свободы выбора здоровьесберегающих видов активности самим ребенком, его культуры здоровья и психического здоровья. В процессуальном разделе идет процесс практического закрепления знаний, умений и навыков здорового образа жизни, «цементируется» культура здоровья субъекта. В оценочно-результативном разделе дети оценивают состояние своего здоровья с позиции ощущения своей свободы, счастья, ориентации на труд и благополучия. Это тот ориентир, который обучающиеся должны примерять к себе. Они рефлексировать результаты своего здорового стиля жизни. Здесь осуществляется оценка сформированности здорового образа жизни обучающихся.

Формирование здорового образа жизни детей во время занятий и во внеурочное время сопровождают подготовленные учителя, социальные работники или психологи.

Анализ реализации здоровьесберегающих программ в образовательных организациях ряда субъектов Российской Федерации, многолетний опыт экспериментальной исследовательской работы по формированию здорового образа жизни у субъектов образовательного процесса в образовательных организациях Вологодской области показали возможность успешной реализации разработанного нами процесса формирования здорового образа жизни на основе идеальной модели здорового образа жизни. Продуманная организация данного процесса и создание системы активизации мотиваций на здоровье и здоровый образ жизни, прежде всего с помощью создания соответствующих условий, повышают эффективность формирования здоровьесберегающей активности обучающихся.

Основными условиями эффективности формирования здорового образа жизни у субъектов образовательного процесса в образовательных организациях на основе предложенных нами методологических подходов являются:

- разработанная программа формирования здоровьесберегающего образовательного пространства в образовательной организации;
- разработанная и внедренная идеальная модель здорового образа жизни как педагогического средства для воспитания здоровой, свободной, счастливой и ориентированной на труд личности;
- междисциплинарный принцип, на котором осуществляется данный процесс;

– возможность для свободного выбора и проектирования своего здорового стиля жизни, обеспеченная (данная) ребенку;

– осуществление педагогического сопровождения процесса формирования здорового образа жизни у ребенка;

– процесс формирования здорового образа жизни обучающихся, осуществляющийся на основе информационной поддержки с использованием средств массовой информации.

Изложенный в данной статье материал, раскрывающий сущность понятия «здоровый образ жизни» с авторских позиций, разработка идеальной модели здорового образа жизни и процесса его формирования у детей и молодежи дают основание определить идеальную модель здорового образа жизни как эффективное педагогическое средство формирования здоровой личности в здоровьесберегающем образовательном пространстве.

Список литературы

1. Басова В.М. Формирование социальной компетентности сельских школьников: автореф. дис. ... док. пед. наук / В.М. Басова. – Ярославль, 2004.
2. Виленский М.Я. Методологический анализ общего и особенного в понятиях «здоровый образ жизни» и «здоровый стиль жизни»: вопросы теории / М.Я. Виленский, С.О. Авчинникова // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 11. – С. 2–7.
3. Волошина Л.Н. Развитие здоровьесберегающего образовательного пространства дошкольных учреждений: методология, теория, практика : дис. ... док. пед. наук / Л.Н. Волошина. – Екатеринбург, 2006. – 434 с.
4. Вьяно С. Межсекторальное сотрудничество / С. Вьяно // Bourdieu. – Хельсинки, 2003, – С. 44.
5. Зайцев Г.К. Валеолого-педагогические основы обеспечения здоровья человека в системе образования : автореф. дис. ... докт. мед. наук / Г. К. Зайцев. – СПб., 1998. – 48 с.
6. Касаткин В. Болезнь как недостаток культуры / В. Касаткин // Частная школа. –1995. – № 4. – С. 106–112.
7. Кокаева И.Ю. Развитие регионального образовательного пространства как фактор сохранения и укрепления здоровья младших школьников : дис. ... доктор. пед. наук / И.Ю. Кокаева. – Владикавказ, 2011. – 351 с.
8. Коробейников А.А. Актуальная европейская проблема: внедрение здоровьесберегающей педагогики / А.А. Коробейников. – М., 2009. – 264 с.
9. Лисицын Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение / Ю.П. Лисицын. – М., 2002. – 508 с.

10. Орехова Т.Ф. Теоретические основы формирования здорового образа жизни субъектов педагогического процесса в системе современного общего образования : дис. ... докт. пед. наук / Т.Ф. Орехова. – Магнитогорск, 2005. – 389 с.
11. Рожков М.И. Теория и методика воспитания : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / М.И. Рожков, Л.В. Байбородова. – М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. – 384 с.
12. Татарникова Л.Г. Педагогическая валеология / Л.Г. Татарникова. – СПб., 1997. – 356 с.
13. Чумаков Б.Н. Валеология: курс лекций / Б.Н. Чумаков. – М. : Пед. общество России, 1999. – 407 с.