

ПРИМЕНЕНИЕ КУЛЬТУРОЛОГИЧЕСКОГО ПОДХОДА К ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Кунцевич З.С.
Витебск, УО «ВГМУ»

В последние годы в мировой научной литературе широко обсуждаются новые подходы к оценке здоровья. Они актуализируют не только показатели рождаемости и смертности, продолжительности жизни, инфекционной заболеваемости, алиментарной дистрофии и т.д., которые отражают нездоровье общества, но и позитивные, отражающие его здоровье (например, удельный вес лиц никогда не болевших, долгожителей при хорошем самочувствии и т.п.). Новые подходы к оценке здоровья населения уточняют существующие, усиливают их социальный компонент, ориентируют на распределение ответственности за охрану здоровья между обществом, индивидом, педагогическими и медицинскими работниками.

Это является важным для изучения вопросов формирования культуры здоровья подрастающего поколения потому, что выявляется взаимосвязь здоровья с образом и стилем жизни через сферу образования и воспитания. Характер проявления каждого показателя здоровья зависит от личностных качеств человека, осознанности поведения, приносящего или укрепление, или ущерб здоровью, степени активности в поддержании здорового образа жизни, морально-волевых и нравственных качеств. Без учета этих факторов все программы, направленные на сохранение и укрепление здоровья, не смогут быть полностью реализованы.

По данным ряда зарубежных и отечественных ученых, здоровье более чем на половину определяется образом жизни человека. Образ жизни - это одна из важнейших биосоциальных категорий, интегрирующих представления об определенном типе жизнедеятельности человека. Образ жизни отражает особенности повседневной жизни и поведения человека, которые охватывают его трудовую деятельность, быт, подходы к удовлетворению материальных и духовных потребностей, участие в общественной жизни, нормы и правила поведения.

Взаимосвязь образа жизни и здоровья человека отражает понятие *здоровый образ жизни*. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в наиболее оптимальных для здоровья и развития человека условиях. Здоровый образ жизни выражает определенную направленность деятельности личности по укреплению и развитию личного и общественного здоровья.

В.П. Петленко и Д.Н. Давиденко отмечают, что здоровье по сути своей должно быть первейшей потребностью человека, но удовлетворение этой потребности носит сложный, своеобразный, часто противоречивый, опосредованный характер и не всегда приводит к необходимому результату. Такая ситуация обусловлена следующими обстоятельствами:

- в нашем обществе еще не выражена в достаточной степени положительная мотивация здоровья;
- в человеческой природе заложена медленная реализация обратных связей (как негативных, так и позитивных воздействий на организм);
- здоровье в обществе, в первую очередь в силу низкой культуры, еще не стало на первое место в иерархии потребностей человека.

Из изложенного вытекает важнейшая роль педагога и врача в плане формирования у каждого индивида отношения к здоровью как главной человеческой ценности, а также разработка основных положений и условий здорового образа жизни, технологии их внедрения, привития и освоения людьми. Один из путей преодоления негативных тенденций в здоровье подрастающего поколения нами видится в том, чтобы содержание подготовки будущих учителей, врачей, специалистов другого профиля включало учебный материал, формы и методы обучения, способствующие реализации *здоровье сберегающей* деятельности студентов, направленной на сохранение и укрепление как своего собственного здоровья, так и здоровья других людей.

По мнению многих педагогов (И.В.Ильина, А.И.Киколов, В.В.Колбанов, Л.Г.Татарникова) высшая школа должна принимать активное участие в решении проблемы охраны здоровья человека, т.к. в вузе формируется не только специалист для работы в определенной области, но и личность с высокой культурой, интеллектуальный ресурс которой востребуется и используется в процессе трудовой деятельности. Однако наибольшая результативность деятельности специалиста наблюдается при условии сохранения и укрепления им личного здоровья, способствующего проявлению творческого подхода к профессиональной деятельности, способности быстро адаптироваться к изменяющимся социально-экономическим и производственным условиям.

Поэтому основной задачей системы высшего образования является формирование потребности в сохранении и укреплении здоровья как факторе оптимальной реализации творческой личности, раскрытие мотивов востребованности здоровья как психофизиологической основы деятельности человека, формирование модели поведения, ориентированного на достижение полной трудоспособности.

Проблема формирования культуры здоровья не может рассматриваться вне проблемы развития культуры личности. Как считает К.А.Абдулханова-Славская, каждый человек представляет собой определенную культуру, поскольку является носителем тех ценностей, в среде которых шло его формирова-

ние. По мнению Л.А. Башариной и Е.А. Демина], культурологический подход также позволяет рассматривать человека в системе общественных ценностей, т.е. культуры, где он является объектом культурных воздействий и субъектом, творцом ценностей.

Применительно к формированию здорового образа жизни студентов высшей школы культурологический подход используется нами в контексте философского понимания культуры как совокупности духовных и материальных ценностей, как специфический способ человеческой деятельности и как процесс творческой самореализации сущностных сил личности, направленных на сохранение и укрепление здоровья. Личностно-творческий аспект культурологического подхода в формировании здорового образа жизни участников образовательного процесса преследует цель – целостное развитие личности студента, его творческих способностей, которые позволяют ему формировать свой индивидуальный стиль жизни, укрепляющий и сохраняющий здоровье.

Таким образом, под **культурой здоровья** индивида мы понимаем качественное, систематическое, динамическое образование личности, характеризующееся: оптимальным уровнем физического, психического, духовно-нравственного развития и образованности в данных социально-экономических условиях; осознанием способов достижения этого уровня развития, проявляемым в разнообразных формах оздоровительной деятельности и жизнедеятельности; наличием потребности и способности иметь здоровый индивидуальный стиль жизни на основе системы знаний и убеждений о здоровье и здоровьесберегающего поведения.

Анализ развития понятий «здоровье» и «культура здоровья» позволяет сделать вывод о том, что формирование здорового образа жизни и культуры здоровья является социокультурной проблемой, в основе которой лежат соответствующие знания, умения, поведение, ценностные ориентации индивида. При этом культура здоровья студентов в высшей школе не может быть сформирована без знания природной и социокультурной среды, без знания строения и функционирования органов и систем органов в организме человека, без включения студентов в деятельность по сохранению и укреплению своего здоровья и здоровья других людей.

Список использованных источников:

1. Колбанов, В.В., Баев В.И. О взаимосвязи наук в системе непрерывного валеологического образования. / В.В. Колбанов // Здоровье и образование: концептуальные основы педагогической валеологии: Матер. Всерос. науч.-практ. семинара, Санкт-Петербург, 7-9 дек. 1993 г. – С-Пб УПМ, 1992. – 51с.
2. Петленко, В.П., Давиденко, Д.Н. Этюды валеологии. Здоровье как человеческая ценность. / В.П. Петленко, Д.Н. Давиденко. – С.-Пб. 1998. – с.7-103.
3. Татарникова, Л.Г. Педагогическая валеология: генезис, перспективы развития: Дис... докт.пед. наук в виде научного доклада. / Л.Г. Татарникова. – С-Пб., 1996. – с.3-58.