Теоретико-методологические аспекты формирования культуры здоровья

Шиховцова Наталья Николаевна – канд. пед. наук, доцент, Пятигорский медико-фармацевтический институт – филиал Волгоградского государственного медицинского университета (Пятигорск, Россия); natnik71@inbox.ru

Аннотация. *Автор статьи, опираясь на теоретические подходы, сформированные философской и педагогической мыслью, обосновывает актуальность проблемы формирования культуры здорового образа жизни (ЗОЖ) в условиях образовательной организации. Подчеркивается особая значимость проблемы в связи с современным состоянием общественного сознания, отличающегося крайне низким уровнем критического мышления его индивидов, особенно молодежи, не принимающей или скептически воспринимающей установку на сохранение здоровья и ведение здорового образа жизни. Проанализированы теоретико-методологические подходы к интерпретации и актуализации понятий, входящих в термин «культура здорового образа жизни». Представлены возможные методические приемы реализации системного подхода к решению обозначенной проблемы, когда забота о своем здоровье и здоровье окружающих займет одну из верхних позицией личностной иерархии ценностей обучающегося.*

Ключевые слова. *Здоровый образ жизни, культура здорового образа жизни, инвестирование в образование, механизм педагогического воздействия, мотивация, система ценностей, человеческий капитал.*

В стремительно развивающемся современном информационном обществе, технологии которого делают жизнь все более виртуальной и комфортной, стимулируя прогрессию потребительского отношения и всеобщей «лености», особую актуальность приобретает проблема формирования *общей культуры человека*, в числе множества составляющих которой – осознание здоровья важнейшей ценностью. Бережное отношение к здоровью и соблюдение основ здорового образа жизни (ЗОЖ) – один из показателей сформировавшейся личности.

С середины XX в. в научном дискурсе все чаще стали оперировать понятием *«человеческий капитал»*, вкладывая в него экономический и образовательный смысл (Г.Беккер, Т.Шульц). В настоящее время теория человеческого капитала исходит из положения о том, что будущее любого общества, его поступательное развитие невозможно обеспечить без инвестирования в человека и в первую очередь в его образование, задачей которого наряду с академической подготовкой становится воспитание у подрастающего поколения культуры ЗОЖ. Здоровье – это «не только отсутствие болезни, это также состояние лучшей работоспособности, творческая отдача, эмоциональный тонус того, что создает фундамент будущего благополучия» [1], т.е. состояние здоровья человека – базовый потенциал, позволяющим ему эффективно функционировать.

В.А.Сластенин правомерно утверждает, что важнейшим «социальным способом обеспечения наследования культуры, социализации и развития личности» является «государственная система образования, призванная реализовывать политику государства по охране здоровья граждан посредством создания необходимых условий, стимулирующих социум к ведению здорового образа жизни» [2, с. 54]. Главный объект и субъект такой деятельности – моло-

дое поколение россиян, а в аспекте нашей статьи – это обучающиеся всех ступеней системы образования. Следовательно, процесс формирования базовой культуры личности должен быть нацелен на гармоничное развитие и укрепление ее ментального и физического здоровья.

Проблема поддержания и сохранения здоровья человека, актуализировавшаяся в наши дни ввиду ряда причин цивилизационного и социального характера (малоподвижный образ жизни, асоциальность, хронические заболевания и т.п.), имеет весьма продолжительную историю. Ею занимались великие мыслители прошлого, особенно в эпохи Возрождения, Средневековья и Нового времени. Они подготовили почву для дальнейших исследований в области здоровьесбережения, объединив духовное, интеллектуальное и физическое здоровье и отметив необходимость их гармоничного воплощения в человеке.

Существенный вклад в разработку данной проблемы внесла педагогика. Выдающиеся европейские и отечественные ученые (Я.А.Коменский, Д.Локк, М.Монтессори, И.Г.Песталоцци Ж.-Ж.Руссо, Ф.И.Янкович де Мириево; И.И.Бецкой, Е.Н.Водовозова, П.Ф.Лесгафт, Н.И.Пирогов, В.А.Сухомлинский, К.Д.Ушинский и др.) отразили свои взгляды на формирование культуры здорового образа жизни в своих фундаментальных исследованиях.

К сожалению, практика современного образования, несмотря на обилие теоретических материалов, содержащих разнообразные походы к решению проблемы формирования у обучающихся культуры ЗОЖ, зачастую ограничивается организацией обычных занятий по физической подготовке, упуская важные аспекты комплексного психолого-педагогического воздействия на обучающихся и на их родителей, гарантирующего включение в систему общекультурных ценностей заботы о здоровье своем и окружающих.

Одной из причин этого является расплывчатость и неопределенность из-за обобщенной семантики самого понятия «*культура здорового образа жизни*», поэтому его необходимо педагогически осмыслить и придать ему теоретико-методологическую ясность, другими словами, педагог должен знать, «чему учить и как учить».

Рассмотрим некоторые теоретико-методологические подходы к интерпретации и актуализации понятий в аспекте исследования. Обращаясь к современной системе образования, которая в последние десятилетия пребывает в состоянии постоянного реформирования и продолжает испытывать кризисные явления из-за противоречий между высокими запросами общества к образованию и воспитанию личности, воплощенными в ФГОС, и их практической реализацией, рассмотрим, как интерпретируется семантика каждого понятия, входящего в термин «культура здорового образа жизни» с тем, чтобы педагог имел четкое представление о том, что следует формировать.

Культура как философский термин имеет несколько трактовок, в зависимости от того, о какой сфере жизни личности и общества идет речь. Философия рассматривает культуру как систему исторически формирующихся и развивающихся программ жизнедеятельности выделившегося из природы человеческого общества, которые позволяют эффективно воспроизводить и изменять социальную жизнь во всех основных проявлениях, обеспечивая свободную самореализацию личности. Последняя часть приведенного определения относится к образованию, которое, помимо достижения чисто академических целей, призвано формировать и культуру ЗОЖ, иначе самореализация личности будет ущербной. В данном случае мы говорим о культуре в узком смысле слова, подчеркивая нацеленность на сохранение и самосохранение высокого качества фи-

зиологической жизни, однако культурологическая составляющая рассматриваемого понятия предполагает воспитание у личности ценностного отношения к здоровью не только своему, но и окружающих, выводя культуру на одно из первых мест в иерархии общечеловеческих ценностей. Тогда можно согласиться с определением *культуры здоровья*, данным Т.Ф.Ореховой: это «часть общей культуры личности, включающей систему знаний о здоровье как социально-культурном явлении, методы самодиагностики психофизического состояния, компоненты здорового образа жизни; осознание личностной значимости ценности здоровья и здоровой жизнедеятельности как необходимости личностного саморазвития; способность сознательной выработки индивидуальной стратегии сбережения и развития здоровья» [3, с. 64].

Кстати, такой подход к организации обучения и воспитания не нов, он уходит своими корнями в классическую педагогику, считающую равнозначно обязательными педагогические принципы *природосообразности и культуросообразности* (А.Дистервег Я.А.Коменский).

Рассмотрим интерпретации понятия «здоровье», циркулирующие в современном научном дискурсе, который отталкивается от признания того, что в понятии «здоровье» должна отражаться «неоднозначность самого человека, многообразие его природы. Ведь человек неоднозначен не только внешне, но и внутренне: поведение, восприятие, мысли, поступки, реакции на то или иное воздействие. Разные люди совершенно по-разному отражают действительность. Но самое, пожалуй, главное то, что один и тот же человек на одно и то же воздействие в разные периоды жизни реагирует совершенно поразному» [4, с. 121].

На наш взгляд, наиболее удачно аккумулировать научные взгляды на сущность культуры ЗОЖ удалось Г.М.Соловьёву, который рассматривает здоровье как «динамическое состояние (процесс) сохранения и развития биологических, физиологических и психических функций, оптимальной трудоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни» [5]. Более того (согласно документам Всемирной организации здравоохранения) здоровье – это не только отсутствие заболеваний и дефектов развития, но и состояние полного физического, духовного и социального благополучия.

Образ жизни Г.М.Соловьев трактует как «совокупность конкретных форм жизнедеятельности людей во всех сферах общественной жизни» И, соединяя определения здоровья и образа жизни, формулирует здоровый образ жизни как «способ и организация физической, социальной и духовной жизнедеятельности людей, обеспечивающих их действенное развитие, работоспособность и активное долголетие. Это социально и исторически определенное представление на предмет здоровья, а также средства и методы его интеграции в практическую жизнедеятельность» [5].

Наконец, интегрируя все рассмотренные компоненты словосочетания «*культура здорового образа жизни*», ученый представляет следующее его определение: «это социально детерминированная область общей культуры человека, представляющая собой качественное, системное, динамическое ее состояние, характеризующееся определенным уровнем знаний и интеллектуальных способностей, мотивационно-ценностных ориентаций, физической культуры, приобретенных в результате воспитания и самовоспитания и интегрированных в практической жизнедеятельности, физическом и психофизическом здоровье». Логично утверждать, что для укрепления здоровья необходимо разработать и «систему индивидуальных и общественных мероприятий, направ-

ленных на совершенствование здорового образа жизни человека и социума» [5].

Выявление основного содержания понятия *«культура здорового образа жизни»* позволило установить, что именно нужно формировать, предварительно определив компонентный состав ЗОЖ применительно к категории возраста обучающихся. Так, С.В.Попов в качестве основных компонентов ЗОЖ выделяет «оптимальный двигательный режим, рациональное питание, закаливание и положительные эмоции, отказ от вредных привычек, соблюдение режима труда и отдыха, самообразование в области культуры и здоровья» [6, с. 97].

Многие исследователи и методисты (Э.Н.Вайнер и др.), считают, что, к сожалению, продуманная, последовательная и диагностируемая система обучения здоровью и воспитания культуры здорового образа жизни у нас отсутствует. Психологи образования на основании результатов своих исследований уверены, что наиболее сензитивным периодом для закладывания основ ЗОЖ является 4–7-летний возраст, когда у детей начинает проявляться осознанная самооценка, позволяющая планомерно включаться в познавательную деятельность. Это важно, так как «методически грамотная организация освоения разделов образовательных программ, имеющих отношение к здоровью, анатомии человека, сохранению жизни позволит сформировать устойчивую мотивацию к бережному отношению к своему здоровью и здоровью окружающих» [7, с. 57].

Таким образом, *формирование основ ЗОЖ* можно рассматривать как особую педагогическую деятельность, нацеленную на сохранение и укрепление здоровья обучающихся посредством усвоения ими соответствующих знаний, умений и действий, закрепления навыков и привычек, способствующих не только поддержанию и укреплению здоровья, но и профилактике заболеваний.

При достижении данной цели требуется выполнить следующие задачи: «воспитательные (воспитание потребности в ЗОЖ), обучающие (соблюдение режима дня, гигиенические навыки, знания о здоровье и ЗОЖ), развивающие (формирование ценностного отношения к ЗОЖ, к укреплению здоровья), организационные (консультирование и обучение родителей, семьи по вопросам формирования ЗОЖ; взаимодействие специалистов; рациональное планирование и др.)» (Э.Н.Вайнер) [8, с. 13]. Реализация этих задач должна носить комплексный характер, необходимо учитывать индивидуальные особенности обучающегося; соблюдать принципы умеренности, оптимального соотношения физических нагрузок и отдыха, ответственности за состояние здоровья. Естественно, что эффективность процесса формирования у обучающегося культуры ЗОЖ будет зависеть от учета специфики его психофизиологического развития.

Методика призвана учитывать особенности общего развития обучающихся, оптимально используя заложенные в них возможности для реализации познавательных потребностей, в том числе в области здоровья и способов его укрепления. Необходимость приобщения к культуре ЗОЖ обусловлена физиологическими и психологическими процессами, происходящие в организме определенной возрастной группы.

Например, студенчество, как особая возрастная группа, находится в постоянном процессе формирования и является уязвимым в плане здоровья. Исследования состояния здоровья студентов подтверждают крайне неблагополучную ситуацию, возникшую под влиянием специфических негативных факторов, среди которых выделяют: возрастную физиологическую перестройку; психологический дискомфорт, связанный с нарушением школьного стереотипа; изменение привычного образа жизни, интеллектуальные, информацион-

ные и психоэмоциональные перегрузки; нерационально организованный учебный процесс; материальные и бытовые трудности; дезорганизацию питания, нарушение режима труда и отдыха; гипокинезию[1]; вредные привычки; социальное становление личности; неуверенность в завтрашнем дне, потеря цели, ценностных ориентиров; нигилизм; падение общей культуры студенчества и т.п.

Как видно, большинство факторов, влияющих на состояние здоровья обучающихся, находятся за пределами влияния системы здравоохранения. Решение данной проблемы – в сфере психолого-педагогических воздействий. Конечно, полного осознания роли ЗОЖ в дальнейшей социализации и реализации жизненных перспектив у обучающихся пока нет. Это объясняется тем, что само понятие «здоровье» в силу своей абстрактности не всеми трактуется правильно, хотя практически все понимают, что такое болезнь. В юношеском возрасте человеку свойственно не замечать самого здоровья, оценивать свое состояние (физическое и психическое) как единственно возможное и нерушимое. В отношении взрослого психологи определяют такое поведение как нездоровое, основанное на явлении «нереалистичного оптимизма». Опять же, все зависит от качества здоровья обучающегося: эффект «нездорового поведения» ярче проявляется у физически крепких и развитых людей, а наличие каких-то физических недостатков и хронических заболеваний способствует большему пониманию ценности здоровья.

Следовательно, помня о роли непроизвольных потребностей в склонности к чему-либо, педагог должен понимать, что у обучающихся со слабым здоровьем устойчивую потребность в ЗОЖ проще сформировать/закрепить, так как нужду в крепком здоровье они ощущают очень остро. При формировании устойчивого положительного мотива к усвоению норм ЗОЖ у здоровых учащихся следует опираться на известные психологии источники и факторы, способные стимулировать положительную динамику. Это, во-первых, активное использование в обучении и воспитании возникающих словесно-образных ассоциаций, связанных со здоровьем; во-вторых, закрепление правильных суждений и поведения посредством положительной оценки со стороны социального окружения (преподавателей, родителей), которую обучающиеся рассматривают как определяющий критерий; в-третьих, деятельность взрослого, который через общение доносит свою позицию по отношению к ЗОЖ. Таким образом, находясь в атмосфере постоянной заботы о здоровье, поощрения правильных высказываний и поведения, обучающийся получает удовлетворение от такой деятельности, у него возникает потребность в такого рода положительных эмоциях.

Итак, набор необходимых знаний и представлений о культуре ЗОЖ, влияние семьи и значимых взрослых[2], их соответствующее поведение постепенно превращают этот комплекс в осознанную деятельность. Здесь мы исходим из положения В.В.Давыдова о переходе внешних действий (под влиянием взаимодействия с окружающими) во внутренние формы деятельности, закрепляемые в сознании. Формирования культуры ЗОЖ у школьников и студентов должно происходить в их совместной деятельности со взрослыми, так как у них

[1] *Гипокинезия* – состояние недостаточной двигательной активности организма, при котором наблюдается ограничение темпа и объема движений

[2] *Значимый взрослый* – человек, мнение и поведение которого играет ключевую роль в жизни ребенка. Это может быть родитель, близкий родственник, учитель, тренер, наставник или другой авторитетный взрослый.

сильна потребность в «соучастнике моего бытия» (М.С.Каган). Именно взрослый (преподаватель, родители, знакомые и т.п.) выступает в роли исполнителя практически всех потребностей обучающегося, служит ему образцом или моделью будущего личностного опыта; это единственный контекст взаимоотношений по передаче социальных норм.

Такое присвоение опыта основано на подражании, которое обучающийся произвольно или непроизвольно осуществляет и которое является показателем его активности. Благодаря подражанию (взрослый социум – «зеркало») накапливается собственный жизненный опыт, а развивающееся мышление и воображение подталкивают к проявлению инициативы и творчества. Другими словами, если взрослый привлекателен эмоционально, ему стремятся подражать. Подражание «выполняет функцию принятия и опробования опыта других (в раннем онтогенезе – опыта взрослого) как первичных образцов-ориентиров, схем, моделей поведения. Именно со схем поведения «Другого» (взрослого) начинается использование образца-ориентира как схемы поведения. Рано или поздно начинают формироваться собственные модели, паттерны поведения» [9, с. 329].

Самостоятельная активность на основе подражания направлена на познание и открытие мира для себя, проявляется часто в необычном формате, вызванном характером исследовательской деятельности, попытками проводить собственные эксперименты, мотивированные любознательностью («Что получится, если…»). В нашем случае, такую познавательную активность следует направлять на образцы и модели ЗОЖ, которые усваиваются совместно с окружением, конечно, подкрепляя их положительными эмоциями. Необходимо добиться эффекта «заражения» обучающегося культурой здорового образа жизни.

А.В.Запорожец, говоря об методике использования развивающего потенциала феномена подражания, присущего обучающимся, отмечает, что оно протекает двояко: «по линии *усложнения образцов (курсив мой. – Н.Ш.)*, доступных для воспроизведения, когда подражание становится возможным при отсутствии непосредственного образца, по представлению; и, наконец, только *по словесному описанию*, что позволяет использовать процесс преобразования предметов без образца. Вместе с тем происходит *переход от репродуктивного подражания к подражанию продуктивному*, путем которого происходит овладение новыми способами познания» [10, с. 71]. По сути, речь идет о развитии и совершенствовании словесно-логического типа мышления, что, конечно, способствует осознанному восприятию элементов культуры ЗОЖ.

А.А.Люблинская также обращает внимание педагогов на формирующееся у познающего *вопросительное» отношение к действительности*, которое следует закреплять, а такую пытливость сделать как можно более стойкой. Помимо этого, глядя на взрослого, как в зеркало, обучающийся и у себя пытается развивать наблюдательность как источник познания.

Велика роль оценки действий и поведения субъектом познания со стороны значимого социального окружения: «при одобрении – активность повышается, шире развертывается поисковая деятельность»; «негативная оценка тормозит, подавляет его активность, провоцирует зависимый стиль поведения» [11, с. 68]. Следовательно, познавательное подражание нуждается в регулярном подкреплении.

Присущая обучающимся всех возрастов любознательность под методическим руководством педагога (преподавателя) должна перерасти в настоящий познавательный интерес, «обеспечивающий направленность личности на осознание целей деятельности и способствующий

ориентировке, ознакомлению с новыми фактами, более полному и глубокому отражению действительности» [12]. Если вопросы ЗОЖ переместить в область познавательного интереса, его побудительная сила значительно облегчит формирование необходимых знаний, умений и действий.

Немаловажное значение в данном аспекте имеют и проблемы безопасности, а также формирования у обучающихся потребности в ней, в самоуважении окружающих, самосохранении своего здоровья и в правильной самооценке. Акцент на реализацию этих потребностей будет способствовать закреплению жизненной установки на активное участие в здоровьесберегающей деятельности. Несмотря на меняющиеся условия в той или иной жизненной ситуации, установка, прочно закрепившаяся в сознании, сохранит свою направленность. Первоначально она представляет собой «недифференцированное состояние», и только «с течением времени, по мере увеличения числа повторных воздействий одного и того же объекта, вызываемая им установка дифференцируется и становится специфичной для определенной ситуации; на упрочение установки влияет и то, насколько большую ценность имеет она для субъекта и его жизни» [13, с. 82].

Реализация потребности в ЗОЖ, кроме установки, должна опираться на сформированную мотивацию, стимулирующую субъективное побуждение личности к деятельности. «Функция мотивов, взятая со стороны сознания, – замечает А.Н.Леонтьев, – состоит в том, что они как бы оценивают жизненное значение для субъекта объективных обстоятельств и его действий в этих обстоятельствах, придают им *личный смысл (курсив наш. – Н.Ш.)*». Если рассматривать структуру любого мотива, то в ней можно выделить ряд элементов, составляющих *потребностный, оценочный и целевой блоки.* В зависимости от жизненной ситуации в деятельности будет доминировать тот или иной мотивационный блок.

В формировании культуры ЗОЖ можно ориентироваться на предложенную И.И.Соковня-Семеновой классификацию мотивов:

«*1. Мотивация самосохранения* предполагает, что человек знает о действии, угрожающем его жизни, и он это действие не совершает.

2. *Мотивация подчинения этнокультурным требованиям.* Человек живет в обществе, которое на протяжении длительного времени отбирало полезные привычки, навыки, выработало систему защиты от неблагоприятных факторов. И если субъект желает быть равноправным членом общества, в котором он живет, то должен подчиняться этим требованиям и осознавать, что от его здоровья зависит благополучие других.

3. *Мотивация получения удовольствия от самосовершенствования.* Обучающиеся любого возраста способны испытывать чувство радости от состояния, которое дает ощущение здоровья. Для того чтобы испытать его снова, они могут включаться в физкультурно-оздоровительную деятельность.

4. *Достижение максимально возможной комфортности,* которую можно выразить словами: “Я здоров, поэтому я могу полноценно жить и достигать поставленных целей”» [14, с. 35].

Таким образом, чем больше мотивов для ведения здорового образа жизни, тем лучше, но для обучающихся на первый план выходят *мотивы подчинения этнокультурным требованиям и получения удовольствия от самосовершенствования.* И педагогам, и родителям надо об этом помнить, а также учитывать, что обучающиеся подвержены влиянию целой системы мотивов, среди которых выделяются ведущие, подчиняющие себе частные. В.В.Давыдов считал, что деятельность обучающегося «начинает по-

буждаться не отдельными, не связанными друг с другом мотивами, которые сменяются, подкрепляют друг друга или вступают между собой в конфликт, а их иерархической системой, где постепенно основные и устойчивые побуждения приобретают ведущее значение и подчиняют себе более частные, ситуационные побуждения» [15, с. 76]. Это важно, так как в любой возрастной группе обучающиеся в состоянии (при подкреплении взрослыми) игнорировать мотивы удовольствия ради полезности для здоровья.

Мы уже говорили, что многие философы и педагоги отмечали непосредственную связь заботы о здоровье с нравственностью. В первую очередь это касается понимания интересов и потребностей окружающих, что является утвердившейся в социуме нормой, которую следует соблюдать, т.е. человек осознавал, что ценность его здоровья так же важна, как и ценность здоровья ближнего, значит, здоровый образ жизни выгоден каждому. Исходя из принятия такой установки, личность подчиняет ей свою систему мотивов, у нее формируется *произвольное поведение*, т.е. «опосредованное определенным представлением», что проявляется в его «устойчивости, неситуативности, соответствии внешних поступков внутренней позиции» [16].

Педагогам следует обратить внимание и на позитивные изменения, происходящие в волевой сфере обучающегося, позволяющие совершать произвольные действия, которые при волевом усилии приведут к желаемому результату. Это стимулирует формирование самостоятельности мышления и деятельности, которая помогает преодолевать стоящие на пути препятствия, исходя уже не из непосредственного восприятия ситуации, а из представляемых в сознании обстоятельств, другими словами, происходит опосредование деятельности, которая приобретает волевой характер. Конечно, волевое решение опирается на сформированные потребности и мотивы, усвоенные нормы и ценности культуры здорового образа жизни. По этому поводу С.Л.Рубинштейн, говоря о волевой регуляции поведения, указал на «ее связь с произвольной регуляцией, что способствует сознательной целенаправленности в поведении» [17, с. 655].

По мнению З.В.Мануйленко и В.А.Горбачевой, произвольное управление «своим поведением опосредуется нормами и правилами» [18, с. 89]. Когда произвольность поведения подкрепляется волевыми усилиями, цель гарантировано будет достигнута.

Еще раз отметим роль положительного образовательного фона, на котором должно выстраивается формирование культуры ЗОЖ, так как обращение к чувственной и эмоциональной сфере обучающихся поможет придать этому процессу личностно значимый характер. Зная о том, что эмоции и чувства утрачивают ситуативность и становятся более устойчивыми и глубокими, педагогу следует создавать ситуацию эмоционального предвосхищения результатов предстоящей деятельности с точки зрения вреда или пользы для здоровья.

Можно теоретически смоделировать те или иные ситуации, требующие проявления знаний и возможного поведения, но, как говорится, лучше один раз сделать, чем сто раз увидеть, как это делают другие. Напомним, что, имея общие характеристики, навык и привычка все-таки различаются: первое представляет собой усвоенный способ действия, основанный на сформированных знаниях и умениях, второе – потребность, желание и волю необходимое действие выполнить. Это легко проверяется: навык выполнения зарядки и физических упражнений, сформированный в соответствии с распорядком дня в образовательной организации, не всегда реализуется в домашних условиях, т.е. не превратился в привычку,

что является еще одним аргументом необходимости совместной работы педагогов и взрослого социума. Кстати, очередность формирования именно такова: сначала – навык, затем – привычка. По этому поводу К.Д. Ушинский писал: «Природа наша не только приобретает привычки, но и приобретает наклонность приобретать их, и если хоть одна привычка установится твердо, то она проложит дорогу и к установлению других однородных» [19]. То есть воспитание привычки регулярно проводить одну гигиеническую процедуру, например, чистить зубы, облегчит формирование следующей и т.д. О том же говорил и С.Я.Рубинштейн, утверждавший, что каждый новый вид деятельности способствует формированию привычки к нему, допустим, к закаливанию или самомассажу.

Поводя итоги рассмотрения заявленной проблемы и специфики учета особенностей при формировании культуры здорового образа жизни, отметим необходимость реализации правильного механизма педагогического воздействия: педагогам следует уделять внимание гармоничному сочетанию когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов в данной работе с фиксацией результатов на основе обратной связи.

Также перечислим психологические особенности современных студентов колледжей и вузов, которые обязательно должны учитываться и на которые следует опираться при организации педагогического пространства. К таким особенностям относятся: 1)возникновение в данном возрасте в психике механизма тревожности (иногда достаточно высокой степени); 2) стремление к самореализации (самопознание и саморазвитие); 3) чувствительность к критике (что влияет на формирование самооценки); 4) ориентированность на технологии, способные улучшить качество жизни без обращения к физической практике; 5) надежда на достижение оптимумов развития интеллектуальных и физических сил индивида (это создает иллюзии того, что подобный рост будет продолжаться и в ходе дальнейшей жизни индивида).

Таким образом, теоретический обзор психолого-педагогических и философских воззрений на культуру здорового образа жизни позволил вывить общую тенденцию, направленную на системный подход к обозначенной проблеме, а именно: элементы культуры ЗОЖ должны стать частью общей культуры личности, а ее здоровье и здоровье окружающих – войти личностную систему ценностей.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Фельдштейн Д.И.* Психология развития человека как личности. В 2 т. Т. 1. М.; Воронеж, 2005 (Психологи России). 566 с [Электронный ресурс]. Режим доступа: https:// spblib.ru/ru/catalog/-/books/11267860-psikhologiya-razvitiya-cheloveka-kak-lichnosti-t-1?ysclid=mepp139xol84250000.

2. *Сластенин В.А.* и др. Педагогика: учеб. для студентов высшего образования/ В.А.Сластенин, И.Ф.Исаев, Е.Н.Шиянов; под ред. В.А.Сластенина. М., 2014. 608 с.

3. *Орехова Т.Ф.* Здоровьетворящее образование в современной школе: актуальность и теоретико-практические основы // Научный результат. Сер.: Педагогика и психология образования. 2015. № 3. С. 61–69.

4. *Марков В.В.* Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. М., 2001. 320 с. (Высшее образование).

5. *Ахвердова О.А., Ахвердова И.А., Боев И.В.* Здоровьесберегающие технологии в системе общего образования Ставропольского края / Под ред. Г.М. Соловьева. Ставрополь, 2003. Ставрополь, 495 с. [Электронный ресурс]. Режим доступа: https:// rusneb.ru/ catalog/ 000200_000018_RU_NLR_bibl_440022.

6. *Попов С.В.* Валеология в школе и дома. СПб., 1998. 253 с.

7. Современные здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании: моно-

графия / Н.В.Полтавцева, М.Ю.Стожарова, Р.С.Краснова, И.А.Гаврилова. 4-е изд., М., 2021. 264 с.

8. *Вайнер Э.Н.* Валеология: учебник для вузов. М., 2021. 448 с.

9. *Дыбина О.В.* Генезис исследования проблемы творчества // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. 2010. № 120. С. 327–334.

10. Психология дошкольного возраста в 2 ч. Ч. 1: учебник и практикум для СПО / Под ред. Е.И.Изотовой. М., 2019. 222 с.

11. *Кононко Е.Л.* Чтобы личность состоялась. К., 2000. 223 с.

12. Общая психология: учеб. для студентов пед. ин-тов / Под ред. А.В.Петровского. 2-е изд., доп. и перераб. М., 2016. https://elib.nlb.by/elib/Record/BY-NLB-rr12616310000.

13. *Узнадзе Д.Н.* Психология установки. СПб., 2001. 416 с. (Сер. «Психология-классика»).

14. *Соковня И.И.* Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь: учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. 2-е изд. М., 2000. 208 с.

15. *Давыдов В. В.* и др. Возрастная и педагогическая психология: учеб. для студентов пед. ин-тов / Под ред. А.В.Петровского. Изд. 2-е, испр. и доп. М., 1979. 287 с.

16. *Матюхина М. В., Михальченко Т.С., Прокина Н.Ф.* и др. Возрастная и педагогическая психология: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. № 2121 «Педагогика и методика нач. обучения» / Под ред. М.В. Гамезо и др. М., 1984 [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://pedlib.ru/Books/1/0247/index.shtml.

17. *Рубинштейн С.Л.* Основы общей психологии. СПб., 2002. 720 с.

18. *Мануйленко З.М.* Развитие произвольного поведения у детей дошкольного возраста // Известия Академии педагогических наук РСФСР. Вып. 14 / Отделение психологии; отв. ред. А.Н.Леонтьев. М.,1948. 215 с.

19. *Ушинский К.Д.* Материалы к третьему тому «Педагогической антропологии» [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://az.lib.ru/u/ushinskij_k_d/text_1870_ chelovek_kak_predmet_vospitaniya_tom_3.shtml.

Дата поступления – 07.08.2025

Theoretical and methodological aspects of health culture formation

Natalia N. Shikhovtsova – Cand. Sci. (Pedagogics), associate professor, Pyatigorsk Medical and Pharmaceutical Institute – branch of Volgograd State Medical University (Pyatigorsk, Russia,); natnik71@inbox.ru

Abstract.*The author of the article, relying on theoretical approaches formed by philosophical and pedagogical thought, substantiates the relevance of the issue on forming a healthy lifestyle culture in an educational organization. The special significance of the problem is emphasized in connection with the current state of public consciousness, characterized by an extremely low level of critical thinking of individuals, especially young people who do not accept or skeptically perceive the attitude towards maintaining health and leading a healthy lifestyle. The theoretical and methodological approaches to the interpretation and actualization of the concepts included in the term "healthy lifestyle culture" are analyzed. Possible methodological techniques for implementing a systematic approach to solving the problem under study are presented. This approach suggests that taking care of one's own health and the health of others should occupy one of the top positions in the personal hierarchy of student's values.*

Key words. *Healthy lifestyle, healthy lifestyle culture, investment in education, mechanism of pedagogical influence, motivation, value system, human capital.*

REFERENCES

1. *Fel`dshtejn D.I.* Psixologiya razvitiya cheloveka kak lichnosti. V 2 t. T. 1 [Psychology of human development as a personality. In 2 volumes. Vol. 1]. Moscow; Voronezh, 2005. 566 p. (Psixologi Rossii) [Psychologists of Russia]. Available at: https:// spblib.ru/ru/ catalog/-/books/ 11267860-psikhologiya-razvitiya-cheloveka-kak-lichnosti-t 1?ysclid= mepp139 xol 84250000.

2. *Slastenin V.A.* i dr. Pedagogika:ucheb. dlya studentov vy`sshego obrazovaniya/ V.A.Slastenin, I.F.Isaev, E.N.Shiyanov; Pod red. V.A.Slastenin [Slastenin V.A. et al. Pedagogy: textbook. for students of higher education / V.A.Slastenin, I.F.Isaev, E.N.Shiyanov; ed. by V.A.Slastenin]. Moscow, 2014. 608 p.

3. *Orexova T.F.* Zdorov`etvoryashhee obrazovanie v sovremennoj shkole: aktual`nost` i teoretiko-prakticheskie osnovy` [Health-Promoting Education in a Modern School: Relevance and Theoretical and Practical Foundations]. *Nauchny`j rezul`tat. Ser.: Pedagogika i psixologiya obrazovaniya* [Scientific Result. Ser.: Pedagogy and Psychology of Education]. 2015. No. 3. P. 61–69.

4. *Markov V.V.* Osnovy` zdorovogo obraza zhizni i profilaktika boleznej: uchebnoe posobie dlya studentov vy`sshix pedagogicheskix uchebny`x zavedenij [Fundamentals of a Healthy Lifestyle and Disease Prevention: A Textbook for Students of Higher Pedagogical Educational Institutions]. *Moscow, 2001. 320 p. (Vy`sshee obrazovanie)* [Higher Education].

5. *Axverdova O.A., Axverdova I.A., Boev I.V.* Zdorov`esberegayushhie texnologii v sisteme obshhego obrazovaniya Stavropol`skogo kraya / Pod red. G.M.Solov`eva [Health-Preserving Technologies in the General Education System of the Stavropol Territory / Ed. by G.M. Solovyov]. Stavropol`, 2003. Stavropol`. 495 p. Available at: https://rusneb.ru/catalog/ 000200_ 000018_ RU_ NLR_bibl_440022.

6. *Popov S.V.* Valeologiya v shkole i doma [Valeology at School and at Home]. Saint Petersburg, 1998. 253 p.

7. Sovremenny`e zdorov`esberegayushhie texnologii v doshkol`nom obrazovanii : monografiya / N.V.Poltavceva, M.Yu.Stozharova, R.S.Krasnova, I.A.Gavrilova. 4-e izd. [Modern Health-Preserving Technologies in Preschool Education: A Monograph / N.V.Poltavtseva, M.Yu.Stozharova, R.S.Krasnova, I.A.Gavrilova. 4th Edition]. Moscow, 2021. 264 p. Available at: https://www.litres.ru/book/i-a-gavrilova/sovremennye-zdorovesberegauschie-tehnologii-v-doshkolnom-obr-657005.

8. *Vajner E`.N.* Valeologiya: uchebnik dlya vuzov [Valeology: Textbook for Universities]. Moscow, 2021. 448 p.

9. *Dy`bina O.V.* Genezis issledovaniya problemy` tvorchestva [Genesis of Research on the Problem of Creativity]. *Izvestiya Rossijskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta im. A.I.Gercena* [Izvestiya of the Russian State Pedagogical University named after A.I.Herzen]. 2010. No. 120. P. 327–334.

10. Psixologiya doshkol`nogo vozrasta v 2 ch. Ch. 1: uchebnik i praktikum dlya SPO / Pod red. E.I.Izotovoj [Psychology of preschool age in 2 parts. Part 1: textbook and workshop for secondary vocational education / Ed. by E.I. Izotova]. Moscow, 2019. 222 p.

11. *Kononko E.L.* Chtoby` lichnost` sostoyalas`[To make a personality]. K., 2000. 223 p.

12. Obshhaya psixologiya: ucheb. dlya studentov ped. in-tov / Pod red. A.V.Petrovskogo. 2-e izd., dop. i pererab. [General Psychology: textbook. for students of pedagogical institutes / Ed. by A.V. Petrovsky. 2nd ed., add. and revised]. Moscow, 2016. Available at: https:// elib.nlb.by/ elib/Record/BY-NLB-rr12616310000.

13. *Uznadze D.N.* Psixologiya ustanovki [Psychology of Attitude]. Saint Petersburg, 2001. 416 p. (Ser. «Psixologiya-klassika») [Ser. "Psychology-Classics"].

14. *Sokovnya I.I.* Osnovy` zdorovogo obraza zhizni i pervaya medicinskaya pomoshh`: Ucheb. posobie dlya stud. sred. ped. ucheb. zavedenij. 2-e izd. [Fundamentals of a healthy lifestyle and first aid: Textbook for students. sred. ped. ucheb. establishments. 2nd ed.]. Moscow, 2000. 208 p.

15. *Davy`dov V. V.* i dr. Vozrastnaya i pedagogicheskaya psixologiya : ucheb. dlya studentov ped. in-tov / Pod red. A.V.Petrovskogo. Izd. 2-e, ispr. i dop. [Age-Related and Pedagogical Psychology: Text-

book. for Students of Pedagogical Institutes / V.V.Davydov, T.V.Dragunova, L.B.Itelson, etc.; under the editorship of A.V. Petrovsky. 2nd edition, revised and expanded. Moscow]. Moscow, 1979. 287 p.

16. *Matyuxina M. V., Mixal`chenko T.S., Prokina N.F.* i dr. Vozrastnaya i pedagogicheskaya psixologiya: Ucheb. posobie dlya studentov ped. in-tov po specz. № 2121 «Pedagogika i metodika nach. obucheniya» / Pod red. M.V.Gamezo i dr. [Age and pedagogical psychology: A textbook for students of pedagogical institutes on spec. No. 2121 "Pedagogy and methods of primary education" / Ed. by M.V. Gamezo et al.]. Moscow, 1984. Available at: https://pedlib.ru/Books/ 1/ 0247/ index. shtml.

17. *Rubinshtejn S.L.* Osnovy` obshhej psixologii [Fundamentals of General Psychology]. Saint Petersburg, 2002. 720 p.

18. *Manujlenko Z.M.* Razvitie proizvol`nogo povedeniya u detej doshkol`nogo vozrasta // Izvestiya Akademii pedagogicheskix nauk RSFSR. Vy`p. 14 / Otd-nie psixologii; otv. red. A.N.Leont`ev [Development of Arbitrary Behavior in Preschool Children // Izvestiya of the Academy of Pedagogical Sciences of the RSFSR. Issue 14 / Department of Psychology; ed.by A.N.Leontiev]. Moscow, 1948. 215 p.

19. *Ushinskij K.D.* Materialy` k tret`emu tomu «Pedagogicheskoj antropologii» [Materials for the third volume of Pedagogical Anthropology]. Available at: http:// az.lib.ru/u/ushinskij_k_d/ text_1870_ chelovek_kak_predmet_ vospitaniya_tom_3.shtml.

Submitted – 07.08.2025