

аб'ектных сувязей і адносін у славесна-паняціійных сімвалах (вобразах, паказчыках і г. д.) у дачыненні да дзяцей старэйшага дашкольнага ўзросту;

- выкарыстаннем шматмернай сістэмнай групойкі, інтэгратыўнага падыходу, які дазваляе фіксаваць і факусіраваць прычынна-пераўтваральныя ўзаемадзеянні ўнутры гендарнай культуры;

- акумуляіраваннем узаемадапаўняльнага метадычнага і прагнозна-ўпраўленчага патэнцыялу вучняў малодшага школьнага ўзросту ў дачыненні да фарміравання асноў гендарнай культуры, прычынна-следчай абумоўленасцю бягучых і чаканых працэсаў і тэндэнцый у педагагічным працэсе.

1. Арутюнова, Л. А. Пути и средства воспитания мальчиков и девочек в семье : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Л.А. Арутюнова. – Тбилиси, 1985. – 22 с.

2. Градусова, Л. В. Гендерная педагогика : учеб. пособие / Л.В. Градусова. – М., 2011. – 179 с.

3. Исаев, Д. Н. Половое воспитание и психогигиена пола у детей / Д.Н. Исаев, В.Е. Каган. – Л. : Медицина, 1980. – 184 с.

4. Каган, В. Е. Стереотипы мужественности-женственности и образ Я у подростков / В.Е. Каган // Вопросы психологии. – 1989. – № 3. – С. 53–62.

5. Колесов, Д. В. Беседы о половом воспитании / Д.В. Колесов. – М. : Педагогика, 1986. – 160 с.

6. Колесов, Д. В. Современный подросток. Взросление и пол : учеб. пособие / Д.В. Колесов. – М. : МПСИ, Флинта, 2003. – 200 с.

7. Кудрявцева, Е. А. Педагогические особенности нравственного воспитания девочек старшего дошкольного возраста : дис. ... канд. пед. наук / Е.А. Кудрявцева. – М., 1992. – 180 с.

8. Репина, Т. А. Проблема полоролевой социализации детей / Т.А. Репина. – М. : Московский психолого-социальный институт, 2004. – 288 с.

9. Seegmiller, В. Sex-typed behavior in preschoolers: sex, age and social class effects / В. Seegmiller // J. Psychol. – 1980. – № 1. – P. 575.

ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

Синькевич Т. Е.

*аспирант кафедры педагогики социокультурной деятельности
УО «Белорусский государственный университет культуры и искусств»
(Республика Беларусь, г. Минск)*

Здоровье молодых людей и проблемы формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни являются приоритетными направлениями нашего государства, что находит свое отражение в Концепции и Программе непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи в Республике Беларусь на 2011–2015 гг.

Однако современное состояние здоровья и демографические показатели граждан Республики Беларусь вызывают закономерную тревогу. За последние годы происходит заметный рост заболеваемости среди детей и молодежи. Катастрофически молодеют такие явления как: наркомания, токсикомания и

алкоголизм.

Следует отметить, что среди молодежи распространено ложное представление, что болезни приходят в старости, когда активная жизнь уже позади. Роль молодых людей в поддержании и укреплении собственного здоровья сегодня минимальна. Формируется совершенно необоснованная уверенность в том, что здоровье гарантировано само по себе молодым возрастом, что любые запредельные нагрузки, грубые нарушения питания, режима дня, недостаточная физическая активность, стрессы и другие факторы риска «по плечу» молодому организму. Сама мысль о том, что здоровье не растрачивается, остается незыблемым, рождает абсолютно неправомерную успокоенность и наносит вред здоровью молодежи.

Учитывая, что у истоков возникновения многих заболеваний лежат факторы риска, связанные с образом жизни человека и управляемые им, необходимо сделать важнейший вывод: человек может воздействовать на свое здоровье, сохранять и укреплять его путем формирования здорового образа жизни. Вышесказанное убедительно указывает на необходимость усиления работы учреждений образования и культуры по формированию потребности молодежи в здоровом образе жизни.

В течение последних десятилетий повышенный интерес, как социологов, медиков, так и педагогов вызывают проблемы, связанные с взаимовлиянием образа жизни людей и их здоровья. Активно изучается категория «здоровый образ жизни», получившая права в медицинских, гигиенических, социологических, педагогических исследованиях.

Еще Геродот говорил, когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести искусство, не играют силы, бесполезно богатство и бессилён разум. Истина гласит, что только здоровый человек с хорошим самочувствием, оптимизмом, психологической устойчивостью, высокой умственной и физической работоспособностью способен активно жить (высокая жизненная позиция), успешно преодолевать профессиональные и бытовые трудности.

«Здоровый образ жизни, – подчеркивает Я.Л. Мархоцкий, – важнейшая составляющая существования современного человека, обеспечивающая: 1) всестороннее раскрытие творческих способностей; 2) рациональное использование интеллектуальных и физических ресурсов в интересах общества и всестороннего удовлетворения личных потребностей; 3) правильную идеологическую направленность, основанную на высоконравственной морали».

В основе формирования здорового образа жизни, подчеркивает автор, могут лежать следующие мотивы: самосохранение; подчинение правилам культуры и быта, чтобы быть равноправным членом общества; самоусовершенствование, от которого человек получает удовлетворение; самопознание и осознание того, что только здоровый человек сможет подняться на более высокую ступень служебной лестницы и общественной деятельности; достижение максимально возможной комфортности [3].

Б.Н. Чумаков характеризует здоровый образ жизни, как «активную деятельность людей, направленную, в первую очередь, на сохранение и улучшение здоровья. При этом должно учитываться то, что образ жизни

человека не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а формируется в течение жизни целенаправленно и постоянно» [2]. В формировании здорового образа жизни особое место должны занимать ценности и мотивационная направленность личности.

Анализ работ данных авторов позволяет нам сделать вывод, что центральное место в формировании здорового образа жизни занимают ценностно-мотивационные установки человека, а также знания, умения, навыки сохранения и укрепления здоровья, организации здорового образа жизни. От того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить в сознании принципы и навыки здорового образа жизни в молодом возрасте, зависит в последующем вся жизнедеятельность человека.

Особую социальную группу общества, объединенную определенным возрастом, специфическими условиями жизни и труда составляет учащаяся молодежь. Образ жизни учащейся молодежи определяется взаимодействием реальных условий жизни (политических, экономических, социальных и пр.) и бытующих среди учащихся традиций, ценностных ориентиров, особенностей культуры [4]. Следует отметить, что за период обучения у части студентов наблюдается отрицательная динамика состояния здоровья, как в соматическом отношении, так и в отношении формирования вредных поведенческих привычек: курения, потребления алкоголя, гиподинамии и т.д.

Однако, чтобы формировать потребность учащейся молодежи в здоровом образе жизни, необходимо определить само понятие «потребность». История развития личности связана с историей развития ее потребностей. Потребности человека побуждали его к деятельности. «Потребность» – это состояние внутреннего требования человека, испытывающего нужду в чем-либо и являющегося выражением отношения к объекту потребности и источником его активности по отношению к этому объекту для удовлетворения (получения результата) данной потребности [3].

Потребность в здоровом образе жизни – это главная побудительная, направляющая и регулирующая сила поведения личности. Она имеет широкий спектр: потребность в движениях и физических нагрузках; в общении, контактах и проведении свободного времени в кругу друзей; играх, развлечениях, отдыхе, эмоциональной разрядке; самоутверждении, укреплении позиции своего Я; познании; эстетическом наслаждении; улучшении качества физкультурно-спортивных занятий, комфорте и др.

Определенный интерес для нашего исследования представляют предложенные исследователем Л.О. Ковтун три ведущих компонента, включенных в процесс формирования потребности учащихся в здоровом образе жизни: информационно-пропагандистский, мотивационно-потребностный и деятельностный.

Информационно-пропагандистский компонент формирования потребности учащихся в здоровом образе жизни включает: систему знаний и представлений о способах, формах, методах сохранения и укрепления здоровья, составляющих здорового образа жизни (рациональном сбалансированном питании и сне, режиме труда и отдыха, личной гигиене и закаливании,

адекватном режиме двигательной активности, способах избавления от вредных привычек), его организации, потребность в постоянном их развитии и др.

Мотивационно-потребностный компонент формирования потребности учащихся в здоровом образе жизни включает: осознание необходимости ведения здорового образа жизни, желание заниматься физической культурой и спортом, интерес к занятиям физической культурой и спортом, устойчивая потребность в ведении здорового образа жизни, преобладание внутренних мотивов сохранения, укрепления здоровья, ведения здорового образа жизни и др.

Деятельностный компонент формирования потребности учащихся в здоровом образе жизни предполагает участие студентов в культурно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях; активные занятия спортом по интересам; активный отдых с учётом состояния здоровья и уровнем физического развития учащихся, участие в оздоровительных мероприятиях, турнирах, фестивалях, днях здоровья, туристических походах, спартакиадах и др.

Автор считает, что выделенные компоненты процесса формирования потребности студентов в здоровом образе жизни взаимосвязаны и взаимообусловлены [1].

Следовательно, решение проблемы формирования здорового образа жизни требует комплексного подхода и не должно ограничиваться профилактическими и укрепляющими здоровьем мероприятиями. Мы считаем необходимым для формирования потребности в ЗОЖ учащейся молодежи, создание следующих социально-педагогических условий:

- формирование ценностно-ориентационной установки на ЗОЖ;
- вовлечение учащихся в здоровьесохраняющую деятельность (участие в тренингах, деловых и ролевых играх, форумах, дискуссиях и т.д.);
- создание культурной среды, направленной на эффективное формирование ориентации молодежи на ЗОЖ.

В целом формирование здорового образа жизни требует неустанной целенаправленной комплексной работы по воспитанию у учащейся молодежи личной ответственности за собственное здоровье, формирование потребности в соблюдении правил здорового образа жизни и сознательном отказе от вредных привычек.

1. Иванова, С. Ю. Формирование потребности студентов в здоровом образе жизни в процессе их обучения в ВУЗе / С.Ю. Иванова // Вестник КемГУ. – 2014. – № 2(58). – Т. 2. – С. 91-95.

2. Лебедева, Н. Т. Школа и здоровье учащихся: учеб. пособ. / Н.Т. Лебедева. – Минск: Універсітэцкае, 1998. – 211 с.

3. Мархоцкий, Я. Л. Пути формирования здорового образа жизни / Я.Л. Мархоцкий // Сацыяльна-педагагічная работа. – 2008. – № 7. – С. 31-34.

4. Соусь, Л. Н. Методы субъективных оценок в формировании здорового образа жизни студентов высшего технического учебного заведения: учеб.-метод. пособ. / Л.Н. Соусь. – Минск : БНТУ, 2004. – 40 с.