

ЦЕННОСТНО-ДЕЯТЕЛЬНОСТНЫЙ ПОДХОД В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

О. Н. Озимко

(Гродненский государственный медицинский университет,
Гродно, Беларусь)

В статье анализируются проблемы формирования здорового образа жизни на фоне неблагоприятной экологической и эпидемиологической обстановки.

В современных условиях важно внедрить идею здорового образа жизни (ЗОЖ), как базовой ценности личности. Проблема, связанная с внедрением ЗОЖ, приобретает актуальность в современном обществе.

В число важнейших задач развития современного общества входит сохранение здоровья населения. Статистические органы ведут постоянный учет заболеваемости по различным группам заболеваний, проводят мониторинг экологических факторов, оказывающих влияние на здоровье. Средства массовой информации ведут пропаганду здорового образа жизни.

Обеспечение и сохранность здоровья населения осуществляется средствами государственного управления – минимальным жилищным бюджетом, организацией здравоохранения, законодательным регулированием условий труда и отдыха. Государственная политика в

сфере здравоохранения и поддержания здоровья нации оказывает значительное влияние и во многом определяет уровни индикаторов здоровья населения: рождаемость, заболеваемость, продолжительность жизни, смертность и т.п.

Тем не менее, следует отметить, что, несмотря на пристальное внимание к проблеме, в большей степени речь идет об объективных факторах – бытовые условия, окружающая среда, экология, условия труда и т.д. Однако, по нашему мнению, без должного внимания остаются субъективные факторы. В частности, восприятие здорового образа жизни, как основополагающей ценности человека, необходимой потребности, обеспечивающей качество жизни.

Противоречия между декларированием здоровья, как высшей ценности и личностным отношением к здоровому образу жизни обнаружены многими исследователями (Т. А. Пономарева [0], А. Л. Кудряшова [2], В. И. Бондин [1] и др.).

Таким образом, несмотря на то, что здоровье в обществе в целом воспринимается как приоритетная ценность, фактически данное утверждение не находит применения на практике. Т.е. частое повторение аксиом типа «здоровье – это главное», «здоровье нужно беречь», «в здоровом теле – здоровый дух» и прочих, привычных с детства «банальностей» сформировали однозначно высокий приоритет здорового образа жизни в иерархии принимаемых ценностей, однако, если судить по реальному положению вещей, конкретные шаги в направлении здорового образа жизни в современном обществе, в лучшем случае, можно охарактеризовать как неуверенные.

В связи с этим в контексте рассматриваемой проблемы, на первое место выходит система формирования ЗОЖ. Соответственно наиболее пристальное внимание должно быть обращено на работу по формированию здорового образа жизни как естественного порядка вещей у подрастающего поколения. Значительная роль в этом процессе отводится содержанию знаний по физической культуре и спорту. Важно не только сформировать минимальные умения в рамках заданных нормативов, но и привычку к здоровому образу жизни. Иными словами, необходимо так построить занятия, чтобы воздействовать на мотивационную сферу личности.

Определенным препятствием для применения большинства современных концепций и моделей формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни является их оторванность от практики,

несмотря на глубокую теоретическую проработанность. В результате есть понимание необходимости воспитывать здоровую личность, но одновременно есть отрицательная динамика показателей здоровья населения.

Обобщив представленные рекомендации и положения, можем сформулировать вывод, что наиболее эффективным в процессе формирования истинно ценностного отношения к здоровью будет ценностно-деятельностный подход, который позволит воспитать у подрастающего поколения убеждение в необходимости здорового образа жизни.

При определении ценностно-деятельностного подхода выделяют следующие его компоненты: когнитивный, операционный и мотивационный.

Когнитивный компонент представляет собой формирование знаний и убеждений об основах здорового образа жизни. Показателями когнитивного компонента являются: полнота и адекватность представлений о своем здоровье, о ценности здоровья, о путях организации здорового образа жизни; познавательная активность в сфере здоровья. Когнитивный компонент ценностного отношения к здоровью объединяет в себе понимание ими сущности и значимости здоровья на всех уровнях организации человека, а также наличие готовности к непрерывному поиску, получению, обработке и применению информации относительно общих вопросов здоровья, состояния собственного здоровья и способов реализации здорового образа жизни.

Операционный – практический компонент, который, объединяя имеющиеся знания, убеждения и цели, направляет их в практическое русло для достижения конкретного результата.

Мотивационный – основывается на придании здоровому образу жизни личностного смысла – как мотивация, личностный смысл, который придаётся использованию способа ориентировки (научный и житейский способы).

Наиболее важным, по нашему мнению, является формирование мотивов поведения, направленных на сохранение здоровья. Среди основных мотивов, вызывающих желание вести здоровый образ жизни можем выделить мотивы, получения удовольствия непосредственно от самого процесса занятий физической культурой и спортом. Мотивы достижения поставленных результатов и мотивы перспективы, открывающейся перед людьми регулярно занимающимися физической культурой и спортом. Сформированную потребность в ней систему знаний, инте-

ресов, мотивов и убеждений, организующих и направляющих волевые усилия личности, познавательную и практическую деятельность по овладению ценностями физической культуры, нацеленность на здоровый образ жизни, физическое совершенствование.

Список использованной литературы

1. Бондин, В. И. Здоровый стиль жизни. Монография / В. И. Бондин, Э. В. Мануйленко, О. Н. Толстокопа. – М.: Мир науки, 2018. – 100 с.
2. Кудряшова, А. Л. Роль ценностей здорового образа жизни в современном обществе / А. Л. Кудряшова // Молодой ученый. – 2014. – № 21 (80). – С. 644–646.
3. Нефедова, А. С. Формирование ценностного отношения к здоровью как психолого-педагогическая проблема / А. С. Нефедова, Н. А. Сахарова. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2014. – № 13 (72). – С. 274–276. – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/72/12349/>
4. Пономарева, Т. А. Особенности формирования ценностных ориентаций населения на здоровый образ жизни / Т. А. Пономарева // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2017. – Т. 1. – С. 82–89.