

Н. В. ОРЛОВА

БрГТУ, Брест, Беларусь

СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ

Summary. The social aspects of forming the healthy way of life of studying youth are given in article. The theoretical analysis of psychological-pedagogical and medical-biological aspects of the healthy way of life is given. The author thinks that the essential component of way of life is the study of physical training and particular peculiarities of physical activity as the kind of human activity.

Key words: social aspects, physical activity, healthy way of life

На современном этапе развития нашего общества особое значение имеет совершенствование системы физического воспитания и формирование здорового образа жизни учащейся молодежи.

Культура здорового образа жизни является частью общей культуры человека. Мы полагаем, что здоровый образ жизни предполагает комплекс мероприятий, направленный на укрепление и сохранение здоровья посредством двигательной активности, правильного питания и отказа от вредных привычек.

На основании социально-педагогических исследований здоровый образ жизни трактуется как типичная совокупность форм и способов культурной повседневной жизнедеятельности личности.

При подборе средств, методов и форм проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий особенно важным звеном является их преемственность, которая обеспечивает эффективность этих мероприятий.

Применение дополнительных средств воздействия на процессы восстановления организма человека после физических нагрузок является важной составной частью оздоровительных мероприятий, как в спортивной, так и в рекреационной тренировке.

Образ жизни, по определению, включает три категории: уровень жизни, качество жизни и стиль жизни. Здоровый образ жизни, по мнению авторов, должен включать несколько основных компонентов: двигательная активность, психическое здоровье, питание, отказ от вредных привычек, гигиена, закаливание.

В здоровый образ жизни входит двигательная активность, как непереносимое условие для физиологической потребности организма в движении; гармонизация межличностных отношений и достижение душевной, психической гармонии в жизни, что объединяется общим понятием — психология здоровья; рациональное питание; исключение из жизни вредных привычек; соблюдение правил личной гигиены и закаливание организма. Соответствуя нашему мнению, эта структура наиболее полно отражает понятие здорового образа жизни.

В социологии физической культуры важнейшим направлением является разработка концепции физической культуры. Речь идет о такой концепции, которая: соответствовала бы требованиям современной логики и методологии наук; органично вписывалась в общую теорию культуры личности и общества; позволяла сопоставить и решить широкий круг философских, культурологических, социологических и педагогических проблем [1].

В физическую культуру также включается целый ряд других объектов, связанных со знаниями, мотивами и потребностями, на основе которых физические способности реализуются в деятельности с отношением человека (социальной группы или общества в целом) к физическим качествам и способностям, с соответствующими социальными институтами. Указанная выше концепция позволяет в проблеме соотношения социального и биологического выделить новый аспект — соотношение социального и биологического в физическом развитии человека.

Современные представления о компонентах педагогической технологии позволяют судить о наличии следующих взаимосвязанных направлений оптимизации учебно-воспитательного процесса: педагогические требования, педагогическая оценка, создание проблемных ситуаций, создание ситуаций успеха, информационное воздействие, педагогическая среда.

Структура педагогической технологии формирования здорового образа жизни учащейся молодежи содержит в себе соотношение и взаимосвязь элементов педагогической системы и компонентов педагогической технологии.

Роль образования в области физической культуры при подготовке учащихся для продолжительной жизнедеятельности и сохранения надежного здоровья — это связующее звено между формированием физической культуры и укреплением здоровья молодежи.

Разработанные программы по физическому воспитанию эффективны в общем смысле, однако не всегда учитывают реализацию принципов здоровья в подготовке молодежи, связь физической активности с достижением высокого уровня здоровья.

На основании теоретического анализа и обобщения литературных источников по вопросам, связанным с психо-педагогическими и медико-биологическими аспектами здорового образа жизни, можно определить наиболее значимый социальный аспект. Это положение о том, что существенным компонентом образа жизни является изучение физической культуры и особенностей физической активности, как вида человеческой деятельности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1 Сухарева, Н. С. Социальные аспекты формирования здорового образа жизни учащейся молодежи / Н. С. Сухарева, Е. А. Камачева // Фитнесс: становление, тенденции и перспективы развития в России: Сборник материалов науч.-практич. конф.— СПб. : Изд-во РГПУ имени А. И. Герцена, 2006.— 231 с.