

УДК 37.037:378.037

**А. Ю. Приймак**

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ  
ПРЕЕМСТВЕННОСТИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ  
УЧЕНИЧЕСКОЙ И СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

Теоретический анализ сущности преемственности впервые был проведен Г. Гегелем, который разрабатывая закон отрицания отрицания, пришел к выводу об объективной необходимости преемственности в процессе развития. Он первым в истории философии обосновал вывод о закономерности преемственности в процессе снятия: «Снятое, – писал Г. Гегель, – есть некое вместе с тем и сбереженное, которое лишь потеряло свою непосредственность, но отнюдь не уничтожено вследствие этого» [10, с. 157]. Отсюда вытекал важнейший вывод, к которому пришел ученый диалектически понятое отрицание предполагает не только отмену, разрушение, уничтожение старого, но сохранение, удержание и развитие того рационального, что было уже достигнуто на предыдущей ступени развития.

Э. Баллер утверждает, что «...с точки зрения диалектического материализма преемственность выступает как одна из наиболее существенных сторон закона отрицания отрицания, проявляющаяся в природе, обществе и мышлении как объективная необходимая связь между новым и старым в процессе развития» [5, с.8].

Известный специалист в области теории и методики физического воспитания Л. Матвеев об этой категории писал: «Деятельность по физическому воспитанию в обществе обеспечивает преемственность в развитии физической культуры, являясь своего рода каналом передачи достижений в этой сфере от поколения к поколению» [19, с. 16].

С. Годник в своей монографии пишет, что «очень важно для практики выявить содержание категории преемственность применительно к специфике педагогических процессов и явлений» [11, с. 67].

Психолого-педагогической наукой определено, что основы здорового образа жизни личности закладываются в детстве. Данный аспект проблемы наиболее полно раскрыт в работах (Виленского М. Я., 2004; Жабокрицкой А. В., 2004; Закопайло С. А., 2003; Заплишного И. И., 2007; Ильина Е. П., 2008; Красноперовой Н. А., 2005; Кузьменко В. Ю., 2003; Петрик О. И., 1993; Фурманова А. Г., 2003). Именно в школьном и студенческом возрасте происходит становление основных личностных механизмов и образований, на основании которых формируется самосознание и духовно-физические качества личности.

Проблема здорового образа жизни личности достаточно многоаспектная. Когда впервые человек размышлял над проблемой здорового

образа жизни точно определить не возможно. Однако можно считать, что проблемы, которые возникли в те времена, являются актуальными и в настоящее время.

В универсальном трактате «О здоровом образе жизни» Гиппократ пишет: «В соответствии с возрастом, временем года, привычкой, государством, регионом, телосложением, необходимо устраивать и образ жизни так, чтобы мы могли противостоять и жаре, и холодам, ибо только таким образом достигается лучшее здоровье»[3]. Сам Гиппократ первым ввел исследованное понятие в медицину.

Заметное место в разработке рассматриваемой проблемы принадлежит отечественным ученым (Амосову Н. М., 2002; Апанасенко Г. Л., 1992; Бальсевичу В. К., 1990; Беху И. Д., 1998; Виноградову П. А., 1990; Кожевниковой Л. К., 2009; Раевскому Р. Т., 2008) и др.

Здоровый образ жизни в единстве его компонентов биологического и социального представляет собой социальную ценность, совершенствование которой – важнейшая задача цивилизованного общества [1].

Несмотря на большую значимость проблемы преемственность здорового образа жизни человека, сейчас в педагогической науке практически неизученным остается вопрос преемственности в воспитании здорового образа жизни старшеклассников и студентов в системе среднего и высшего образования. Все это и обусловило актуальность нашего исследования.

Цель данной работы – обобщить и проанализировать литературные источники по проблемам преемственности здорового образа жизни ученической и студенческой молодежи.

Педагогическая деятельность по своим формальным признакам аналогична всем видам человеческой практики, ибо предполагает наличие субъекта (объекта), цели, процесса, обратной внешней и внутренней связи и некоторых других компонентов. В то же время одно из коренных отличий именно педагогической деятельности состоит в том, что объект этой деятельности должен стать подлинным субъектом учебно-воспитательного процесса. Становление личности в качестве подлинного субъекта учебно-воспитательного процесса, «становление его субъективной позиции – сложный диалектический и важный педагогический процесс, крайне недостаточно разработанный в отечественной педагогике [11, с. 78].

Для ситуации преемственности здорового образа жизни ученической и студенческой молодежи характерно оперативное изменение системы установок и условий перехода от одной ступени воспитания к другой. Это ставит школьника, студента перед необходимостью системно осуществлять свое взаимодействие с внешней и внутренней личностной средой (быть самим собой), т.е. определять свою позицию, которая в принципе может быть и активной, и неустойчивой, и пассивной, и др. Но для преодоления неизбежных

трудностей перехода из одних условий воспитания в другие важно сформировать активную (субъективную) позицию личности [9].

В связи с этим существенное значение приобретает разработка методологии преемственности здорового образа жизни между школой и вузом как педагогического процесса, призванного поэтапно формировать активную позицию личности. Необходимы определенные этапы преемственности, программирующие и реализующие определенные стадии (фазы) развития такой позиции школьника, старшеклассника, старшеклассника-выпускника, студента [9].

По ряду причин основные вопросы преемственности в условиях непрерывного физического воспитания являются весьма сложной сферой исследования. Прежде всего, речь идет об учебных заведениях разного целевого назначения. Значит, преемственность необходимо осуществлять с учетом изменившихся возрастных, морфологических и физических возможностей индивидов, содержания форм и методов учебно-воспитательного процесса, профессиональной квалификации учителей физической культуры и преподавателей физического воспитания.

Педагогические контакты учебных заведений предполагают взаимосвязь различных учебно-воспитательных систем. При ближайшем рассмотрении обнаруживается, что каждая из них представляет собой педагогический комплекс: системы преподавания школьных и вузовских дисциплин; школьной профориентации и вузовского приобщения к профессии; внеклассной и внеаудиторной физкультурно-спортивной работы в условиях школы и вуза и др. В связи с этим принципиально важно выявить основы, которые бы позволили анализировать частные системы и одновременно синтезировать их в логике целостного учебно-воспитательного процесса [11, 18].

Преемственность – понятие динамическое. Как отмечено в научной литературе, «... для каждого вида связи существует свой вид отрицания – именно такого, при котором происходит развитие» [5, с. 28].

Динамика преемственности в одном учебном заведении обращена к учащемуся одной, неизменной, социальной роли, находящемуся в привычных обстоятельствах обучения. На стыке средней и высшей школ преемственность должна быть реализована в работе со школьниками и студентами, стремительно переходящими из одних обстоятельств обучения и физического воспитания в другие. Специфика обстоятельств и психологические коллизии таких переходов важно иметь в виду особо.

Они включают в себя характер подготовки выпускников городских и сельских школ, степень их физической подготовки, психологические особенности, экономические возможности, бытовые условия, социально-экологическую среду, воспитательное пространство систем физического воспитания, в которых живут школьники и студенты [9].

Оценивая «образ жизни» с позиций философско-социологического исследования (Виноградов П. А., 1990; Десятникова Н. В., 2010;

Лотоненко А. В., 1999; Петровский А. В., 1995) отметили, что данное понятие обозначает способы жизнедеятельности индивида, социальной группы и общества в целом и единстве с условиями жизни.

Исследуя данную проблему И. Бех указывает: «Престижность здорового образа жизни повышается в современном мире. Стало модным играть в теннис, заниматься аэробикой, плаванием и другими видами спорта, посещать тренажерные залы или иметь тренажеры в домашних условиях, следить за своим весом, употреблять витамины и пищевые добавки» [7, с. 217].

По мнению (Болотова Б. В., 1992; Глагощука О. М., 2007) первым из основных факторов обеспечения здорового образа жизни является фундаментальная смена принципов питания, а вторым физическая тренировка хотя бы в минимальном виде. Одна из наиболее развитых стран мира США, акцентируют свое внимание на здоровый образ жизни и здоровье и профилактику болезней, где один из трёх американцев заболевает на рак, один из двенадцати рожденных детей становится пациентом психиатрической больницы.

Категория «здоровый образ жизни» отличается множеством толкований преимущественно социологического плана. Так (Колбанов В. В., 2000) видит сущность здорового образа жизни в целесообразных способах и формах жизнедеятельности, пригодных к формированию, сбережению и укреплению здоровья, продолжения рода и достижения человеком активного долголетия.

По мнению (Олейник Т. В., 2003): «Здоровый образ жизни – это сформированный вид жизнедеятельности, что обеспечивает сбережение его здоровья, профилактику заболеваний и негативных привычек человека».

Р. Раевский, С. Канишевский авторы монографии «Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов» указали, что под здоровым образом жизни разумеется деятельность, направлена на укрепление не только физического и психического, но и морального здоровья, и что такой образ жизни должен реализовываться в совокупности всех основных форм жизни деятельности: трудовой, общественной, семейно-бытовой и досуговой. В данной монографии выделены три основных компонента здорового образа жизни: 1) объективные условия; 2) конкретные формы жизнедеятельности, что позволяют реализовывать здоровый образ жизни; 3) система ценностных ориентаций, которые направляют на сознательную активность [18].

Понятие «здоровый образ жизни» так раскрывает (Смолякова И. Д., 2010): «здоровый образ жизни человека является особой общественной ценностью, что является основой активности личности как меры деятельности, которая влияет на определенную стадию «включенности» индивида в общественные отношения».

Б. Чумаков характеризует здоровый образ жизни как активную деятельность людей, направленной в первую очередь, на сохранение и

укрепление здоровья. При этом должно учитываться то, что образ жизни человека и семьи не складывается сам по себе независимо от обстоятельств, а формируется на протяжении жизни целенаправленно и постоянно [20].

Б. Мицкан в своей работе формулирует определение здорового образа жизни на базе комплексного подхода к здоровью тела и души с учетом таких факторов:

- отношение к самому себе (чувствовать себя здоровым человеком дает позитивную настройку), соблюдать правила здорового образа жизни, будет поддерживать здоровье;
- умеренная физическая нагрузка: физическая зарядка должна тренировать все группы мышц равномерно;
- отсутствие вредных привычек (курение, употребление алкоголя та наркотиков) и правильное питание [16].

Концепция здорового образа жизни рассматривает природные и социальные предпосылки самобытности человека в единстве четырех подструктур психики: психологической, биологической, подструктуры опыта и направленности. Последние два уровня формируются исключительно в процессе социализации личности [4, с. 47].

Значительную роль в воспитании здорового образа жизни личности, в повышении интеллектуального, физического и духовного потенциала должно сыграть, на наш взгляд, образование и воспитание. От того, какими будут выпускники общеобразовательных школ, высших учебных заведений, от этого намного зависит будущее Украины.

Выводы из данного исследования. Теоретический анализ научной литературы по проблемам преемственности и воспитания здорового образа жизни ученической и студенческой молодежи дает основание считать, что категория преемственность служит условием и механизмом реализации составляющих системы среднего и высшего образования, а те, в свою очередь, выступают в роли определяющих факторов осуществления преемственности.

Системообразующим фактором непрерывного воспитания здорового образа жизни является феномен целостности, суть системы – в целостном подходе к воспитанию здорового образа жизни личности на всем протяжении человеческой жизни.

Преемственность как закономерность отражает необходимую, существенную, повторяющуюся, устойчивую связь явлений в педагогической деятельности, преобразующей воспитанника из преимущественно объекта учебно-воспитательного процесса – преимущественно в его субъект, который целенаправленно и активно реализует установки средней и высшей школы. В этом преобразовании – суть педагогической деятельности. Исходное положение указанной закономерности – принцип преемственности, определяющий систему, структуру, порядок взаимосвязи педагогических явлений в условиях их

реальной дискретности. Данный принцип реализуется в способе преемственности – технологии осуществления принципа – формах, методах, приемах деятельности, устанавливающей взаимосвязи дискретных компонентов. Так как институты системы непрерывного физического воспитания функционируют в обществе, реализации их взаимосвязи способствуют или препятствуют конкретные социальные, экономические, моральные, психологические, гуманитарные факторы. Указанные категории служат обоснованием преемственности здорового образа жизни и содержательно реализуются в нем.

Преемственность здорового образа жизни как многокомпонентная педагогическая категория является важнейшей составляющей в системе физического воспитания ученической и студенческой молодежи, эффективность которой обеспечивается благодаря интеграции системного, компетентностного, аксиологического, синергетического, личностно-деятельностного подходов, которые определяют дидактические принципы, на которых формируется и воспитывается духовно и гармонически развитая личность в качестве субъекта учебно-воспитательного процесса.

Объектно-субъектное преобразование личности представляет сущность педагогической деятельности и должно осуществляться на преемственной основе. Это преобразование является педагогической основой преемственности здорового образа жизни личности в ситуациях, которые изменяются и оказывают содействие в приобретении новых знаний, умений и навыков, а также в самоутверждении, самовоспитании и самореализации позитивной Я– концепции.

Анализируя сущность здорового образа жизни, мы определяем её как активную жизнедеятельность ученической и студенческой молодежи, что характеризуется сформированием знаний, умений и навыков, сохранением и укреплением здоровья; это рациональный труд, питание, физическая активность, закаливание, личная гигиена, психогигиена; самообразование и самосовершенствование физических, психических и духовных качеств, которые обеспечивают самореализацию личности на основе сформированного ценностного отношения к другим людям.

Дальнейшие исследования будут направлены на изучения проблем воспитания здорового образа жизни у старшеклассников и студентов в системе среднего и высшего образования.

#### **Список использованной литературы**

- 1. Амосов Н. М.** Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья / Н. М. Амосов. – Донецк : Сталкер, 2002. – 590 с.
- 2. Апанасенко Г. Л.** Здоровий спосіб життя (концепція) / Г. Л. Апанасенко // Тези доповідей 1-ї Укр. наук.-практ. конф. «Актуальні проблеми здорового способу життя». – К. : Укр. центр здоров'я, 1992. – 76 с.
- 3. Аристотель.** Метафизика. – М. : Эксмо, 2006. – 608 с.
- 4. Асмолов А. Г.** Психология

личности: принципы общепсихологического анализа/ А. Г. Асмолов. – М. : МГУ, 1990. – 367 с. **5. Баллер Э. А.** Преемственность в развитии культуры / Э. А. Баллер. – М. : Наука, 1969. – 294 с. **6. Бальсевич В. К.** Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека / В. К. Бальсевич // Теория и практика физ.культ. – М., 1990. – № 1. – С. 22 – 26. **7. Бех І. Д.** Особистісно зорієнтоване виховання : наук.-метод. посіб./ І. Д. Бех. – К. : ІЗМН, 1998. – 204 с. **8. Виноградов П. А.** Физическая культура и здоровый образ жизни / П. А. Виноградов. – М. : Мысль, 1990. – 288 с. **9. Вовк В. М.** Преемственность физического воспитания учащейся и студенческой молодежи / В. М. Вовк. – Луганск : СНУ ім. В. Даля, 2004. – 336 с. **10. Гегель Г. В.** Наука логики. – М., 1937. – Т. 5. – 599 с. **11. Годник С. М.** Процесс преемственности высшей и средней школы / С. М. Годник. – Воронеж : ВГУ, 1981. – 207 с. **12. Глагошук О.** Здоровий спосіб життя: виховання та контроль / О. Глагошук // Вища освіта України. – 2007. – № 1. – С. 99 – 105. **13. Десятнікова Н. В.** Здоровий спосіб життя, як основна концепція студентської молоді / Н. В. Десятнікова // Теорія і практика фізичного виховання. – Донецьк : ДонНУ, 2010. – Т. 1. – С. 32 – 37. **14. Кожевнікова Л. К.** Структура формування здорового способу життя сучасної студентської молоді / Л. К. Кожевнікова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х. : ХДАДМ (ХХІІІ), 2009. – № 3. – С. 69 – 71. **15. Красноперова Н. А.** Педагогическое обеспечение формирования здорового образа жизни студентов / Н. А. Красноперова // Теория и практика физ. культуры. – 2005. – № 6. – С. 16 – 19. **16. Мицикан Б.** Здоровий спосіб життя в контексті неосферного мислення / Б. Мицикан // Актуальні проблеми розвитку руху «Спорт для всіх» у контексті європейської інтеграції України : Матеріали міжнар. наук.-практ. конф. – 2004. – С. 4 – 7. **17. Петровский А. В.** Введение в психологию / А. В. Петровский. – М. : Академия, 1995. – 288 с. **18. Раевский Р. Т.** Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский. – Одесса : Наука и техника, 2008. – 556 с. **19. Теория и методика физического воспитания :** [учебник для институтов физической культуры] / под общей ред. Л. П. Матвеева и А. Д. Новикова. – Том 2. – М. : ФиС, 1976. – 256 с. **20. Чумаков Б. Н.** Валеология : учеб. пособие. / Б. Н. Чумаков. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Педагогическое общество России, 1999. – 240 с.

**Приймак Г. Ю. Теоретико-методологічні основи наступності здорового способу життя учнівської і студентської молоді**

Розглянуті й проаналізовані літературні джерела по проблемам наступності здорового способу життя школярів і студентів. Встановлено, що категорія «наступність» багато компонентна, є важливою педагогічною складовою здорового способу життя. Ця категорія

ефективно впливає на процес забезпечення наступності здорового способу життя учнівської і студентської молоді. Доведено, що основними факторами виховання здорового способу життя є сім'я, школа, вищий навчальний заклад.

*Ключові слова:* наступність, здоровий спосіб життя, школяри, студенти, фактори, особистість, сім'я, школа, вищий навчальний заклад.

**Приймак А. Ю. Теоретико-методологические основы преемственности здорового образа жизни ученической и студенческой молодёжи**

Рассмотрены и проанализированы литературные источники по проблемам преемственности здорового образа жизни школьников и студентов. Установлено, что категория «преемственность» многокомпонентна, является важнейшей педагогической составляющей здорового образа жизни. Эта категория эффективно влияет на процесс обеспечения преемственности здорового образа жизни ученической и студенческой молодежи. Доказано, что основными факторами воспитания здорового образа жизни является семья, школа, высшее учебное заведение.

*Ключевые слова:* преемственность, здоровый образ жизни, школьники, студенты, факторы, личность, семья, школа, высшее учебное заведение.

**Priymak A. Yu. Theoretical and methodological foundations continuity of healthy living schoolboys and student**

Considered and to analysis of the literary source problems continuity of healthy living schoolboys and student. It is installed category «continuity» they lot of component, important pedagogical to compile of healthy living. This category effectiveness of the to influence process of supporting continuity of healthy living schoolboys and student. It is proved that for foundations factors in physical of healthy living to family, high school, college.

*Key words:* continuity, healthy living, schoolboys, student, factors, personality, family, school, college.

Стаття надійшла до редакції 22.08.2012 р.

Прийнято до друку 31.08.2012 р.