



Здоровый образ жизни как фактор развития волевых качеств подрастающего поколения

Аннотация. Исследование направлено на изучение проблемы здорового образа жизни на различных этапах системы образования. В статье выделены используемые формы и методы для воспитания волевых качеств на каждом историческом этапе.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, воспитание волевых качеств, формы и методы организации здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) есть способ жизнедеятельности, направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья. Современное общество заинтересованно в том, чтобы молодое поколение росло физически здоровым, готовым к труду и защите Родины. В современных психолого-педагогических исследованиях ребенок, его жизнь, здоровье и потенциальные возможности рассматриваются как абсолютная ценность [1].

Особенностью физических возможностей человека является наличие волевых качеств. Волевые качества – это особенности волевой регуляции, проявляющиеся в конкретных специфических условиях, обусловленных характером преодолеваемой трудности.

На личностном уровне воля проявляется в таких свойствах, как сила воли, энергичность, настойчивость, выдержка и др. Волевого человека отличают решительность, смелость, самообладание, уверенность в себе, ответственность, дисциплинированность, принципиальность, обязательность.

Названные качества, безусловно, важны для обогащения нравственного развития, высокого морально-этического уровня, которые регулируют личностное самоопределение человека [2].

Воля и волевые качества у человека формируются в зависимости от условий жизни и воспитания.

Цель нашего исследования – выявить своеобразие методов и форм организации здорового образа жизни в различные эпохи, влияющих на развитие волевых качеств подрастающего поколения.

Одним из существенных условий закалки воли человека является физическое воспитание как основа здорового образа жизни.

История здорового образа жизни уходит своими корнями в глубь веков. Еще в Древнем мире делались примитивные попытки накопления и передачи опыта и традиций физического воспитания подрастающему поколению.

Особенности развития цивилизаций Древнего мира, различия религий, обычаев и традиций этнических, экономических и социокультурных факторов закономерно порождали своеобразие подходов к подготовке подрастающего поколения к здоровому образу жизни.

В плане воспитания физического здоровья подрастающего поколения в Древнем мире особо выделяется Спарта. Система спартанского воспитания имела целью вырастить из каждого спартанца воина. Главное внимание спартанцы обращали на развитие волевых качеств, таких как сила, выносливость и максимальная готовность к жизненным трудностям. Меньше внимания уделялось выработке культурных навы-



ков, хотя каждый спартанец должен был уметь читать и писать. Большая часть времени отводилась упражнениям в беге, борьбе, метанию копья и диска. Много внимания уделялось военным играм. Музыка, пение, танцы были также направлены на воспитание волевых качеств, необходимых воинам. В своих песнях спартанцы прославляли храбрых, волевых воинов и порицали трусов [3].

В Древнем Риме стал преобладать грамматический идеал образования. Уроки гимнастики практически отсутствуют, а вместо них юношество обучается верховой езде и плаванию [4].

В общем, можно сказать, что развитие здорового образа жизни для Древней Греции, эпохи эллинизма и Древнего Рима имело большое значение в системе школьного образования.

На Востоке большое внимание физическому здоровью населения уделяли монголы-завоеватели, покорившие в XII–XIV вв. народы Китая, Средней Азии, Индии, Кавказа, Восточной и Центральной Европы. Обучение стрельбе из лука у монголов начиналось с трехлетнего возраста. Ребенок получал маленький лук, размеры которого увеличивались по мере его роста. Каждый монгол с младенчества учился управлять лошадью, что требовало больших волевых усилий: настойчивость, дисциплинированность, выдержка, решительность, самообладание [5].

В эпоху Средневековья в Западной Европе с точки зрения развития физического здоровья заслуживают некоторого внимания три имени: Робан Мавр – архиепископ Майнский (IX в.), Эгидий Роман или Колумб – кардинал и архиепископ Буржа (1247–1316 гг.) и Христиана де Пизан – дочь итальянского врача и придворного астролога французского короля (XIV в.) [6].

Робан Мавр главное внимание обращает на вопросы физических качеств воина и его физического воспитания в целом.

Эгидий Роман отмечает, что воин должен обладать честолюбием, изобретательностью, предусмотрительностью, мудростью и хитростью, и эти качества необходимо, прежде всего, воспитывать у юношей знатного рода.

Христиана де Пизан требовала, чтобы юношество воспитывалось в военном духе, но дворян, по ее мнению, надо обучать рыцарскому искусству, а простой народ следует учить только стрельбе из лука и метанию камней.

Эпоха Возрождения и Реформации (конец XIV – начало XVI вв.) оказала мощное воздействие на всю идеологию и систему физического здоровья подрастающего поколения. Философско-педагогические взгляды и учения европейского Возрождения, его педагогическая триада (классическое образование, физическое развитие, гражданское воспитание) качественно изменили смысл и содержание физического здоровья подрастающего поколения.

Новизна ренессансных подходов к решению задач здорового образа жизни выражалась в обновлении идеала духовного и физического развития личности, способной на самостоятельные и общественно-полезные действия; побуждения и развития у подрастающего поколения национального самопознания; актуализации идей и опыта военного искусства Римской империи; усилении внимания к идеям независимости и пробуждения чувства единства этноса; критике христианского аскетизма и недостатков рыцарского воспитания и т. д.

Педагоги эпохи Возрождения, проявляя заботу о физическом здоровье подрастающего поколения, разработали методику физического воспитания, отводя в ней большое место играм. Воспитанники много упражнялись физически, занимаясь борьбой, бегом, военизированными играми [7].



Результаты анализ педагогических взглядов позднего Возрождения позволяют сделать вывод о том, что в преддверии Нового времени в сфере физического здоровья постепенно происходит переход от религиозной к светской системе. Главная задача здорового образа жизни определялась как обеспечение подготовки к жизни в обществе в соответствии с теми установками и ценностями, которое оно декларировало.

В эпоху Нового времени, времени бесконечных войн за передел мира, ученые (И. Кант, И. Фрихте, Г. Гегель, И. Г. Песталоцци, А. Дистервег и др.) призывали к физическому воспитанию подрастающего поколения.

И. Ф. Герbart говорил, что «необходимо заботиться о здоровье тела и духа, ценить то и другое и иметь желание совершенствовать их». Он считал, что дело воспитания – сформировать характер, который «в жизненной борьбе оставался бы непоколебимым» и основывался на прочном моральном убеждении и воле [8].

Важнейшую роль отводили воспитанию здорового образа жизни в эпоху Нового времени и на Востоке.

В этом отношении показателен пример Японии. Так, по свидетельству русского военного историка А. А. Строкова, японцу с детских лет внушали, что он ради государственных идеалов должен в любое время жертвовать собой, своим личным «я». Сильно было влияние конфуцианства – культа предков [9].

По свидетельству другого русского историка А. А. Керсновского традиция, воспитание, весь уклад жизни их народа были направлены к развитию пламенной любви к родине, готовности, не задумываясь, отдать свою жизнь для ее величия. Система физического воспитания была направлена на закаливание воли, развитие энергии, культивирование широкой инициативы [10].

Зарождение русской педагогики принято относить к периоду Киевской Руси. В бедной и богатой семье труд составлял основу существования. Трудовая деятельность укрепляла и закаливала растущий организм, вырабатывала физическую силу и выносливость.

Интерес для нашего исследования представляют взгляды на здоровый образ жизни отечественных педагогов. Л. Н. Толстой придавал большое значение физическому развитию ребёнка. Он считал, что физический труд необходим для укрепления силы, воли и здоровья [11].

А. С. Макаренко считал, что физическое воспитание предусматривает формирование у ребенка привычки к ведению здорового образа жизни и включает правильную организацию распорядка дня, занятия физической культурой и спортом, закаливание организма и др., что способствует воспитанию волевых качеств, таких как чувства долга, чести, воли, характера, дисциплины [12].

В настоящее время ЗОЖ рассматривается как сложный многомерный феномен, сочетающий в себе качественно различные компоненты и отражающий фундаментальные аспекты человеческого бытия.

В работах современных исследователей в области философии образования подчеркивается мысль о целостном подходе к развитию и воспитанию подрастающего поколения и поддержания его физического и психического здоровья. Делаются выводы об интеграции человековедческих знаний и использовании последних достижений в области философской и психолого-педагогической антропологии, в которых акцентируется многомерность феномена «человек» и формулируются задачи его целостного развития в процессе образования как природно-биологического, социально-культурного и духовно-экзистенциального существа [13].

В работах Ю. В. Валентика, А. В. Мартыненко, В. А. Полесского и других здоровый образ жизни понимается как профилактическая деятельность, направленная на укрепление физического, психического и нравственного здоровья.



По мнению педагогов В. С. Иванова, Л. Г. Лаптева, В. Г. Михайловского, В. Н. Новикова, школа должна активно участвовать в решении проблемы здорового образа жизни подрастающего поколения, формировать мотивы здоровьесберегающего поведения, как психофизиологической основы успешной деятельности будущего специалиста. Поэтому к числу первоочередных образовательных задач в учебных заведениях должна быть отнесена и задача формирования ЗОЖ, валеологической культуры молодого человека, будущего защитника отечества. Следует отметить, что в формировании ЗОЖ у подрастающего поколения основополагающими аспектами должны стать следующие личностные качества: воля, мотивация, выдержка, смелость, самообладание, ответственность, дисциплинированность.

Современные ученые выделяют проблему здорового образа жизни детей и подростков как проблему нации, так как в последнее время, наряду с техническим прогрессом, помимо позитивных изменений, влияющих на жизнедеятельность человека, развиваются и негативные факторы, прямо или косвенно наносящие ущерб его здоровью. Об этом свидетельствует статистика высокой заболеваемости и потребления населением алкоголя и табака.

Отсюда становится понятным, что необходимо пересмотреть технологии воспитания культуры здорового образа жизни. Это касается и правильного питания, и различных форм закаливания, и соблюдения режима труда, и отдыха, и многого того, что отличает гармонично развитого человека от остальных. Необходимо помочь молодому поколению сформировать знания о естественных законах развития человеческого организма.

Сегодня в условиях общеобразовательной школы реализуются здоровьесберегающие технологии, такие как физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая деятельность. Однако организация здорового образа жизни в учебных заведениях старыми организационными формами в современных условиях не приводят к успеху в силу отсутствия физкультурно-массового движения в обществе, коммерциализации спорта и оздоровительных учреждений.

Формирование здорового человека зависит от правильно подобранных средств физического воспитания и методики их воздействия на организм. Подбор методики в свою очередь зависит от готовности организма к восприятию здоровьесформирующих воздействий. Подбор средств зависит от трудоспособности, социальной активности, физической и психической подготовки личности подростка.

Важным элементом реализации здоровьесберегающего потенциала образования выступает гигиена труда и отдыха в учебном процессе, положительный эмоциональный фон учебной деятельности на уроке, ориентация обучения и воспитания на достижение гарантированных результатов, в частности – в развитии эмоционально-волевой сферы учащихся [14–16].

Таким образом, подводя итог историческому экскурсу, следует отметить следующее:

- во-первых, во все времена воспитание здорового образа жизни подрастающего поколения рассматривалось как залог развития волевых качеств;
- во-вторых, специфика содержания, форм и методов здорового образа жизни в конкретных государствах связана с национальными и религиозными традициями.
- в-третьих, на современном этапе необходимо обеспечить социально-педагогическое сопровождение воспитания здорового образа жизни направленное на укрепление адаптивных свойств организма в единстве его духовных, эмоциональных и волевых качеств.



Ссылки на источники

1. Шалова С. Ю. Профессионально-педагогические ценности в современном обществе // Известия Южного Федерального Университета. Педагогические науки. – 2009. – № 5. – С.15–21.
2. Кобышева Л. И. Диагностика профессионально значимых личностных качеств будущих социальных педагогов как средство совершенствования их профессиональной подготовки: дис. ... канд. пед. наук. – Таганрог, 2004. – 210 с.
3. История педагогики и образования. От зарождения воспитания в первобытном обществе до конца XX в. / Под ред. А. И. Пискунова. – М.: ТЦ Сфера, 2001.
4. Там же.
5. Там же.
6. Там же.
7. История образования и педагогической мысли за рубежом и в России / Под ред. З. И. Васильевой. – М., 2009.
8. Там же.
9. История педагогики и образования. Указ. соч.
10. Там же.
11. История образования и педагогической мысли за рубежом и в России. Указ. соч.
12. Там же.
13. Скудная Т. Д. Социально-философские основания трансформации педагогического образования: дисс. ... доктора философ. наук. – Ростов-на-Дону, 2009.
14. Ефремова О. И. Психология профессиональной деятельности и личности учителя. – Таганрог: Изд-во ТГПИ, 2012.
15. Ефремова О. И. Модель тьюторской поддержки учащихся // Воспитание школьников. – 2010. – № 1. – С. 21–26.
16. Ефремова О. И. Психологическое консультирование учителей общеобразовательной школы по проблемам реализации здоровьесберегающего потенциала образования // Концепт. – 2013. – Спецвыпуск № 05. – ART 13547. – URL: <http://e-koncept.ru/2013/13547.htm>.

Volchanskaya Natalya,

student at the Department of Psychology and Social Pedagogy Taganrog State Pedagogical Institute named after Anton Chekhov, Taganrog

nataFedorowna@mail.ru

A healthy way of life as a factor in the development of volitional qualities of the younger generation

Abstract. The study aims to examine the issue of healthy lifestyles at the various stages of the education system. The article highlights the forms and methods used for the education of willpower at every historical juncture.

Keywords: healthy lifestyle, education volitional qualities, forms and methods of a healthy lifestyle.



Рекомендовано к публикации:

Скудной Т. Д., доктор философских наук, профессором;

Горевым П. М., кандидатом педагогических наук, главным редактором журнала «Концепт»