

УДК 378.172

СТАНОВЛЕНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В АСПЕКТЕ СОЦИАЛЬНЫХ ПРАКТИК

¹Носов А.Г., ²Бриленок Н.Б.

¹Поволжский институт управления имени П.А. Столыпина, Саратов (филиал РАНХиГС),
e-mail: Tooalexander@mail.ru;

²Саратовский национальный исследовательский государственный университет
им. Н.Г. Чернышевского, Институт физической культуры и спорта,
Саратов, e-mail: brilenoknb@yandex.ru

Проведен анализ основных проблем развития современного общества в условиях научно-технического прогресса. Отмечена взаимосвязь возникновения новых технологий с появлением новых рисков и вызовов для здоровья современного человека. Рассмотрено понятие «социальные практики» в междисциплинарном аспекте. Отмечено, что социальная практика как результат взаимодействия социума и индивида оказывает двустороннее действие, как на общество, так и на личность, поэтому методы изучения данного феномена, помимо всего прочего, должны учитывать как объективные, так и субъективные законы поведения общества и человека. Здоровый образ жизни является сложным междисциплинарным феноменом. Здоровье индивида определяется как состояние, в котором пребывает человек, позволяющее ему полноценно осуществлять свою жизнедеятельность, понимается как признак правильно работающего организма, как ресурс жизненных сил, имеющийся у личности. Образ жизни характеризует социально-психологические особенности поведения человека и может трактоваться как совокупность поведенческих привычек, так и модель поведения какой-то социальной группы. Как здоровье, так и образ жизни рассматривается в текущей работе с учетом субъективных и объективных факторов. Далее в статье рассматриваются особенности такой социальной группы, как обучающаяся молодежь. Анализируются варианты социальных практик, возникших в образовательном процессе. В результате исследования был сделан вывод о том, что целесообразнее всего использовать успешные социальные практики, оптимизируя их с учетом сбережения здоровья обучающейся молодежи.

Ключевые слова: становление, здоровый образ жизни, социальные практики

FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE AMONG STUDENTS IN THE ASPECT OF SOCIAL PRACTICES

¹Nosov A.G., ²Brilenok N.B.

¹P.A. Stolypin Volga region Institute of management, Saratov (branch of RANEP),
e-mail: Tooalexander@mail.ru;

²Saratov State University, Institute of physical culture and sports, Saratov, e-mail: brilenoknb@yandex.ru

The analysis of the main problems of development of modern society in the conditions of scientific and technical progress is carried out. The interrelation of the emergence of new technologies with the emergence of new risks and challenges for the health of modern man is noted. The concept of «social practices» in interdisciplinary aspect is considered. It is noted that social practice as a result of interaction between society and the individual has a bilateral effect on both society and the individual, so the methods of studying this phenomenon, among other things, must take into account both objective and subjective laws of behavior of society and man. A healthy lifestyle is a complex interdisciplinary phenomenon. The health of an individual is defined as the state in which a person fully carries out vital activity resides and is understood as a sign of a properly functioning organism, as a resource of vital forces available to the individual. Lifestyle characterizes the socio-psychological characteristics of human behavior and can be interpreted as a set of behavioral habits and a model of behavior of a social group as well. Both health and lifestyle are considered taking into account subjective and objective factors. The article takes into account the features of such a social group as young people studying. The study concludes that the best way is to use successful social practices with optimizing them taking into account the health preservation of young people studying.

Keywords: formation, healthy lifestyle, social practices

Научно-технический прогресс как результат развития общества несет в себе новые возможности для каждого человека, с одной стороны, улучшая качество жизни, продлевая ее и освобождая людей от ряда необходимых ранее действий, с другой стороны, обуславливая появление новых проблем и вызовов. Цифровые технологии позволяют сегодня получать информацию мгновенно, проводить различные мероприятия дистанционно, бумажные издания

дублируются сегодня электронными аналогами, а электронные носители, которые умещаются в ладони, позволяют пользоваться «библиотекой в кармане». Система образования в данном аспекте существенно выигрывает, так как лекции и методические материалы, размещенные в сети Интернет, позволяют экономить время всех участников образовательного процесса, компенсировать пропуски занятий, а тесты и различные оценочные средства позволяют вести

дистанционный контроль успеваемости учащихся. Но есть в этих несомненно прогрессивных изменениях и свои минусы. Технический прогресс, управляемый законами рыночной экономики, несет в себе определенные риски, в том числе и для общественного здоровья.

Обилие информации в сети Интернет затрудняет поиск актуальных источников знаний, провоцирует увеличение сидячей работы. Рафинированные продукты и различные заменители натуральных пищевых источников нарушают баланс в обмене веществ человеческого организма. Сервисы доставки еды на дом позволяют современному человеку не выходить из дома, обуславливая развитие гиподинамии. Живое общение как потребность заменяется сегодня социальными сетями и перепиской в мессенджерах, что способствует развитию различных патологий вплоть до зависимостей. Стоит отметить, что человеческое общение «вживую» на практике отражает такие особенности личности, как манера вести себя в обществе, умение выражать свои мысли. Эмоциональный интеллект, отражающий реакцию на поведение собеседника и эмоциональный фон коммуникации, сложно передать или зафиксировать. Диалог преподаватель – обучающийся имеет в данном контексте более глубокий смысл, чем дистанционное общение.

В данном аспекте, современное образование должно нести в себе помимо основных функций еще и дополнительные. Студент высшего учебного заведения может в процессе образования использовать успешные социальные примеры и, напротив, корректировать свое поведение с учетом негативных проявлений и результатов различных социальных практик. Стоит отметить, что сегодня смещается сам дифференциал в структуре образовательной системы. Из прежнего набора знаний, умений и навыков основной блок компетенций специалиста трансформируется в умение и желание учиться.

Тренд в непрерывности образования личности претендует на классический постулат и постепенно оправдывает общественное доверие. Навык переквалификации с сохранением прежнего опыта становится решающим в процессе трудоустройства и профессионального становления личности. Стоит также отметить, что обучающийся как субъект образовательного процесса имеет свои отличительные черты. К ним можно отнести мотивацию к личностному развитию, умение работать с информационными источниками, личностную дисциплину. Данные особенности и осознанное

желание личностного роста во многом обуславливают образ и уклад жизнедеятельности данной социальной категории.

Цель исследования: рассмотреть процесс становления здорового образа жизни у обучающихся в контексте успешных социальных практик и попробовать обосновать механизм его функционирования в педагогическом аспекте.

Материалы и методы исследования

Концептуальная основа статьи содержит как междисциплинарный анализ основных понятий по теме исследования, так и анализ современных тенденций в системе образования. В статье рассматривается взаимосвязь классических постулатов здорового образа жизни и сложившиеся социальные практики в образовательном процессе. В ходе решения исследовательских задач применяются общетеоретические методы научных разработок. Было проведено анонимное анкетирование 200 студентов 1 курса (17–18 лет) Поволжского института управления имени П.А. Столыпина, Саратов (филиал РАНХиГС).

Результаты исследования и их обсуждение

Для того чтобы сформировать информационное поле текущей работы, проведем последовательный анализ и дальнейший синтез исследуемых понятий. Начнем с определения «социальная практика», состоящего из двух терминов: «социальная» – прилагательного, производного от «социум» и «практика», имеющего в своем смысле «практическую» направленность. Термин «социум» происходит от латинского «socium», что означает «общее», в свою очередь происходящее от него прилагательное «socius» имеет более общую трактовку и может пониматься как «совместный», также «товарищ» и «спутник», близкое по смыслу «sequi», что переводится как «следовать; провожать и «сопровождать». Термин «практика» происходит от древнегреческого πράξις, что значит – «деятельность» и трактуется как разумная человеческая активность, основанная на целеполагании, направленная на преобразование действительности. Практикой также называют деятельность, которая служит в достижении необходимого опыта и собственно индивидуальный опыт специалиста в своей области [1]. Основываясь на изложенное выше, отметим, что социальную практику можно трактовать как некий общественный опыт и одновременно как деятельность, имеющую в своей структуре такие компоненты как цель, мотив и собственно активность.

Проводя исследование в контексте данной работы, отметим, что понятие «социальные практики» является достаточно новым в педагогической науке и обобщает в своей сущности социально-психологические механизмы взаимодействия субъектов в обществе и влияние результата данного процесса на отдельную личность.

Рассмотрим определение данного феномена в современной научной литературе. Например, И.В. Глушко интерпретирует социальную практику как разновидность деятельности, реализуя которую субъект изменяет общество и развивается сам, воздействует на систему общественных отношений, используя при этом различные организации и учреждения, а также всевозможные общественные институты [2]. Ключевыми звеньями данной идеи являются сама деятельность, как осознанная активность индивида, а также ее результат для всех субъектов процесса.

В педагогическом аспекте Г.В. Никитина понимает социальные практики как действие или мышление «по привычке», следование правилу и даже поведению, которое имеет иногда даже ритуальный характер. Данная трактовка в какой-то мере отражает оптимальность избранной модели поведения, наличие у индивида некоего стереотипа действий, применяемого в процессе жизнедеятельности и конкретной социальной ситуации [3].

Исследуя генезис понятия, В.И. Радинова трактует определение «социальная практика» как специфичную форму организации деятельности людей, которая призвана обеспечить удовлетворение потребностей личности и общества, контекстно-сложившуюся и привнесшую элементы некой рациональности в общество, при этом исторически определенную. Что характеризует исследуемый нами феномен как результат некоего эволюционного процесса, являющегося в своей сущности результатом взаимодействия людей в ходе их сознательной деятельности, направленной на изменение социальной среды. Анализ сущностных характеристик социальной практики в ходе видоизменения позволяет, по мнению автора, обозначить наиболее важные аспекты социальных процессов в современном мире и в какой-то мере даже прогнозировать дальнейшее развитие общества [4].

Синтезируя приведенные выше определения, можем отметить следующее: социальная практика как процесс, имеет структурно-компонентный состав подобный структуре деятельности (цель, мотив, активность, результат). Может включать в себя такие компоненты, как ценностно-

смысловой и индивидуально-личностный, может носить как положительные характеристики результата активности, так и негативные. Социальная практика может рассматриваться как используемый «на автомате» стереотип, общественно признанный и выполняемый субъектами процесса «не задумываясь». Но может также стать новым и успешно признанным опытом, поддающимся повторению и внедрению в социальную среду.

Социальная практика может иметь свои разновидности и рассматриваться в различных аспектах, например как часть общей системы, как средство проектирования, как разновидность партнерства, как средство адаптации и помощи и даже как разновидность творчества [5].

Стоит отметить, что социальная практика как результат взаимодействия социума и индивида оказывает двустороннее действие, как на общество, так и на личность, поэтому методы изучения данного феномена, помимо всего прочего должны учитывать как объективные, так и субъективные законы поведения общества и человека.

Социальные практики можно также разделить по типу активности, например Е.Г. Королева предлагает классифицировать их на пассивные, активные и преобразовательные. При этом круг педагогических задач, решаемых в процессе реализации социальных практик, достаточно широк. Вовлечение в творческую деятельность, приобретение и развитие различных умений, активизация личностной и гражданской позиции, овладение навыками адекватного поведения, а также моделирования личностной активности в различных ситуациях [6]. Продолжая анализ феномена социальных практик, О.И. Якутина отмечает, что современному человеку присуще стремление к успеху в самых различных областях жизнедеятельности. Творчество, образование, профессиональное становление, семейная жизнь – те грани самореализации личности, которые обобщают стремления и мотивируют социальную активность человека в социуме [7]. Рассматривая в данном контексте понятие «социальный успех», автор отмечает его сложность и неоднозначность в его трактовке. Действительно, понятие успешности в обществе во многом зависит от ценностей, морально-этических норм, уровня развития культурных отношений, политической и экономической обстановки в целом. Культура отдельных наций и народов, независимо от остального сообщества может формировать и воспитывать понятие успеха у своих представителей. Обратно, как и общественно-политический строй, деформируясь в политический режим

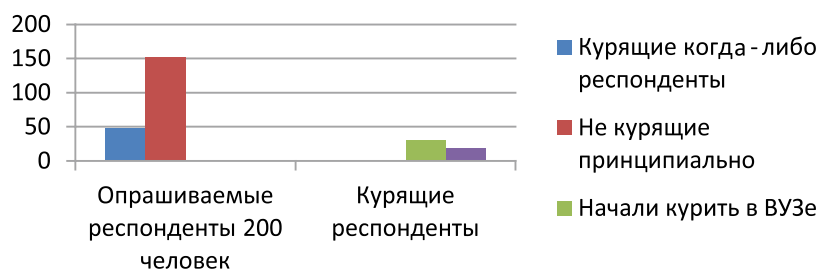
в отдельных странах, независимо от национально-этнической принадлежности населения, может обуславливать своими рамками модель успешного гражданина и тем самым влиять на стремления и активность граждан.

В данном контексте необходимо отметить, что успех в жизнедеятельности во многом связан с выбором приоритетов, личностной и межличностной борьбой за ресурсы, достижением поставленной цели и последующим общественным признанием. Являясь, с одной стороны, целью сознательной активности индивида, успех также является и результатом социальных практик, что в последующем обуславливает их фиксацию и тиражирование. Например, как мы отмечали выше, успех в обучении имеет свои принципы и может продолжаться в форме непрерывного образования и дальнейшего профессионального развития. Одним из условий данного процесса, несомненно, является сбережение и укрепление здоровья. Продолжая текущее исследование, обратимся к понятию становление здорового образа жизни у обучающихся, рассматриваемое в наших предыдущих работах [8], и попробуем провести последовательный анализ его терминологического состава в контексте определения социальных практик.

Здоровый образ жизни является сложным междисциплинарным феноменом. Термины «здоровье», как и понятие «образ жизни», имеют множество трактовок, в научной и справочной литературе, в связи с чем необходимо обозначить их смысловые границы в данной работе. Здоровье человека и его близких по праву является наивысшей ценностью цивилизованного общества. В научной литературе данный термин определяется как состояние в котором пребывает человек, позволяющее ему полноценно осуществлять свою жизнедеятельность, понимается как признак правильно работающего организма, как ресурс жизненных сил, имеющийся у индивида. Образ жизни характеризует социально-психологические особенности поведения человека и может трактоваться как совокупность поведенческих привычек, так и модель

поведения какой-то социальной группы. Как здоровье, так и образ жизни человека можно рассматривать с учетом субъективных и объективных факторов. Здоровье конкретного человека является его достоинством, однако в социуме – болеющий человек может представлять угрозу для здоровья окружающих его людей. Опять же – личностный успех и признание в обществе в какой-то мере является результатом деятельности и достижением конкретного человека, однако может служить примером для подражания и ориентиром к деятельности для окружающих.

На данном этапе исследования обратимся к такому феномену личностного роста, как становление здорового образа жизни у обучающихся. В предыдущих работах [9] мы рассматривали концепцию педагогического сопровождения данного процесса на примере студентов высшего учебного заведения. В текущем исследовании попытаемся продолжить работу в данном направлении, оптимизировать терминологический аппарат и рассмотреть возможные рекомендации для педагогического сообщества. Рассмотрим понятие обучающаяся молодежь и попробуем перечислить признаки и особенности данной социальной категории. Обучающаяся молодежь является человеческим капиталом и ценнейшим человеческим ресурсом общества. Выполняя важнейшие социокультурные функции, молодое поколение как отдельная социальная группа имеет ряд отличительных особенностей. Физиологические – растущий и развивающийся организм и психологические – тяга к новому, возможное отрицание и непринятие общественных стереотипов. Эти особенности обуславливают такие формы поведения, как юношеский максимализм и чрезмерный энтузиазм, которые в свою очередь находят свое проявление как в развитии задатков и способностей, так и в подверженности различным пагубным влияниям. Например такие вредные привычки как курение и вейпинг, приобретаются большинством обучающихся в процессе общения и взаимодействия в социальных группах.



Результаты опроса респондентов

На вопрос задаваемый первокурсникам: «Кто из Вас принципиально не курит?» – положительно отвечают 76% (выборка 200 человек), из оставшихся 24% на вопрос «где они начали систематическое курение?» ответ – «в вузе» дали больше половины опрошенных.

Действительно, коллективное курение во время перерыва можно назвать негативной социальной практикой. Однако стоит отметить, что несмотря на отсутствие рекламы табачной продукции в СМИ и на телевидении, несмотря на запрет курения в общественных местах данная привычка сохранилась в российском обществе, в том числе среди обучающихся. Причин этому существует несколько. Одна из них в двойственной функции данного процесса. С одной стороны, привычка употребления табака со временем превращается в физиологическую зависимость, что является субъективным фактором, с другой стороны, во время курения осуществляется коммуникация, завязываются знакомства, что становится объективным фактором и мотивом присоединиться к группе. Подобных примеров масса, и все они интересны для изучения.

Заключение

Подводя итоги исследования, можно сделать выводы о том, что усиленная профилактика вредных привычек у обучающихся на первом курсе студентов и одновременное создание альтернативных площадок для их общения как организованный и регулярно реализуемый процесс в вузах может стать успешной социальной практикой сбережения здоровья молодежи. Создание условий для осуществления двигательной активности в свободное от учебы время может осуществляться как на территории вуза, так и на близко расположенных объектах (парки, стадионы, спортивные площадки). Места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом, таким образом, становятся площадками для общения молодежи – территорией здорового образа жизни. Организация процесса здорового питания, для студенческой молодежи – вопрос, решение которого также требует соблюдения нескольких принципов: доступность расположения, ценовая доступность суточного рациона и привлекательность для потребителей. Вопрос об организации процесса питания обучающихся в рамках образовательного процесса был рассмотрен нами в предыдущей работе [10]. В данном аспекте целесообразно подчеркнуть особенности питания студентов. Дефицит времени и ограниченность территории для выбора места приема пищи обуславливает в некоторых случаях упо-

требление пищи «на ходу», причем предпочтение отдается не качеству продукта, а его доступности и удобству в употреблении. В данном аспекте целесообразно рассмотреть использование одноразовых упаковок для овощных продуктов, контейнеры для злаковых и зерновых продуктов питания, способных заменить популярный среди молодежи «фастфуд». Разработка электронных приложений для организации режима труда и отдыха, учитывающих особенности региона, в котором находится образовательная организация, также может стать успешной практикой в образовательном процессе.

В завершение текущего исследования отметим, что процесс сбережения здоровья молодого поколения является актуальным и значимым в национальном масштабе. Однако отсутствие успешной социальной практики, позволяющей организовать педагогическое сопровождение становления здорового образа жизни у обучающихся на постоянной и регулярной основе отмечает как научное, так и педагогическое сообщество. Данное противоречие дает нам направление для дальнейшей работы и научной деятельности и обуславливает тематику последующих исследований.

Список литературы

1. Энциклопедия социологии [Электронный ресурс]. URL: <https://dic.academic.ru/contents.nsf/socio/> (дата обращения: 02.11.2019).
2. Глушко И.В. Осмысление феномена социальных практик и возможности их развития // Общество: философия, история, культура. 2011. № 1–2. С. 8–12.
3. Никитина Г.В. Социальная практика как педагогическое понятие // Актуальные задачи педагогики: материалы междунар. заоч. науч. конф. (г. Чита, декабрь 2011 г.). Т. 2 / Под общ. ред. Г.Д. Ахметовой. Чита: Издательство Молодой ученый, 2011. С. 33–35.
4. Родионова В.И. Социальные практики: модификация содержания // Известия вузов. Северо-Кавказский регион. Серия: Общественные науки. 2010. № 5. С. 17–20.
5. Резник Ю.М. Человек и его социальные практики // Человек вчера и сегодня: междисциплинарные исследования. Вып. 2 / Рос. акад. наук, Ин-т философии; Отв. ред. М.С. Киселева. М.: ИФРАН, 2008. 263 с.
6. Королёва Е.Г. Типология и педагогические функции социальных практик в обучении взрослых // ЧиО. 2016. № 1 (46). С. 59–62.
7. Якутина О.И. Противоречивость социальных практик успеха в современном российском обществе // Научная мысль Кавказа. 2010. № 1 (61). С. 47–52.
8. Носов А.Г. Педагогическое сопровождение становления здорового образа жизни у обучающихся: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Саратов, 2014. 24 с.
9. Бриленок Н.Б., Носов А.Г. Педагогическое сопровождение становления здорового образа жизни у обучающихся: современные тенденции // Актуальные проблемы социально-гуманитарных наук и образования: сущность, концепции, перспективы: материалы VII Международной научной конференции. 2019. С. 174–180.
10. Носов А.Г., Носова Е.С. Организация здорового питания обучающихся в образовательном процессе // Современные направления развития системы физкультурного и технологического образования. Саратов, 2016. С. 156–160.