

Общая педагогика, история педагогики и образования
(педагогические науки)

Научная статья

УДК 316.811

**ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ СЕМЬИ
В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ
К СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ**

Ирина Владимировна Чеботарева^{1✉}, Елена Юрьевна Бибик²

¹Государственное образовательное учреждение высшего образования Луганской Народной Республики «Луганский государственный педагогический университет» Министерства образования и науки ЛНР, Луганск, Россия

²Государственное учреждение Луганской Народной Республики «Луганский государственный медицинский университет имени Святителя Луки» Министерства здравоохранения ЛНР, Луганск, Россия

¹irina_pedagogika@mail.ru✉

²helen_bibik@mail.ru

Аннотация. В статье акцентируется внимание на значимости семьи как социального института и «воспитательной колыбели человечества». Подчеркивается наличие кризисных явлений, происходящих в современной семье и актуализирующих повышение качества подготовки молодого поколения к семейной жизни. Отмечается сензитивность студенческого возраста и наличие психолого-педагогического потенциала вузов в решении обозначенной проблемы. Формирование культуры семьи рассматривается как одна из задач семейного воспитания. Анализируется сущность культуры ©Чеботарева И. В., Бибик И. Ю., 2022

Педагогические исследования. 2022. Вып. 4. С. 96–114.
Pedagogical Research. 2022. Vol. 4. P. 96–114.

здоровья семьи как основополагающего компонента культуры семьи. Культура здоровья семьи рассматривается с учетом физического, психического, духовного и социального компонентов здоровья. Особое внимание уделяется такому фактору риска для здоровья, как алкогольная зависимость, являющейся одной из основных причин расторжения брака. Предложен ряд заданий, выполнение которых на практических занятиях по дисциплине «Семейная педагогика» будет способствовать формированию культуры здоровья семьи.

Ключевые слова: семья, социальный институт, студенческая молодежь, подготовка к семейной жизни, формирование культуры здоровья семьи

Для цитирования: Чеботарева И. В., Бибик Е. Ю. Особенности формирования культуры здоровья семьи в процессе подготовки студенческой молодежи к семейной жизни // Педагогические исследования. 2022. № 4. С. 96–114.

PECULIARITIES OF FORMING CULTURE OF FAMILY HEALTH IN THE PROCESS OF PREPARING STUDENT YOUTH FOR FAMILY LIFE

Irina V. Chebotareva^{1✉}, Elena Yu. Bibik²

¹State Educational Institution of Higher Education of the Lugansk People's Republic «Lugansk State Pedagogical University» of Ministry of Education and Science of the LPR, Lugansk, Russia

²State Institution of the Lugansk People's Republic «St. Luke Lugansk State Medical University» of the Ministry of Health of the LPR, Lugansk, Russia

¹irina_pedagogika@mail.ru✉

²helen_bibik@mail.ru

Abstract. The article focuses on the significance of family as a social institute and «educational cradle of humankind». It emphasizes the crisis phenomena
©Чеботарева И. В., Бибик И. Ю., 2022

occurring in the modern family and actualizing the improvement of the quality of preparing the younger generation for family life. The sensitivity of student age and the availability of psychological and pedagogical potential of universities in solving the problem are outlined. Forming the family culture is seen as one of the tasks of family education. The essence of the culture of family health as a basic component of the family culture is analysed. The culture of family health is studied taking into account physical, mental, spiritual and social components of health. Special attention is paid to such a risk factor as an alcohol addiction, which is one of the main reasons for divorces. The article offers a number of tasks, the implementation of which in practical classes in the discipline of «Family Pedagogics» will contribute to the formation of the culture of family health.

Keywords: family, social institute, student youth, preparation for family life, forming the culture of family health

Для цитирования: Chebotareva I. V., Bibik E. Yu. Peculiarities of forming culture of family health in the process of preparing student youth for family life // *Pedagogicheskie issledovaniya = Pedagogical Research*. 2022. No 4. P. 96–114 (In Russ.).

Семья является микромоделью общества, одним из его фундаментальных институтов и служит «воспитательной колыбелью человечества». В духовно здоровой семье закладываются основы общей культуры личности, здесь ребенок постигает моральные нормы, получает первые уроки любви и добра, приобщается к культурному наследию человечества. Однако современная семья, находясь под влиянием кризисных общественных явлений, уже не способна в полной мере выполнять свои основные функции как социального института, быть «воспитательной колыбелью человечества», возвращающей личность, нацеливая ее на духовное оздоровление семьи и, соответственно, общества в целом. Многочисленные социологические исследования

свидетельствуют: семья, переживающая глубокий кризис, как больная клетка, распространяет духовный недуг на все общество, тем самым способствуя углублению духовного кризиса.

Такая ситуация требует со стороны образовательной сферы повышенного внимания к решению проблемы подготовки молодого поколения к семейной жизни, ответственному выполнению важнейших семейных ролей – супруга и родителя. Эту проблему важно решать задолго до вступления человека в брак, поскольку процесс подготовки к созданию семьи и семейственности сложный, включающий осознание молодыми людьми роли нравственного союза между мужчиной и женщиной (над укреплением которого необходимо непрерывно трудиться), постижение науки ведения домашнего хозяйства, осмысление значимости выполнения родительской миссии, познание искусства воспитания и др.

Студенческий возраст является особо благоприятным для подготовки молодых людей к браку, т. к. в этот период завершается их личностное самоопределение (около 30 % студентов вступают в брак) [1]. К тому же высшие учебные заведения обладают достаточным психолого-педагогическим потенциалом для решения задач семейного воспитания молодежи. Как центры культуры, они призваны сохранять и передавать молодому поколению семейные ценности, транслировать значимость семьи в снижении негативных тенденций в обществе.

Одной из важных задач подготовки молодежи к семейной жизни является формирование культуры семьи, ее С. Кови трактует как «культуру взаимоотношений, где члены семьи глубоко, искренне, по-настоящему наслаждаются обществом друг друга, где есть ощущение общности ценностей и убеждений, где люди действуют и взаимодействуют по-настоящему эффективно, основываясь на принципах, которые управляют всей жизнью». Высокая семейная культура – это «мы»-культура, позволяющая сообща выбирать цель и вместе к ней двигаться, стараясь приносить пользу обществу.

Именно такая культура позволит членам семейного коллектива справиться с различными проблемами как внутреннего, так и внешнего характера [2].

Культура семьи является сложным образованием, в структуре которого мы выделяем следующие компоненты: культуру здоровья, эмоциональную культуру, культуру общения, хозяйственно-экономическую и досуговую культуру. Каждый из обозначенных компонентов, подобно живительным ручейкам, питает семейное благополучие. Чем выше уровень синергии компонентов, тем выше уровень культуры семьи.

В качестве основополагающего компонента в структуре культуры семьи мы выделяем культуру здоровья, под которой будем понимать сформированную систему ценностей, обеспечивающую сохранение здоровья каждого члена семьи, систему практик, реализующих модель их здорового образа жизни на основе валеологических знаний и сформированных навыков. Аргумент в пользу выбора этого компонента в качестве основополагающего следующий: снижение уровня здоровья или его частичная потеря даже у одного из членов семьи значительно затрудняет движение к поставленным целям, поскольку восстановление здоровья требует физических, моральных и материальных затрат всей семьи. Об этом очень точно сказал В. А. Ананьев: «Здоровье можно рассматривать в качестве оптимальной предпосылки (условий) для выполнения человеком намеченных жизненных целей и задач, его предназначения, в конечном счете, его самоосуществления на Земле. Главный принцип здоровья в том, чтобы реализовать с помощью своего здоровья свою миссию» [3, с. 12].

Здоровье человека можно сравнить с особым капиталом, его разумные родители начинают закладывать и наращивать еще до рождения ребенка, сохраняя и укрепляя собственное здоровье. Появившись на свет, ребенок получает от родителей своеобразную инвестицию в будущее – здоровье как дар, энергию, благодаря которой осуществляется полноценное развитие ребенка, делаются первые шаги в познании окружающего мира и

добротворении. Если материальные ценности (капитал) можно сберечь, закрыв в банковской ячейке, то сохранение и укрепление здоровья требуют активной работы самого хозяина ценности, полученной от родителей при рождении. Н. М. Амосов подчеркивает, что «резервные мощности» основных функциональных систем (здоровье) существуют до тех пор, пока упражняются. Остановка этого процесса приводит к уменьшению резервов и, соответственно, снижению уровня здоровья. Ученый настаивает на необходимости организации жизни по здоровьесберегающей программе: правильное питание, сон, отдых, закаливание и физкультура [4].

Поскольку семейное ведение является особой наукой, людям, вступающим в брак и планирующим рождение и воспитание детей, важно разобраться, что же такое здоровье (из каких компонентов оно состоит), с тем чтобы процесс формирования культуры здоровья проходил эффективно и способствовал в целом формированию культуры семьи.

В этом отношении заслуживает внимания тест на определение уровня здоровья, предложенный Г. С. Шаталовой (прожила 95 лет) – врачом-нейрохирургом, учителем здорового образа жизни, автором популярной системы естественного оздоровления. Ученый выделяет следующие критерии определения здоровья: слаженное функционирование всех органов и систем тела; четкое регулирование и координирование головным мозгом их работы; неощущение сердца, желудка, печени, почек и других внутренних органов; соответствие психологического настроения богатству душевных возможностей здорового человека, не обремененного завистью, скардностью, эгоизмом и другими отравляющими жизнь людей чувствами; восприятие жизни как солнечной и прекрасной в любом возрасте, вплоть до глубокой старости [5].

И. И. Брехман трактует здоровье человека как способность сохранять согласно возрасту стойкость в условиях резких изменений количественных и качественных параметров триединого потока сенсорной, вербальной и структурной информации [6]. А. А. Некрасов дает такое определение здоровью:

«Здоровье – это ощущение неощущения тела» [5].

Ряд современных ученых (Н. М. Амосов, Г. Л. Апанасенко, Д. Д. Венедиктов, Д. А. Изуткин, Ю. П. Лисицин и др.) считает, что здоровье – это целостное, системное образование, которое интегрирует в себе четыре компонента: физический, психический, социальный и духовный. Безусловно, наличие обозначенных компонентов здоровья определяет качество жизни человека, в том числе и семейной. Все компоненты взаимосвязаны, сохранение и укрепление одного оказывает влияние на другие компоненты здоровья. Так, человек, имеющий высокий уровень физического здоровья – нормальное функционирование всех органов и систем, способность адаптироваться к различным факторам окружающей среды, как правило, более успешно устанавливает и поддерживает социальные связи и отношения на основе сложившихся в обществе нравственных норм и традиций, проявляет активность в общественной жизни и стремится к социально-созидающей деятельности, т. е. обладает социальным здоровьем. Несомненно, такой человек будет более успешен и в установлении семейных отношений, поскольку владеет культурой общения, воспринимает семейностроительство как созидательную деятельность и направляет свою энергию и знания на ее эффективную организацию. Состояние душевного благополучия – отсутствие психических отклонений, т. е. наличие психического здоровья, обеспечивает адекватную регуляцию поведения человека в семейном окружении. Состояние духовной сферы личности (духовное здоровье) представлено ценностями и идеалами, обуславливающими смысл жизни семьи.

Следует отметить значимость создания будущими супругами первой редакции семейной миссии (еще на этапе подготовки к вступлению в брак) – своеобразного документа, в котором прописываются ожидания друг от друга; условия, в которых будут воспитываться дети, жить и наслаждаться жизнью все члены семьи, интеллектуально и духовно развиваться и т. д. По нашему убеждению, в процессе подготовки студенческой молодежи к семейной жизни

важно уделить внимание особенностям создания семейной миссии, в частности, включению в этот документ позиций, связанных с моделированием и реализацией системы сохранения и укрепления здоровья как многокомпонентного образования и условия супружеского счастья, а в дальнейшем и достижения семейного благополучия.

В процессе формирования у студенческой молодежи культуры здоровья семьи необходимо сделать акцент на том, что забота будущих родителей о своем здоровье должна стать образом их жизни, особенно когда принято обоюдное решение зародить и взрастить новую жизнь. Молодым супругам важно обменяться положительным опытом здоровьесбережения, приобретенным в родительских семьях, обогатиться новейшими валеологическими знаниями, позаботиться о формировании здоровьесберегающего поведения. Важно обсудить вопросы создания родителями для еще не рожденного малыша «пространства любви» как универсального средства развития физически здоровых, красивых и талантливых детей. Это же средство помогает их своевременному психическому рождению и счастливой жизни [5].

Целесообразно уделить внимание анализу факторов риска для здоровья с позиции семейного благополучия: вредным привычкам (курению, употреблению алкоголя и наркотиков), несбалансированному питанию, стрессам, вредным условиям труда, низкой физической активности, злоупотреблению лекарствами, напряженным семейным отношениям, отрицательной эмоциональной атмосфере на работе, низкому культурному и образовательному уровню [7].

Особенно важно проанализировать со студентами такой фактор риска для здоровья, как вредные привычки, с которыми человеку бывает непросто расстаться. Например, пьянство и алкоголизм во всех развитых странах неизменно стоят на первом месте среди причин расторжения браков. По данным Всемирной организации здравоохранения, алкоголизмом в различных

странах страдает от 2 до 10 % населения [8].

В семьях, где один из супругов имеет алкогольную зависимость, нет мира, дети воспитываются только другим родителем, который пытается вытащить своего супруга из лап «зеленого змия» и как-то заменить детям второго родителя. В семье, где пьет отец, матери, как бы она ни старалась, очень трудно выполнять даже материнскую миссию (хотя многие женщины стараются компенсировать нехватку внимания к детям со стороны отца), поскольку большая часть ее времени уходит на то, чтобы придумать и реализовать план по излечению супруга. У детей, живущих в такой семье, формируется негативная модель семьи: мать надрыдается на работе и дома, а отец уходит от решения проблем, употребляя алкоголь.

В последнее время распространенным явлением стал женский алкоголизм, развивающийся намного быстрее, чем мужской, вылечить же его гораздо сложнее. Если у мужчин хронический алкоголизм (первая-вторая стадия) формируется через 6–12 месяцев ежедневного пьянства, то для женщин достаточно 3–6 месяцев. Морально-нравственное падение у женщин развивается в 3–5 раз быстрее, чем у мужчин. В семье, где пьет жена-мать, не только нет мира, там полная разруха. Не зря в народе из уст в уста передавалась поговорка «Муж пьет – полдома горит; жена пьет – весь дом горит». Дети, наблюдающие пьяную мать, получают более глубокую душевную травму, чем в семьях с пьющим отцом, поскольку там они находятся под защитой материнской любви.

В семьях, где оба родителя страдают алкогольной зависимостью, дети обречены на несчастное существование, во многих случаях – даже выживание. Распространенным явлением стало социальное сиротство – невыполнение матерью и отцом своих обязанностей. Родители либо выгоняют детей на улицу, либо они сами бегут от невыносимых условий жизни в семье. Специалисты, занимающиеся проблемой таких детей, заключают, что им трудно выжить на улице, не нарушая закона. У многих появляется пристрастие к алкоголю,

токсикомания. Они опускаются духовно и физически, совершают преступления, порой очень серьезные [9].

Рассматривая со студентами ценность любви как основы духовно здорового брака, следует подчеркнуть, что это прекрасное чувство между супругами обязывает отказаться от вредных привычек, не только снижающих уровень их здоровья и здоровья детей, но и качество взаимоотношений между всеми членами семьи. Любовь – забота не только о предмете обожания, но и о себе, своем здоровье. Этому учит христианская этика: возлюбить Отца Небесного, затем себя и только потом ближнего как самого себя. Отец семейства не будет способен заботиться о своих родных, если не умеет проявлять заботу о себе, если бездумными действиями истощает и разрушает свой организм. У такого отца не будет ни физических, ни духовных сил, чтобы выполнять супружеские и родительские обязанности. Более того, бесконечно болезненное, нервное состояние отца будет угнетающе воздействовать на мать и детей, которые вынуждены брать на себя не только заботу о нездоровом члене семьи, но и решать проблемы, находящиеся в зоне ответственности отца семейства. В этом случае жена (мать) будет пребывать в постоянном состоянии физической и эмоциональной перегрузки. Детям тоже приходится непросто, поскольку они вынуждены выполнять семейные задачи, несвойственные детскому возрасту.

Низкий уровень духовного (наряду с физическим) здоровья не позволяет члену семьи, страдающему алкогольной зависимостью, увидеть, как надрываются его родные, как они стараются влить в него жизнь, поделиться своей энергией. Его организм можно сравнить с дуршлагом: сколько бы человек не вливал в него жидкости, она вся вытечет. Как правило, в таких семьях, где один из супругов безответственно относится к своему здоровью, у

другого супруга со временем также начинают возникать проблемы со здоровьем не только духовным (угнетенное состояние, чувство беспросветности, безрадостности), но и физическим.

В процессе формирования культуры здоровья семьи следует сделать акцент на важном моменте в семейностроительстве: каждому ребенку хочется видеть здоровых, бодрых, жизнерадостных родителей, способных вместе с ним играть, заниматься спортом и другими видами деятельности, требующими сноровки, ловкости и выносливости. У родителей, сетующих на жизнь, здоровье, все и вся, как правило, растут ноющие дети. У родителей, живущих по здоровьесберегающей программе, дети растут жизнерадостные и счастливые.

Важно также акцентировать внимание студентов на том, что никто не застрахован от болезней и жизненных проблем, разрушающих здоровье. Однако в семье, где культивируется здоровый образ жизни, справиться с проблемами гораздо легче. Во-первых, заболевший член семьи воспринимает здоровье как ценность, он обладает знаниями и навыками его сохранения и укрепления, стремится к пополнению знаний и расширению опыта здоровьесбережения, а главное – занимает активную позицию по выздоровлению, прикладывая для этого усилия. Безответственный же в этом вопросе человек полностью перекладывает процесс лечения на родных, близких и медицину, не включая при этом силу воли. Во-вторых, каждый член семьи, в зависимости от занятости, проявляет заботу о своем близком, подбадривает его, понимает, что здоровье является достоянием всей семьи. Согласно А. Маслоу, в духовно здоровых семьях заболевший супруг подчиняется заботе и уходу любящего человека, он не боится показаться слабым, вызвать осуждение или раздражение партнера. В менее здоровых

©Чеботарева И. В., Бибик И. Ю., 2022

семьях болезнь одного из супругов, как правило, становится причиной тревоги и напряжения, которые испытывают все члены семьи. Если муж понимает свою мужественность исключительно как физическую силу, то болезнь, ослабляющая его, воспринимается им как катастрофа. Если жена определяет свою женственность в терминах красоты и физической привлекательности, то болезнь и все, что вредит ее привлекательности, станет для нее настоящей трагедией. Если муж разделяет заблуждения жены относительно женственности, то их страдания еще более усугубятся. Духовно здоровым людям не грозят подобные осложнения от болезней [10].

В созданном супругами «пространстве любви» все члены семьи справляются с различными недугами гораздо быстрее. Любовь – это универсальный эликсир жизни, молодости и долголетия. Достаточно к человеку проявить усиленное внимание и заботу, и он наполняется энергией, позитивными эмоциями, заменяющими нередко медикаментозное лечение. Доказательством того, что образ жизни формирует здоровье человека, являются исследования ученых Ю. П. Лисицина, Ю. М. Комарова и др. Доля этого фактора превышает половину всех воздействий на организм человека. Около 15–20 % приходится на факторы загрязнения окружающей среды и наследственность и только 10–15 % – на работу учреждений здравоохранения [8]. Н. М. Амосов приходит к заключению, что человек сам виновен в большинстве болезней, возникающих от лени, жадности и неразумности [4].

Поскольку здоровье, как уже отмечалось, интегрирует в себе четыре компонента, то и процесс формирования у студенческой молодежи культуры здоровья семьи необходимо моделировать и осуществлять с учетом его многокомпонентности. Для решения обозначенной проблемы мы используем потенциал дисциплины «Семейная педагогика», необходимыми условиями освоения которой являются знания, получаемые на таких дисциплинах, как «Психология», «Безопасность жизнедеятельности», «Основы медицинских знаний и оказания первой медицинской помощи».

Предложим ряд заданий, их выполнение на практических занятиях по дисциплине «Семейная педагогика» будет способствовать формированию культуры здоровья семьи.

Задание № 1. Главной особенностью пифагорейской медицинской школы являлась диетика, в основу которой была положена правильно подобранная пища, а также учение о чередовании физических нагрузок и отдыха. Непременным условием сохранения здоровья пифагорейцы считали не только количество принятой пищи, но и правильность ее приготовления. В оздоровительную систему пифагорейцы также включали музыку и гимнастику как средства, придающие бодрость телу. Важным моментом в пифагорейской школе являлось изучение особенностей моделирования образа жизни по оздоровлению не только уже больного человека, но и здорового с целью снижения риска потери здоровья. Впервые здоровье стало пониматься не как отсутствие болезней, а как особое состояние, которое достигается усилиями человека, например, правильным питанием, физическими упражнениями и другими мерами. Главным результатом пифагорейских изысканий, принятым и современной медициной, считается «взгляд на здоровье как на гармонию всех элементов организма, наилучшее равновесие всех его сил и качеств» [11, с. 140].

Поскольку качество питания во многом определяет уровень здоровья человека, студентам предлагается выполнить мини-проект на тему «Питание и

его влияние на семейное благополучие» в соответствии со следующим планом:

- 1) качество современных продуктов питания;
- 2) влияние ГМО на здоровье человека;
- 3) совместимость употребляемых в пищу продуктов;
- 4) влияние употребляемой пищи на духовное и душевное здоровье;
- 5) особенности употребления воды;
- 6) культура принятия спиртных напитков;
- 7) режим принятия пищи;
- 8) влияние душевного состояния на пищеварение;
- 9) здоровое семейное питание – здоровые члены семьи – здоровая семья –

здоровое общество.

Задание № 2. Прочитайте отрывок из книги М. А. Лабковского «Хочу и буду: Принять себя, полюбить жизнь и стать счастливым» (глава «Соцсети»). Какие проблемы могут возникнуть со здоровьем человека под воздействием новейших технологий? (Обоснуйте свою позицию по каждому компоненту здоровья.) Как семья может минимизировать эти проблемы?

Задание № 3. По оценкам ВОЗ, более 1 млрд человек имеют избыточный вес, из них 41 млн детей до 5 лет. ВОЗ рассматривает ожирение уже как глобальную эпидемию, охватывающую множество людей, которые по причине лишнего веса страдают различными заболеваниями (диабетом, атеросклерозом, нарушением работы ЖКТ, опорно-двигательного аппарата и др.). Нередко сами родители доводят ребенка до ожирения, пичкая его фастфудом, газированными напитками и другими продуктами, наносящими огромный вред здоровью развивающейся личности. Потом эти же родители обвиняют производителей продуктов или медицину, неспособную быстро справиться с возникшей проблемой. Упрекают всех и вся в разрушении здоровья ребенка, тогда как эта разруха, по словам профессора Ф. Ф. Преображенского (героя произведения М. А. Булгакова «Собачье сердце»), поселилась в головах валеологически и педагогически неграмотных родителей, ждущих от медицины целебной

©Чеботарева И. В., Бибик И. Ю., 2022

пилюли, которая волшебным образом быстро устранил тот вред, что они многие годы наносили здоровью своего ребенка.

Студентам предлагается подготовить список продуктов питания, особо вредных для здоровья человека, основываясь на достижениях валеологии, а также составить меню здорового питания для семьи из трех человек (мамы, папы и ребенка) на неделю.

Задание № 4. В книге С. Н. Зайцева «Мой алкоголизм. Самоучитель отказа от алкоголя» характеризуются стадии развития алкогольной зависимости. Прочитайте книгу и проследите особенности разрушения физического, психического, духовного и социального здоровья человека. Обоснуйте влияние человека, имеющего алкогольную зависимость, на культуру здоровья семьи, благополучие всех ее членов.

Задание № 5. Важное значение в повышении уровня культуры семьи (в частности культуры здоровья) имеет способность ее членов управлять своими эмоциями. Прочитайте отрывок из книги А. К. Вестли «Папа, мама, бабушка, восемь детей и грузовик» (глава «Три раза бегом вокруг квартала»). Отец семейства выбрал для себя бег как способ успокоения. Его же он рекомендовал и своим детям. Почему этот способ оказался эффективным? Какие еще можно использовать способы управления эмоциями для сохранения здоровья?

Задание № 6. Прочитайте отрывок из книги Р. Берман «Баловать нельзя контролировать. Как воспитать счастливого ребенка» («Позаботьтесь о себе»). Приведите способы подзарядки себя энергией. Обоснуйте их эффективность для повышения качества выполнения супружеских и родительских функций.

Задание № 7. Прочитайте статью Е. В. Дубограй «Влияние религиозности на отношение россиян к здоровью» [12] и поразмышляйте над такими вопросами:

1. Почему истинно верующие люди менее предрасположены к заболеваниям, чем нерелигиозные?

2. Почему у верующих людей почти в два раза выше вероятность отказа

от вредных привычек, чем у неверующих?

3. Почему религиозные родители имеют более высокий уровень готовности к рождению и воспитанию детей, формированию положительной развивающей семейной среды и внедрению установок на здоровый образ жизни?

Итак, культура здоровья – это основа семьи, благодаря ей члены семьи идут намеченным курсом, развивают и укрепляют отношения, справляются с трудностями, строят и успешно реализуют планы, испытывают радость и наслаждение от жизни. Основы культуры здоровья семьи у подрастающего поколения закладываются в родительской семье, она для развивающейся личности служит примером формирования модели своей будущей семьи. Снижение качества выполнения современной семьей основных функций актуализирует решение проблемы подготовки молодежи к семейной жизни в условиях высших учебных заведений, обладающих для этого достаточным психолого-педагогическим потенциалом. Особое значение в формировании у студенческой молодежи культуры здоровья семьи имеет такая дисциплина, как «Семейная педагогика». Использование на ее практических занятиях различных форм работы со студентами способствует успешному усвоению системы знаний и формированию умений семейственности.

Список источников

1. Решетов П. А. Педагогические условия совершенствования подготовки студентов вузов к семейной жизни: дис ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Российский новый университет. М., 2004. 226 с.

2. Кови С. Р. 7 навыков высокоэффективных семей. URL: <https://knigopoisk.com/files/2016/09/7-navykov-vysokoeffektivnyh-semey.a4.pdf>.

3. Ананьев В. А. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья. СПб.: Речь, 2006. 384 с.

4. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. 3-е изд., доп., перераб. М.: ©Чеботарева И. В., Бибик И. Ю., 2022

Педагогические исследования. 2022. Вып. 4. С. 96–114.

Pedagogical Research. 2022. Vol. 4. P. 96–114.

Физкультура и спорт, 1987. 64 с.

5. Некрасов А. А. Материнская любовь. М.: АСТ, Астрель, 2007. URL: <https://avidreaders.ru/book/materinskaya-lyubov.html>.

6. Брехман И. И. Введение в валеологию – науку о здоровье. Л.: Наука, 1987. 125 с.

7. Лисицын Ю. П. Общественное здоровье и здравоохранение. 2-е изд. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010. 512 с.

8. Олизар И. Н., Руденя Е. Н. Алкоголизм как социальная проблема. URL: <http://soligorskcrb.by/informatsiya/stati/679-alkogolizm-kak-sotsialnaya-problema>.

9. Романова К. С. Трансформация семьи как социального института в условиях изменения государства и собственности // Научный ежегодник Института философии и права Уральского отделения Российской академии наук. 2010. Вып. 10. С. 271–287.

10. Маслоу А. Мотивация и личность / Пер. с англ. А. М. Татлыбаевой. СПб.: Евразия, 1999. 478 с.

11. Жмудь Л. Я. Пифагор и его школа. Л.: Наука, 1990. 190 с.

12. Дубограй Е. В. Влияние религиозности на отношение россиян к здоровью / Под ред. А. В. Решетникова // Социология медицины. 2015. № 1. URL: <https://www.rosmedlib.ru/book/1728-28101.html>.

References

1. Reshetov P. A. Pedagogical conditions to improve the preparation of university students for family life: dissertation ... Cand. Sc. (Pedagogics): 13.00.08 / Russian New University. Moscow; 2004. 226 p. (In Russ.).

2. Covey S. R. The 7 habits of highly effective family. URL: <https://knigopoisk.com/files/2016/09/7-navykov-vysokoeffektivnyh-semey.a4.pdf> (In Russ.).

3. Ananyev V. A. Fundamentals of Health Psychology. Book 1. Conceptual

Педагогические исследования. 2022. Вып. 4. С. 96–114.

Pedagogical Research. 2022. Vol. 4. P. 96–114.

Foundations of Health Psychology. St. Petersburg: Rech; 2006. 384 p. (In Russ.).

4. Amosov N. M. Thoughts about health. 3rd edition, revised and enlarged. Moscow: Fizkultura i sport; 1987. 64 p. (In Russ.).

5. Nekrasov A. A. Mother's love. Moscow: AST, Astrel; 2007. URL: <https://avidreaders.ru/book/materinskaya-lyubov.html>. (In Russ.).

6. Brekhman I. I. Introduction to valeology, the science of health. Leningrad: Nauka; 1987. 125 p. (In Russ.).

7. Lisitsyn Yu. P. Public health and health care. 2nd edition. Moscow: GEOTAR-Media; 2010. 512 p. (In Russ.).

8. Olizar I. N., Rudenya E. N. Alcoholism as a social problem. URL: <http://soligorskcrb.by/informatsiya/stati/679-alkogolizm-kak-sotsialnaya-problema> (In Russ.).

9. Romanova K. S. The transformation of the social institute of family in the situation of changes of state and property. *Nauchnyy ezhegodnik Instituta filosofii i prava Uralskogo otdeleniya Rossiiskoi akademii nauk = Scientific Yearbook of the Institute of Philosophy and Law of the Ural Branch of the Russian Academy of Sciences*. 2010;(10):271-287. (In Russ.).

10. Maslow A. Motivation and Personality / Translated from English by A. M. Tatlybaeva. St. Petersburg: Evrazia; 1999. 478 p. (In Russ.).

11. Zhmud L. Ya. Pythagoras and his school. Leningrad: Nauka; 1990. 190 p. (In Russ.).

12. Dubograi E. V. The impact of religiosity on attitude of citizen of Russia to health / Under edition of A. V. Reshetnikova. *Sotsiologia meditsiny = Sociology of Medicine*. 2015;(1). URL: <https://www.rosmedlib.ru/book/1728-28101.html>. (In Russ.).

Информация об авторах

И. В. Чеботарева – доктор педагогических наук, профессор; заведующий кафедрой дошкольного образования;

©Чеботарева И. В., Бирик И. Ю., 2022

Педагогические исследования. 2022. Вып. 4. С. 96–114.
Pedagogical Research. 2022. Vol. 4. P. 96–114.

Е. Ю. Бибик – доктор медицинских наук, профессор; заведующий кафедрой фундаментальной и клинической фармакологии.

Information about the authors

Irina V. Chebotareva – Doctor of Science in Pedagogics, Full Professor; Head of the Chair of Preschool Education;

Elena Yu. Bibik – Doctor of Science in Medicine, Full Professor; Head of the Chair of Fundamental and Clinical Pharmacology.

Вклад авторов: все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации.

Contribution of the authors: the authors contributed equally to this article.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

The authors declare no conflicts of interests.

Статья поступила в редакцию 6.12.2022; одобрена после рецензирования 12.12.2022; принята к публикации 17.12.2022.

The article was published 6.12.2022; approved after reviewing 12.12.2022; accepted for publication 17.12.2022.