

Министерство образования Республики Беларусь  
Учреждение образования «Полоцкий государственный университет»  
Новополоцкий городской исполнительный комитет  
Белорусское республиканское геронтологическое общественное объединение

## **УЛИЦА БЕЗ КОНЦА: СТРОИМ ИНКЛЮЗИВНЫЙ ГОРОД**

Электронный сборник материалов  
Международной научно-практической конференции  
к 50-летию Полоцкого государственного университета  
и 60-летию г. Новополоцка

(Новополоцк, 3 мая 2018 г.)

**Улица без конца: строим инклюзивный город** [Электронный ресурс] : электронный сборник материалов Международной научно-практической конференции к 50-летию Полоцкого государственного университета и 60-летию г. Новополоцка, Новополоцк, 3 мая 2018 г. / Полоц. гос. ун-т ; отв. за вып.: Е.Н. Борун. – Новополоцк, 2018. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).

Содержит материалы по проблемам социальной инклюзии, подготовке специалистов к работе в условиях инклюзивного образования. В статьях отображена информация о современных ориентирах социализации лиц с ограниченными возможностями здоровья, о формировании и продвижении стереотипа здорового образа жизни в повседневности, а также представлен опыт Новополоцка, как города, дружественного детям и людям пожилого возраста.

*Сборник включен в Государственный регистр информационного ресурса. Регистрационное свидетельство № 3141816819 от 05.11.2018.*

Все права на размножение и распространение в любой форме остаются за Учреждением образования «Полоцкий государственный университет» и Белорусским республиканским геронтологическим общественным объединением.

Нелегальное копирование и использование данного продукта запрещены.

Компьютерный дизайн Н.В. Рожко  
Компьютерная верстка С.В. Николиной

211440, ул. Блохина, 29, г. Новополоцк, Беларусь  
тел. 8 (0214) 39 40 46, e-mail: n.boreiko@psu.by

## ОРГАНИЗАЦИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ПОДРОСТКОВ

*Т. Н. Ермолаева, проректор по научно-педагогической, социальной и воспитательной работе Луганского национального университета имени Владимира Даля, кандидат педагогических наук, доцент*

*Р. Г. Харьковский, заведующий кафедрой экономики и транспорта Антрацитовского факультета горного дела и транспорта Луганского национального университета имени Владимира Даля, кандидат исторических наук, доцент*

*И. Ю. Рубинская, преподаватель кафедры физического воспитания Луганского национального университета имени Владимира Даля*

**Постановка проблемы.** Потребность в здоровье является основополагающей в системе жизненных ценностей каждого человека. А проблема здоровья и формирования здорового образа жизни среди подростков является чрезвычайно актуальной и вызывает особое беспокойство. Подростки – особый контингент в составе населения, состояние здоровья которого является барометром социального благополучия и медицинского обеспечения предшествующего периода детства, а также предвестником изменений здоровья населения в последующие годы. Многие исследователи отмечают ухудшение здоровья школьников. Ситуация усугубляется распространением среди молодежи «саморазрушающего поведения», мягко называемого «вредными привычками»: курение табака, употребление алкоголя и наркотиков. В связи с этим особенно острым становится вопрос сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения.

Для понимания важности обсуждаемой проблемы необходимо учитывать, что по определению Всемирной Организации Здравоохранения, Оттавской Хартии укрепления здоровья, здоровье – это не только отсутствие болезней и физических дефектов, а состояние полного физического, духовного и социального благополучия. Здоровье – это нормальное состояние организма, означающее его оптимальную саморегуляцию, согласованное взаимодействие его органов и равновесие между его функциями и внешней средой [9].

**Анализ последних исследований и публикаций.** Феномен здоровья в силу своей универсальности оказывается предметом профессионального интереса специалистов, работающих не только в области медицины, но и психологии, педагогики, социологии и других наук. К сожалению, в медицине и образовании по вопросам сохранения и укрепления здоровья подростков отмечается некоторая несогласованность в рамках общей для них проблемы. Медицине, как никогда, необходима помощь педагогики, т. к. все основные «факторы риска» (в том числе, курение, употребление алкоголя и наркотиков), имеют поведенческую основу (В. Ф. Базарный, А. С. Батуев, Л. С. Выготский, А. И. Захаров, Д. Н. Исаев, Е. В. Руденский, Л. Г. Татарникова и другие). Поведение же всегда связано с мотивацией, которая вырабатывается именно воспитанием человека. Проблемы

здоровья людей в системе воспитания исследовали Р. И. Айзман, Г. Л. Апанасенко, Э. Н. Вайнер, Н. А. Голиков, Г. К. Зайцев, В. П. Казначеев, В. Н. Касаткин, М. Г. Колесникова, Г. А. Кураев, В. О. Морозов, З. И. Чуканова и др. Вопросам мотивации посвящены работы Л. И. Божович, Е. П. Ильина, А. Н. Леонтьева, М. В. Удальцовой. Однако проблема формирования здорового образа жизни у подростков и мотивации к нему остается недостаточно изученной.

**Формулирование целей работы.** Целью данной работы является анализ проблемы формирования у подростков мотивации к ведению здорового образа жизни. Задачами статьи являются определение благоприятных факторов оздоровления подростков и раскрытие этапов формирования у подростков знаний, умений, навыков, убеждений и потребности в здоровом образе жизни.

**Изложение основного материала.** Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей [2]. Он обеспечивает достижение высокого уровня психического и физического развития, высокую работоспособность и реализацию генетически запрограммированного долголетия. К благоприятным факторам оздоровления относятся: двигательная активность; оптимальный режим дня; сбалансированное питание; соблюдение правил личной гигиены; отсутствие вредных привычек; положительные эмоции [5].

Для подростков здоровье является основополагающей и движущей силой, на которую влияют биологические характеристики, условия жизни, культура, образ жизни, а также социальная, духовная, экономическая и физическая окружающая среда. Процесс формирования навыков здорового образа жизни у подростков влияет в дальнейшем на реальный образ жизни, способствующий или препятствующий раскрытию потенциала личности. Одним из наиболее важных показателей здорового образа жизни подростка является отсутствие вредных привычек, то есть употребление психоактивных веществ: алкоголя, табака, наркотиков. Вредные привычки входят в число важных факторов риска различных заболеваний и существенным образом сказываются на состоянии здоровья подростков и населения в целом.

С одной стороны, подростки наиболее восприимчивы к разным формирующим и обучающим воздействиям, но с другой стороны, в этом возрасте уже существуют основы для проявления сознательной индивидуальной активности в обеспечении здорового образа жизни. Работа в данном направлении позволит нейтрализовать в дальнейшем развитие факторов риска различных заболеваний, предотвратить возникновение вредных привычек. Дети и подростки выступают как наиболее перспективные в отношении формирования здорового образа жизни возрастные категории.

Большое значение при организации педагогической работы по формированию здорового образа жизни подростков имеет знание причин, влияющих на распространение вредных привычек. Однако существующая в настоящее время система школьного обучения не формирует необходимой мотивации к здоровому образу жизни, и знания школьников о здоровом образе жизни, к сожалению, не становятся их убеждениями.

На основе анализа теоретических источников [1–8], результатов исследований, полученных учеными-экспериментаторами, учителями физической культуры, специалистами в смежных областях науки и собственных наблюдений выделим следующие этапы укрепления здоровья:

- потребность быть здоровым;
- установка на оздоровительную деятельность;
- укрепление здоровья с помощью мер оздоровительного направления;
- знания, умения, навыки в выполнении задач ЗОЖ;
- убеждение в необходимости соблюдать требования ЗОЖ;
- привычка к выполнению требований ЗОЖ;
- самостоятельность в проведении мероприятий по оздоровлению организма;
- стремление к ЗОЖ.

Для того чтобы занятия оздоровительного характера приобрели личную значимость и стали внутренней потребностью учащихся, мотивация должна отвечать определенным требованиям: учитывать интересы, уровень интеллектуального, физического развития и гендерные особенности; раскрывать личный и общественный смысл здорового образа жизни (укрепление здоровья, подготовка к материнству и трудовой деятельности, достижение высоких спортивных результатов и т. д.).

Если подростков с негативным отношением или непониманием потребности в здоровом образе жизни не удастся побудить к нему, то таких учеников привлекают к оздоровительной деятельности путем стимулирования. Среди них: похвала, высокая оценка, благодарность родителям, заметка в стенгазете, замечания и т. д. Как показывает практика, мотивация становится более эффективной, если она сочетается со стимулированием, потому что у них общая цель. В мотивации цель достигается путем вооружения учащихся необходимыми знаниями о здоровом образе жизни, в которых раскрывается значимость знаний, умений и навыков оздоровительных занятий, а также видов деятельности. В стимулировании эта же задача решается путем организации педагогом внешних воздействий, которые нередко зависят от содержания здорового образа жизни (избежать неприятностей в случае низкой успеваемости, победить на соревнованиях и т. п.).

Формирование у подростков знаний, умений, навыков, убеждений и потребности в здоровом образе жизни проходит ряд этапов.

1 этап. Формирование у воспитанников:

- представления о здоровье (масса тела, состояние кожи, волос, выражение лица), привлекательного образа здорового человека;
- понятия о здоровье на основе сравнительных образов здорового и больного человека, отличительных особенностей функционирования органов и систем здоровых и больных людей (в результате у некоторых учеников активно-отрицательное отношение меняется на пассивно-отрицательное или безразличное).

2 этап. Формирование установки-ожидания на основе создания чувства тревоги за состояние своего здоровья и установки-готовности на основе глубокого осознания школьниками необходимости укрепления состояния своего здоровья (на

этом этапе безразличное отношение приобретает признаки пассивно-положительного).

3 этап. Формирование у подростков мотивации к укреплению здоровья на основе осознания его значимости, для чего деятельность педагогов направляется на вооружение учащейся молодёжи необходимыми знаниями.

4 этап. Формирование у школьников знаний, умений, навыков, необходимых для самостоятельного успешного соблюдения требований здорового образа жизни, которые способствуют формированию целенаправленной деятельности по ведению такого образа жизни.

5 этап. На основе полученных знаний воспитание у учащихся убеждения о ценности и необходимости здорового образа жизни. Основным педагогическим средством стимулирования успешности оздоровительной деятельности каждого подростка является оценка его достижений в различных видах оздоровительной деятельности с учетом роста личных рекордов по сравнению с предыдущими результатами и постановка конкретных и посильных задач (отношение учеников к оздоровлению на этом этапе приобретает признаки активно-положительного).

6 этап. Воспитание у подростков интереса на основе знаний и положительных эмоций от успешного ведения здорового образа жизни. Установлено, что длительная неудача существенно снижает интерес к деятельности, а результат действия различных факторов на организм человека (как положительных, так и отрицательных раздражителей) проявляется через определенный промежуток времени. Многие подростки длительное время испытывают стойкость своего организма к гиподинамии, никотину, систематическому нарушению режима труда и отдыха и т. п. И только через некоторое время, когда большинство резервных возможностей организма иссякнут, они чувствуют нежелательные последствия этих вредных воздействий. У детей, ведущих здоровый образ жизни, систематически занимающихся физической культурой и спортом, объем функциональных резервов организма постепенно растет, уровень здоровья улучшается.

7 этап. Воспитание у школьников привычек (навыков) здорового образа жизни (на основе преимущественно автоматического выполнения отдельных видов деятельности), которые достигаются многократным, успешным, самостоятельным выполнением учениками этих действий в стандартных условиях; регулярный контроль уровня здоровья (проверка, оценка, ведение учёта); использование других средств активизации (средств формирования интереса); оздоровительной деятельности.

8 этап. Воспитание у учащихся самостоятельности на основе овладения умениями, необходимыми для их перехода из объекта в субъект деятельности, т. е. выполнение требований здорового образа жизни по собственной инициативе. Для этого педагог формирует мотивы оздоровительных занятий, подбирает и применяет методы и средства по каждому из компонентов здорового образа жизни, организует, регулирует и корректирует оздоровительную деятельность, подбирает и использует инвентарь, оборудование; контролирует достижения учащихся и анализирует их.

**Выводы.** Физическая культура, культура здоровья, безопасность жизнедеятельности должны быть приоритетными дисциплинами в школе. Педагоги по этим дисциплинам как основные пропагандисты культуры здоровья и здорового образа жизни среди учащейся молодёжи должны уметь:

- определять влияние неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье учащейся молодёжи и давать рекомендации по их устранению;
- подбирать вспомогательные средства, способствующие повышению умственной и физической работоспособности;
- определять уровень физической и функциональной подготовленности (уровень здоровья) подростков и уметь определять оптимальный двигательный режим;
- давать конкретные методические рекомендации по самоконтролю за состоянием здоровья учащихся;
- оказывать действенную помощь коллегам по работе и родителям учащихся в решении вопросов управления собственным здоровьем;
- предоставлять действенные рекомендации по использованию основных составляющих здорового образа жизни для сохранения и укрепления здоровья;
- способствовать воспитанию у детей привычки, а затем и потребности к здоровому образу жизни;
- формировать у школьников навыки принятия самостоятельных решений по поддержанию и укреплению своего здоровья.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем по формированию здорового образа жизни у учащейся молодёжи.

#### Список использованных источников

1. Абаскалова Н. П. Системный подход в формировании здорового образа жизни субъектов образовательного процесса (школа – ВУЗ): монография / Н. П. Абаскалова. – Новосибирск: НГПУ, 2001. – 316 с.
2. Амосов М. М. Роздуми про здоров'я / М. М. Амосов. – К.: Здоров'я, 1989. – 62 с.
3. Коростелев Н. В. Воспитание здоровых школьников / Н. В. Коростелев. – М.: Просвещение, 1986. – 175 с.
4. Лаптев А. П. Береги здоровье смолоду / А. П. Лаптев. – М.: Медицина, 1999. – 165 с.
5. Лисицин Ю. П. Здоровый образ жизни / Ю. П. Лисицин. – М.: Знание, 1993. – 166 с.
6. Мартиненко А. В. Формирование здорового образа жизни молодежи / А. В. Мартиненко, Ю. В. Валентик. – М.: Медицина, 1998. – 192 с.
7. Тарновский Ю. Б. Искусство быть здоровым (о психогигиене) / Ю. Б. Тарновский. – М.: Знание, 1986. – 95 с.
8. Троянский В. А. Методологические аспекты комплексного исследования проблемы здорового образа жизни / В. А. Троянский // Философские вопросы медицины и биологии. – К., 1990. – Вып. 17. – С. 37-45.
9. Ottawa Charter for Health Promotion. First International Conference on Health Promotion. Ottawa, Canada, 17–21 November, 1986.