

Петрова Наталья Геннадьевна

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Московский педагогический

государственный университет»

г. Москва

DOI 10.31483/r-105130

**ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ
ФОРМИРОВАНИЯ ПОТРЕБНОСТИ ПОДДЕРЖАНИЯ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ПОДРОСТКОВ
В УСЛОВИЯХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Аннотация: в статье рассмотрена актуальная проблема формирования культуры здоровья у подростков. Определяются условия решения проблемы посредством создания условий для занятий физической культурой и спортом, обеспечения безопасных условий для реализации потребности в двигательной активности, в том числе и в системе дополнительного образования. Рассматривается влияние занятий в спортивных секциях на формирование потребности к ведению здорового образа жизни у подростков, влияние занятий физической культурой и спортом не только на состояние здоровья, но также на повышение устойчивости к стрессовым ситуациям, повышение самооценки у подростков. Сделаны выводы, что при формировании потребности к ведению здорового образа жизни у подростков необходимо использовать средства физического воспитания с учетом индивидуальных особенностей обучающихся и уровня подготовленности. В связи с большим разнообразием видов спорта необходимо предоставлять возможность детям самостоятельно принимать взвешенное решение о том, каким видом спорта или физической культуры им было бы интересно заниматься.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, культура здоровья, дополнительное образование, здоровый образ жизни, подростки, физическая культура, двигательная активность.

Одной из наиболее актуальных проблем в настоящее время является здоровье детей и подростков, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества.

На протяжении двух последних десятилетий наблюдается тенденция увеличения заболеваемости детей и подростков, обучающихся в общеобразовательных учреждениях, это подтверждается данными из Государственного доклада «О состоянии санитарно-эпидемиологического благополучия населения в Российской Федерации в 2021 году». По мнению ученых факторами, влияющими на увеличение заболеваемости и снижение показателей здоровья, обучающихся являются:

- работа организаций в переуплотненном режиме, что остается особенно актуальным на фоне сохраняющихся рисков распространения различных инфекции;
- превышение наполняемости классных коллективов;
- нарушение требований санитарных правил в части расстановки мебели и организации рабочих мест, следствием чего развиваются нарушения осанки и зрения у обучающихся.

Одним из вариантов решения проблемы является, создание условий для занятий физической культурой и спортом, обеспечение безопасных условий для реализации потребности в двигательной активности, в том числе и в системе дополнительного образования.

Снижение уровня здоровья у детей и подростков, Р.А. Березовская и А.И. Федоров объясняют помимо объективных внешних факторов, еще и тем, что зачастую подростки не осознанно относятся к собственному здоровью, система образования не всегда имеет возможность уделить достаточное количество времени занятиям, направленным на развитие навыков бережного отношения к собственному здоровью и формированию навыков поддержания и сохранения здоровья. Ранее это было отражено в работах В.Н. Мясищева. Он доказательно утверждал, что психические отношения являются внутренней сторо-

ной «...связи человека с действительностью, содержательно характеризующей личность как активного субъекта с его избирательным характером внутренних переживаний и внешних действий, направленных на различные стороны объективной действительности» [12, с. 101]. В данном контексте отношения выступают как внутренний механизм саморегуляции деятельности и поведения человека. Д.Н. Лоранский утверждал в своих работах, что интенсивность заботы человека о своем здоровье определяется не столько его объективным состоянием, сколько отношением [9].

Одним из направлений способствующих повышению уровня физической подготовленности и укрепления здоровья подростков помимо организации занятий в соответствии с учебным планом является посещение различных спортивных секций и физкультурно-оздоровительных мероприятий организуемых в системе дополнительного образования.

Систему дополнительного образования мы рассматриваем не только как образование, направленное на развитие способностей и творческого потенциала занимающихся, но и как образование, направленное на сохранение здоровья и пропаганду здорового образа жизни, как базу взаимосвязанных образовательных процессов, методов, средств и программ, оказывающих положительное влияние на формирование личности подростков [11]. Ввиду того, что основной принцип дополнительного образования, это свобода выбора обучающихся, в процессе занятий различными видами спорта в секциях и кружках, у обучающихся появляется возможность реализовать потребность к ведению здорового образа жизни.

В нашей работе мы рассматриваем влияние занятий в спортивных секциях на формирование потребности к ведению здорового образа жизни у подростков. «Здоровый образ жизни – это индивидуальная система поведения и привычек человека, обеспечивающая необходимый уровень жизни и здоровое долголетие. В основе здорового образа жизни лежат биологические и социальные принципы: здоровое питание, солнечный свет, тепло, двигательная активность – с од-

ной стороны, эстетичность жизненных проявлений, нравственность, способность к саморегуляции – с другой» [6].

Здоровый и безопасный образ жизни способствует физиологической и психологической адаптации подростков к условиям жизни по мнению Г.К. Зайцев, М.М. Безруких и пр. Адекватно подобранные средства физического воспитания способствуют социальной адаптации подростков без физических и психосоматических отрицательных последствий.

Изучение опыта работы различных видов образовательных организаций по формированию мотивации детей и подростков к здоровому образу жизни показало, что в настоящее время недостаточно разработаны методы и условия способствующие формированию потребности к поддержанию здорового образа жизни у подростков в условиях дополнительного образования физкультурно-оздоровительной направленности.

Для решения проблемы была сформулирована цель исследования: теоретическое обоснование выбора методов, направленных на формирование потребности поддержания здорового и безопасного образа жизни у подростков на занятиях физической культурой в условиях дополнительного образования.

На основе изучения научно-методической литературы по проблеме формирования потребности в поддержании безопасного и здорового образа жизни подростков средствами физической культуры и спорта нами были выявлены психологические предпосылки к формированию потребности к ведению здорового и безопасного образа жизни у подростков.

По результатам изучения опыта работы, проводимой в организациях дополнительного образования, отобраны и обоснованы наиболее эффективные методы, направленные на формирование потребности в ведении здорового и безопасного образа жизни у подростков.

Одним из важнейших критериев благополучия общества является состояние здоровья населения. Этот показатель является достаточно объективным, поскольку позволяет оценить трудоспособность человека, его потребность в медицинском обслуживании. Наличие различных заболеваний у населения яв-

ляется серьезной экономической нагрузкой на государство, по этой причине одним из приоритетных направлений в системе физического воспитания является укрепление здоровья детей [3]. В результате проведенного анализа литературы по теме исследования мы пришли к выводу, что культура здорового образа жизни – это гармоничная взаимосвязь между основными компонентами и элементами здорового образа жизни, а именно культуры питания, движения и эмоций. Как указывал Э.Н. Вайнер, в структуре здорового образа жизни необходимо в обязательном порядке учитывать оптимальный двигательный режим, рациональное питание, рациональный режим жизни, психологическую и психофизиологическую регуляцию, психосексуальную и половую культуру, укрепление иммунитета, в том числе посредством закаливания, отсутствие вредных привычек и высокий уровень образования. Занятия физической культурой и спортом способствуют не только укреплению здоровья, но также и формированию важных психологических качеств. Физически здоровые люди в большинстве случаев более устойчивы к стрессовым ситуациям, имеют более высокую самооценку.

Подростковый возраст характеризуется становлением самосознания и самооценки, но в то же время развивающееся самосознание в подростковом возрасте делает его особенно тревожным и неуверенным в себе, логично, что рост уровня здоровья связан с сознательной деятельностью самого человека, но для подростков зачастую здоровье не является ценностью и как результат, можно констатировать отсутствие достаточной мотивации к ведению здорового образа жизни. Подростки не рассматривают свое здоровье как социальную и личностную ценность.

Подростковый возраст, по мнению О.В. Фроловой, очень важный период для формирования нравственных ценностей, самооценки, способностей, интересов, самоощущения, взгляда на жизнь, осознания своей ценности в обществе. Именно в этом возрасте внутренние стимулы развития преобладают над внешними, что позволяет выстраивать эффективные взаимоотношения в системе «ученик – учитель».

Для подросткового возраста характерно стремление к самоутверждению, что с одной стороны может проявляться в учебе, спорте, музыке и других благоприятных сферах, а с другой в девиантном поведении, формировании вредных привычек. Выбор подростка в первую очередь зависит от его окружения и системы ценностей, определяющие ценности ребенка. В связи с этим особую роль приобретает комплексное воспитание детей при участии родителей, школы и учреждений дополнительного образования. Подростковый возраст – трудный период полового созревания и психологического взросления, границы которого совпадают с обучением детей в 5–8 классах средней школы и охватывают возраст от 10–11 до 14 лет, хотя может наступать на год раньше или позже. У подростков формируются новые элементы самосознания, типы отношений со сверстниками, родителями и другими людьми, моральные принципы, новые представления о будущем, появляется чувство взрослости.

Подростковый возраст является наиболее значимым для формирования привычек ведения здорового и безопасного образа жизни. Дети в данный период характеризуются относительно высоким уровнем осознанности, но в то же время крайне импульсивны. В связи с этим особую роль приобретает комплексное воспитание детей при участии родителей, школы и учреждений дополнительного образования

С точки зрения ряда ученых Н.Б. Бриленок, Л.Г. Буйнова, И.Р. Касимова, Л.П. Макаровой большинство болезней имеют корни с самого детства, где активными помощниками в формировании личности выступают семья и образовательные учреждения, в которых ребенок взрослеет, формирует свои знания и физическое здоровье. Именно в начале пути взросления происходит познание мира и отношение к себе как личности, к своим поступкам и действиям, создающим основу для формирования платформы его будущего, закладывая осознание ценности здорового и безопасного образа жизни.

В современном развитии общества глобальное значение имеет формирование здоровой личности, социально-активной, гармонически-развитой. В личности сочетается гармония мысли и движения. Образовательные учреждения

должны помочь своим воспитанникам всесторонне развиваться и формировать потребности в ведении здорового образа жизни.

Исходя из вышеуказанного здоровый образ жизни является составной частью культуры личности, в понятие которой входит мера освоения человеком материальных и духовных ценностей и мера его деятельности, направленная на создание различных ценностей в индивидуальной практике; совокупность, личных образцов поведения, методов деятельности, продуктов этой деятельности, идей и мыслей.

Для решения проблемы, формирования потребности поддержания здорового образа жизни у подростков необходимо учитывать психологические особенности данного возрастного периода, а также:

- рациональное планирование учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию, оздоровительная и спортивная работа с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;
- применение профессионально-педагогических знаний в решении определенных учебных и воспитательных задач с учетом категорий и особенностей обучающихся: возрастных, индивидуальных, социально-психологических;
- формирование заинтересованности обучающихся к занятиям физической культурой и спортом;
- организация учебно-воспитательной работы с обучающимися на уровне современных психолого-педагогических, медико-биологических и методических требований;
- использование в образовательном процессе методов, средств и организационных формы учебной, воспитательной, физкультурно-оздоровительной и других видов деятельности обучающихся в соответствии с решаемыми задачами. Успешное формирование мотивации к здоровому образу жизни воспитанников образовательных учреждений дополнительного образования зависит от специально созданных условий.

Здоровый образ жизни является некой моделью поведения, которая обусловлена внутренними мотивационными факторами. Формируется здоровый

образ жизни с ранних лет под влиянием членов семьи, школы, различных образовательных программ, окружения, СМИ. Прежде всего, у детей необходимо сформировать первичное представление о здоровье, а также роли правильного питания, закаливания, двигательной активности для растущего организма. В связи с этим на первый план выдвигается задача воспитания у обучающихся положительного отношения к различным средствам, способствующим поддержанию здорового образа жизни. Как уже отмечалось ранее, у детей подросткового возраста, как правило, недостаточно сформировано представление о личностной ценности здоровья. Непонимание последствий тех или иных действий приводит к формированию вредных привычек, которые впоследствии приводят к хроническим заболеваниям. Но из-за того, что в молодом организме все процессы происходят особенно интенсивно, почувствовать последствия можно уже только во взрослом возрасте, этот момент так же отрицательно влияет на формирование осознанного отношения к собственному здоровью.

Проблема формирования здорового образа жизни в последние годы стоит достаточно остро. По статистике примерно у 70% детей малоподвижный образ жизни, что отчасти стало причиной отклонений развития ОДА у 50% детей, а также у 30% нарушения кардиореспираторной системы. У 50% школьников имеются различные невротические заболевания.

Мы определили факторы, влияющие на формирование потребности в поддержании здорового образа жизни у подростков:

- формирование специальной инфраструктуры образовательной организации;
- организация физкультурно-оздоровительной работы в условиях образовательной организации;
- реализация дополнительных общеразвивающих программ с учетом интересов и потребностей подростков;
- работа с родителями.

При организации работы по формированию потребности к ведению здорового образа жизни с использованием средств физического воспитания необходимо учитывать следующие параметры, пол, возраст ребенка, подбор упражне-

ний осуществляется с учетом индивидуальных особенностей, дозировка в зависимости от уровня подготовленности. В связи с большим разнообразием видов спорта необходимо представлять возможность, детям самостоятельно принимать взвешенное решение о том, каким видом спорта или физической культуры им было бы интересно заниматься. Возможно использование на начальном этапе помимо упражнений общей физической подготовки, элементы специальных упражнений разных видов спорта. Если у ребенка имеется заинтересованность, то повышается мотивация к качественному выполнению заданий, а значит, двигательная активность будет более эффективной. Все упражнения, используемые на занятиях, должны быть максимально доступными с минимальным риском получения травм. Детям с низкими функциональными возможностями нагрузку делать менее интенсивной по сравнению с теми детьми, у которых резервы организма выше [7].

Основным в выборе средств и методов является, это выбор конкретных методов, решающих конкретные проблемы, характерные для различных обучающихся, с учетом пола и уровня двигательных способностей, интересов и базовых потребностей.

В связи с этим важно создать оптимальные условия в системе общего школьного образования и дополнительного образования, которые позволят обеспечить культурно-нравственное и осознанное поведение, которое в том числе, будет проявляться в бережном отношении к себе и своему здоровью. Правильно организованная развивающая среда крайне важна еще и потому, что подростки эффективно перенимают поведение опосредованно, то есть при взаимодействии со сверстниками, нежели пытаться влиять напрямую на обучающихся. В связи с этим, рациональное поведение формируется коллективно, нежели индивидуально.

При организации физкультурно-спортивной деятельности в системе дополнительного образования необходимо учитывать потребности занимающихся, которые выражаются в посещении занятий по конкретным видам спорта и в удобное для них время.

Разработка новых программ должна основываться на потребностях общества, основных тенденций физического развития и включением в тренировочный процесс разнообразных форм и методов.

Быстрые темпы развития дополнительного образования в Российской Федерации связаны с соответствующей потребностью у населения. Благодаря различным мероприятиям и возможностям предоставляемым дополнительным образованием у людей начинает формировать знания о пользе физической активности для здоровья [2].

Посещение тренировочных занятий в системе дополнительного образования является исключительно добровольным, но отрицательный опыт, полученный во время тренировок, может навсегда разубедить обучающегося в пользе спорта. Например, юноша начал заниматься каким-либо спортом в 12 лет без предварительной подготовки и у него случилось физическая и психологическая травма, логично, что желания продолжаться занимать у него не будет. Выходом из этой ситуации является прохождение вступительных испытаний и организация специальных подготовительных групп [5].

Одной из важнейших задач общеобразовательных учреждений является воспитание у школьников положительного отношения к различным средствам здорового образа жизни. У детей необходимо сформировать первичное представление о здоровье, а также роли правильного питания, закаливания, двигательной активности для растущего организма. К окончанию школы каждый ученик должен владеть знаниями, умениями и навыками ведения здорового и безопасного образа жизни.

С помощью занятий спортом представляется возможным снизить тревожность, характерную для данного возраста, а также повысить самооценку, что положительно повлияет на качество жизни. По этой причине необходимо проводить целенаправленную работу по увеличению количества детей, занимающихся физической культурой и спортом. Оптимальный режим двигательной активности позволяет увеличивать уровень физической работоспособности, а также поддерживать физическое, психическое и нравственное здоровье.

Одним из наиболее эффективных средств укрепления здоровья является посещение спортивных секций. Благодаря посещению тренировочных занятий у детей увеличивается двигательная активность, укрепляются мышечная, сердечно-сосудистая и дыхательная системы, а также у детей формируются важные психологические качества. Физически здоровые люди в большинстве случаев более устойчивы к стрессовым ситуациям, имеют более высокую самооценку, а также являются более целеустремленными.

Для повышения функциональных возможностей организма, по нашему мнению, целесообразна организация плановых мероприятий по пропаганде здорового образа жизни у школьников, мероприятий, предполагающих активное включение обучающихся.

Проанализировав работу образовательных организаций дополнительного образования города Москвы, можно сделать вывод, что работа, преимущественно направлена на достижение спортивного результата, а также на общую физическую подготовку и получению начальных знаний по видам спорта. Целенаправленная работа по формированию потребностей к сохранению и укреплению здоровья преимущественно не ведется, либо осуществляется в рамках ОФП, предлагается участие в общегородских и всероссийских (акции «Мы выбираем спорт как альтернативу пагубным привычкам», городская акция по здоровому образу жизни и т. д.).

Формирование потребности к ведению здорового образа жизни, осуществляется для достижения результата, как правило, ведется на трёх уровнях: социальном, инфраструктурном, личностном.

Нами были отобраны методы, которые показали наибольшую эффективность и направлены на формирование у занимающихся потребности к сохранению здоровья и поддержанию здорового образа жизни.

Данные методы направлены на решение следующих задач:

- формирование целостного представления о здоровом образе жизни и способах его поддержания;

- формирование положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом;
- профилактика асоциального поведения.

Наиболее целесообразным представляется выделить 4 этапа формирования здорового образа жизни:

1 этап – формирование знаний и влияний на организм здорового образа жизни;

2 этап – формирование умений планирования и ведения здорового образа жизни;

3 этап – формирование навыков организации режима дня (оптимальный уровень двигательной активности, рациональное питание, отдых и т. д.);

4 этап – формирование потребности ведения здорового образа жизни.

В рамках реализации данных этапов наиболее целесообразным представляется использование следующих методов:

- короткие беседы;
- практико-ориентированные материалы для самостоятельной работы и самоконтроля;
- теоретические материалы по рациональной организации режима дня и рационального питания способствующих достижению высоких тренировочных результатов;
- организация спортивных праздников;
- выполнение норм комплекса ГТО;
- посещение спортивных фестивалей, соревнований;
- соревновательная деятельность;
- контроль результатов;
- работа с родителями.

Первостепенной задачей вышеуказанных мероприятий является информирование занимающихся о пользе выполнения физических упражнений, а также повышение мотивации к занятию физической культурой и спортом.

В результате внедрения отобранных методов у обучающихся совершенствуются следующие навыки, умения:

- повышение уровня сформированности знаний о здоровом образе жизни и влиянии его на тренировочные результаты;
- повышение уровня физической подготовленности и мотивации к занятиям;
- формирование потребности ведения здорового образа жизни.

Повышение информированности школьников о пользе ведения активного образа жизни, правильного питания, а также средств укрепления здоровья позволяет повысить уровень осознанности по отношению к своему организму. При этом проведение коротких бесед позволяет удерживать внимание занимающихся на высоком уровне, что повышает у них интерес и соответственно мотивацию к ведению здорового образа жизни.

Список литературы

1. Абаскалова Н.П. Системный подход к освоению ключевой компетенции «Быть здоровым» в условиях непрерывного образования / Н.П. Абаскалова, А.Ю. Зверкова // Сибирский педагогический журнал. – 2013. – №5.
2. Аленова А.Н. Дополнительное образование как фактор мотивирующего пространства здорового образа жизни подростков / А.Н. Аленова, В.Г. Шубович, И.О. Петрищев // Теория и практика физ. культуры. – 2019. – №3. – С. 52–54.
3. Бабенко Т.И. Экспересс-оценка физического здоровья обучающихся, условий их обучения и воспитания / Т.И. Бабенко, И.И. Каминский // Методические рекомендации. – Ростов н/Д.: Ростовский облИУУ, 2015. – 32 с.
4. Безруких М.М. Здоровьесберегающая школа: лекции / М.М. Безруких, В.Д., Сонькин, В.В. Безобразова. – М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2006. – 48 с.
5. Березовская Р.А. Исследования отношения к здоровью: современное состояние проблемы в отечественной психологии / Р.А. Березовская // Вестник Санкт-Петербургского университета. Социология. – 2011. – №1.

6. Бриленок Н.Б. Здоровый образ жизни как социальная практика / Н.Б. Бриленок // Изв. Саратов. ун-та Нов. сер. Сер. Философия. Психология. Педагогика. – 2016. – №1.

7. Енокаева С.С. Педагогические условия реализации здоровьесберегающей направленности процесса физического воспитания школьников / С.С. Енокаева // Учен. зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта. – 2019. – №5 (171). – С. 119–122.

8. Иванов Д.О. Современные особенности здоровья детей мегаполиса / Д.О. Иванов, В.И. Орел // Медицина и организация здравоохранения. – 2016. – №1.

9. Лоранский Д.М. Некоторые особенности проявления отношения личности к здоровью в условиях города / Д.М. Лоранский, С.В. Бастыргин, Л.В. Водогреева [и др.] // Социально-гигиенические аспекты научно-технического прогресса. – М., 1980. – С. 229–235.

10. Макарова Л.П. Сохранение здоровья школьников как педагогическая проблема / Л.П. Макарова, Л.Г. Буйнов, М.В. Пазыркина // Современные проблемы науки и образования. – 2012. – №4.

11. Методические рекомендации по формированию здорового образа жизни у детей и молодежи, внедрению здоровьесберегающих технологий и основ медицинских знаний / Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания».

12. Мясищев В.Н. Психологические отношения: избранные психологические труды / В.Н. Мясищев; под ред. А.А. Бодалева. – М.; Воронеж, 1995. – 356 с.

13. О состоянии санитарно-эпидемиологического благополучия населения в Российской Федерации в 2021 году: Государственный доклад. – М.: Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, 2022. – 340 с.

14. Пашин А.А. Формирование ценностного отношения к здоровью в физическом воспитании учащейся молодежи: автореф. дис.... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Пашин Александр Алексеевич; Федер. гос. учреждение «Всерос. науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта». – М., 2011. – 48 с.

15. Семенова Т.Н. Состояние здоровья учащейся молодежи / Т.Н. Семенова // Вестник КемГУ. – 2011. – №2.

16. Тармаева Е.Р. Формирование потребности здорового образа жизни в физическом воспитании старшеклассников на основе блочно-модульного обучения: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Е.Р. Тармаева; [Место защиты: Бурят. гос. ун-т]. – Улан-Удэ, 2010. – 24 с.

17. Федоров А.И. Отношение подростков к здоровью: социологический анализ 1 / А.И. Федоров // Образование и наука. – 2008. – №1.

18. Фролова О.В. Особенности развития детей подросткового и юношеского возраста / О.В. Фролова // Вестник КГЭУ. – 2009. – №1.