

Коваль Ирина Ивановна

канд. ист. наук, доцент

Клочкова Светлана Викторовна

канд. мед. наук, доцент

Филиал ФГКВОУ ВО «Военный учебно-научный центр
Военно-воздушных сил «Военно-воздушная академия им. профессора
Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина» Минобороны России
г. Челябинск, Челябинская область

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

Аннотация: в статье рассматриваются проблемы воспитания у подрастающего поколения стремления к здоровому образу жизни, здоровье как важнейшая ценность для человека и общества. Описываются цель, задачи, представлены нормативно-правовые акты, направленные на регулирование здорового образа жизни в Российской Федерации.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, двигательная активность, образовательный процесс, ценность.

Изменения, произошедшие в нашей стране после распада СССР, оказали негативное влияние на состояние здоровья населения, значительно ухудшились показатели физического и психологического здоровья населения, возросло количество хронических и инфекционных заболеваний, онкологических, сердечно-сосудистых, сахарного диабета.

Ожирение, увлечение вредными привычками, психологические и эмоциональные перегрузки, недостаточная стрессоустойчивость – это характерные негативные явления проявляются среди современного молодого поколения и сказываются на их социальной активности во всех сферах жизнедеятельности. К сожалению, здоровье и здоровый образ жизни не рассматриваются современной молодежью как приоритетные. Школа и вуз должны уделять должное вни-

мание воспитанию у подрастающего поколения стремления к здоровому образу жизни. Не только занятия физкультурой, спортом должны стать неотъемлемым элементом образовательного процесса, но и пропаганда здорового образа жизни, формирование мотивации к здоровому образу жизни.

Современные дети целыми днями просиживают в помещениях, а не на свежем воздухе, компьютеры и телевизор предпочитают активному отдыху. Кроме того, ведут нездоровый образ жизни, испытывают постоянные стрессы в школе и вузе. Увлекаясь интернетом, испытывают сильное влияние западных средств информации, пропагандирующих «западные ценности»: индивидуализм, увлечение наркотиками, свободную любовь и т. д., а также ложной информации о путях сохранения и укрепления здоровья. На сегодняшний день «в информационном пространстве имеются возможности для потенциальной информационной угрозы психическому и физическому здоровью молодежи» [6].

В последние годы наше государство уделяет особое внимание здоровью народа, и в первую очередь, воспитанию здорового образа жизни у молодого поколения. Сбережение народа рассматривается как основной стратегический национальный приоритет [14].

Понятие здоровья широко используется в нашей жизни, в научной литературе. На наш взгляд, определение, данное Всемирной организацией здравоохранения в полной мере, отражает специфику этого явления: «Здоровье является состоянием полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов» [1].

Здоровье представляет важнейшую ценность не только для самого человека, но и для всего общества, которое напрямую заинтересовано в сохранении здоровья молодого поколения, т. е. сбережение здоровья детей и молодежи является социальным заказом. Здоровье наших детей тесным образом связано с будущим нашего государства, от них будет зависеть процветание нашей страны, защита суверенитета и территориальной целостности, менталитета нашего народа.

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ, пункт 4 статьи 41 которого определяет, что охрана здоровья включает в себя пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни [16].

Семья, школа и вуз должны уделять должное внимание воспитанию у подрастающего поколения стремления к здоровому образу жизни. К главным составляющим здорового образа жизни относятся: здоровое питание, закаливание, физически активная жизнь, эмоциональное самочувствие, духовное самочувствие, интеллектуальное самочувствие, гигиена организма, окружающая среда, отсутствие вредных привычек и пр. Этот список можно и продолжить, так в широком смысле, здоровый образ жизни – это то, что не наносит вреда здоровью, а способствует его укреплению, это и отношение человека к себе и к другим людям, к жизни в целом, это жизненные ценности и цели. Здоровье человека на 70% закладывается в детстве, поэтому стремление к здоровому образу жизни воспитывать необходимо с малых лет.

С целью достижения этого необходимо объединить усилия государства, педагогов, семьи, физиологов, психологов, медиков, используя опыт, накопленный многими поколениями наших предков.

Многие факторы определяют здоровье человека – природные, социальные, внутренние и внешние. Уровень общественного здоровья определяется на 20% – наследственностью, на 20% – внешней средой (природной и социальной, на 10% – деятельностью системы здравоохранения и на 50% – образом жизни человека [3], т. е. определяющим фактором является образ жизни. Следовательно, в воспитательном, образовательном процессе необходима организация целенаправленной работы по формированию и тренировке навыков здорового образа жизни у детей и подростков.

Приобщение ребенка к здоровому образу жизни начинается в семье и продолжается в процессе обучения. Взаимодействие родителей и образовательных организаций способствует выработке у детей и подростков привычки к регулярным занятиям физической культурой и здоровому образу жизни. В семье начинают воспитывать на примере положительных героев сказок и легенд, со-

здавая тем самым мотивацию к здоровому образу жизни: быть похожими на любимых героев (Илью Муромца, Алешу Поповича, Добрыню Никитича и др.), быть достойными героических предков (участие в шествии «Бессмертный полк»), а также и на личном примере. В семье закладывается традиция здорового образа жизни, когда родители вместе с детьми делают зарядку, катаются на велосипедах, коньках, санках, занимаются туризмом. Дети закаляются не только физически и получают удовольствие и приятные впечатления, одновременно у них формируется понимание значимости семьи, ответственности за свои поступки, правильное отношение к своему здоровью, представления о добре и зле, доброта, отзывчивость, доверие, честность, патриотизм.

Необходимо повышать мотивацию молодого поколения к ведению здорового образа жизни и при этом не только популяризировать физическую культуру и спорт, но и психологическое здоровье – стремление отказаться от вредных привычек, вести здоровый образ жизни, сохранять духовно-нравственные ценности нашего народа. В статье 6 пунктах 8,9 Федерального закона «О молодежной политике» в качестве основных направлений молодежной политики должны стать: «организация досуга, отдыха и оздоровления молодежи, вовлечение молодых граждан в социальный и внутренний туризм, в том числе путем организации и проведения походов, экспедиций, слетов, фестивалей и иных мероприятий, проводимых в условиях природной среды; формирование условий для занятий физической культурой, спортом, содействие здоровому образу жизни молодежи и его популяризации в молодежной среде, поддержка проектов молодежи, направленных на решение социальных задач через развитие физической культуры и спорт» [17]. При этом можно использовать опыт советской школы, когда все эти мероприятия проводились школой и вузами, и бесплатно.

На государственном уровне принимается целый комплекс государственных программ и национальных проектов, направленных на оздоровление населения и пропаганду здорового образа жизни. В 2006 году был принят Приоритетный национальный проект «Здоровье, в 2009 году программа «Здоровая нация – здоровая Россия», главной целью которой является формирование бе-

режного отношения каждого человека к своему здоровью, психической и физической форме. Основная задача программы – сделать здоровый образ жизни престижным и модным [2]. Акцент в этих документах сделан на подрастающее поколение.

Здоровье рассматривается как одна из приоритетных ценностей в стратегии общественного развития. Стратегия развития здравоохранения Российской Федерации на долгосрочный период 2015–2030 гг. определяет приоритеты и основные направления государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере здравоохранения, подчеркивая, что охрана здоровья граждан тесным образом связана с обеспечением национальной безопасности Российской Федерации [15]. С целью реализации Стратегии в 2019 году были утверждены национальные проекты «Здравоохранение», «Демография» [8]. Национальный проект «Молодежь и дети» определяет детей и молодых людей как главный государственный приоритет страны. Комплексная государственная программа «Развитие физкультуры и спорта» направлена на достижение национальных целей укрепления здоровья населения, и в первую очередь, молодого поколения [4]. В соответствии с программой «Развитие образования» были выработаны «Стратегические приоритеты в сфере реализации государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» до 2030 года, в которой в качестве одной из основных задач ставится «укрепление здоровья школьников» [11]. Таким образом, государством приняты масштабные проекты, целью которых является «становление и развитие поколения российских граждан, патриотически настроенного, высоконравственного и ответственного, способного обеспечить суверенитет, конкурентоспособность и дальнейшее развитие России».

Большую роль в реализации программ оздоровления населения играют образовательные учреждения, призванные воспитывать у детей и молодежи стремление к здоровому образу жизни. Помимо физической подготовки, развития сети спортивных секций, организации движения ГТО необходимо использовать традиционные методы, которыми необоснованно стали пренебрегать: лекции, беседы, дискуссии, конференции. Гуманитарные дисциплины тоже мо-

гут внести посильный вклад в формирование мотивации подрастающего поколения к здоровому образу жизни, акцентируя внимание на связи патриотизма и здоровья, чтобы Родину защищать важно поддерживать здоровье. Например, на уроках истории, беседуя о выдающихся сражениях, великих победах и полководческих талантах наших героев, следует уделять внимание не только их военному таланту, но и их силе, воле, физической подготовке и как они этого достигали. Киевские князья – Святослав, Владимир Красное Солнышко, Владимир Мономах использовали закаливание холодом. Интересные методики тренировки организма внедряли в армейские ряды и великие полководцы. Литературные произведения: «Поучение Владимира Мономаха», «Домострой», «Гражданство обычав детских», «Юности честное зерцало» и др. освещают процедуры с детальными рекомендациями по закаливанию организма [12].

Полководец Александр Суворов ребенком был «ростом мал, хил, тощ», крайне болезнен. Подростком он принял «закалять свое здоровье, изнуряя себя физическими упражнениями; даже в холод носил легкую одежду», обливался под открытым небом холодной водой [7, с. 15]. Благодаря закаливанию на протяжении многих лет превратился в крепкого и выносливого военного, до старости сохранившего неуемную энергию, жизнерадостность и работоспособность. В «Науке побеждать» фельдмаршал придавал огромное значение обучению солдат, усиленным тренировкам, ввел закаливание в обязательный комплекс занятий по физической подготовке, считая это основой здоровья воинов. Наряду с этим он считал главным воспитание в нижних чинах нравственного чувства, как он утверждал, чтобы «всякий имел честолюбие» [7, с. 89], постоянно обращался к чувству национальной гордости, любви к своему отечеству. Воспитав в подчиненных не только силу духа, но и тела, он в преклонном возрасте совершил со своими войсками легендарный переход через Альпы и нанес сокрушительное поражение самой боеспособной на тот момент французской армии.

Особое внимание тренировкам, закаливанию организма и соблюдению гигиены в воинских рядах, уделял продолжая суворовские традиции, ученик Суворова, его ревностный помощник, фельдмаршал Кутузов. Ярким примером такого

влияния служит герой Отечественной войны 1812-го генерал Костенецкий. «Высокого роста, широкоплечий, с добрым лицом, генерал-лейтенант Василий Григорьевич Костенецкий – был любимцем солдат. Силен он был необыкновенно: жонглировал пушечными ядрами, легко разгибал подковы, а одними пальцами мог согнуть серебряный рубль» [18]. Благодаря тренировкам, генерал превратился в воина огромной силы и стойкости. Сослуживцы вспоминали, что он сумел закалить себя против любой непогоды [5]. «Уйдя по возрасту в отставку, Василий Григорьевич бился на кулачках, то непременно с несколькими бойцами и обвязав свои кулаки полотенцами – иначе мог ненароком и изувечить» [18].

Эти имена стали символами нашего народа. Они демонстрируют, что двигательная активность является важнейшим фактором оздоровления, стимулирующим защитные силы организма, повышающим потенциал здоровья и духовные силы человека. В достижении здорового образа жизни большое значение может иметь использование опыта советского периода, когда занятие спортом было популярно, дети бесплатно занимались в спортивных секциях в школе, в спортивных школах, а та же в каждом дворе.

Здоровье является одной из приоритетных ценностей в стратегии развития отечественного образования. Оно служит основой духовно-нравственного, социального и психофизического благополучия, условием и базисом полноценного становления личности [9].

В процессе образовательной деятельности все больше возрастает педагогическая, социальная, психологическая значимость формирования ценностного отношения к здоровью как к основе, закладывающей качество будущей жизни. Задача образования – заложить основы здорового образа жизни, гармоничного физического, психического и социального развития каждого обучающегося. В этом сложном процессе должны объединить усилия образовательные учреждения, семья и государство. Здоровье подрастающего поколения является важнейшим фактором успешного общественного развития и национальной безопасности, важным ресурсом для обеспечения стабильности государства.

Список литературы

1. Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.who.int/suggestions/faq/ru/> (дата обращения: 15.05.2025).
2. Госпрограмма Здоровая нация – здоровая Россия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://fb.ru/article/348162/gosudarstvennaya-programma-zdorovaya-natsiya---zdorovaya-rossiya-opisanie-i-osobennosti> (дата обращения: 24.12.2024).
3. Емельянов В.В. Здоровье молодежи в современном обществе / В.В. Емельянов // Молодой ученый. – 2024. – №12 (511). – С. 193–195 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://moluch.ru/arcyive/511/112189/> (дата обращения: 16.05.2025). EDN RDVIQP
4. Информационный ресурс. Национальные проекты» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3MUQeg> (дата обращения: 24.12.2024).
5. Как простые люди на Руси укрепляли здоровье, и Как тренировали иммунитет великие полководцы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://kulturologia.ru/blogs/170123/55269/> (дата обращения: 18.05.2025).
6. Маркова Н.В. Здоровье студенческой молодежи: современные тенденции / Н.В. Маркова, С.Г. Рютин // Современные научноемкие технологии. – 2020. – №3. – С. 168–172 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://top-technologies.ru/ru/article/view?id=37961> (дата обращения: 18.05.2025). – DOI 10.17513/snt.37961. – EDN IORZPJ
7. Михайлов О. Суворов / О. Михайлов. – 2-е изд. – М.: Молодая гвардия, 1980. – 494 с.
8. Нацпроект «Здравоохранение» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3MUQgr> (дата обращения: 24.12.2024).

9. Петухова-Левицкая М.И. Здоровьесозидание участников образовательного процесса как психолого- педагогическая проблема / М.И. Петухова-Левицкая, М.А. Кувырталова // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – №4 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=20988> (дата обращения: 25.12.2024).
10. Постановление Правительства РФ «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие здравоохранения» от 26.12.2017 №1640 (ред. от 27.12.2024) (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2025) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_286834/ (дата обращения: 25.04.2025).
11. Постановление Правительства РФ «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» от 26.12.2017 №1642 (ред. от 21.02.2025).
12. Сила и дух: как обучали воинов на Руси? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://vk.com/@lasertag_orientir-sila-i-duh-kak-obuchali-voinov-na-rusi (дата обращения: 25.04.2025).
13. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года. Утв. распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. №996-р [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3MUQrh> (дата обращения 12.03.2025).
14. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. №809 Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_430906/ (дата обращения: 08.04.2025).
15. Указ Президента РФ «О Стратегии развития здравоохранения в Российской Федерации на период до 2025 года» от 6 июня 2019 г. №254 (с изменениями и дополнениями) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://base.garant.ru/72264534/> (дата обращения: 25.04.2025).

16. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (дата обращения: 12.04.2025).

17. Федеральный закон «О молодежной политике в Российской Федерации» от 30.12.2020 №489-ФЗ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3MUQw2> (дата обращения 12.05.2025).

18. Шапошников Ю. Легендарный генерал / Ю. Шапошников // Наука и жизнь. – 2025. – №5 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.nkj.ru/archive/articles/9380/> (дата обращения: 25.04.2025).