

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПОДХОДОВ К ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ

Д. О. Пелихан, А. И. Навойчик
(ГрГУ имени Янки Купалы, Гродно, Беларусь)

Тематика публикации обусловлена необходимостью поиска и внедрения актуальных подходов к совершенствованию управления по формированию основ здорового образа жизни обучающихся. Существующие проблемы требуют научно-обоснованных исследований в дальнейших работах.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, учреждение образования, современные подходы, анализ, мотивация.

В сфере образования одним из приоритетных направлений государственной политики является здоровье молодежи. Следовательно, главной задачей государства, общества и учреждений образований (УО) является сохранение и укрепление здоровья детей и подростков.

В наше время характерны специфические условия жизни и труда: значительная умственная и психоэмоциональная нагрузка стала причиной повышения рисков заболевания среди населения, необходимость адаптации к новым требованиям работы, обучения и проживания, стало неучтенным стрессовым фактором. Гигиена и нутрициология становятся фундаментом формирования образа жизни современной молодежи. В этом важную роль играют учреждения образования, которые могут оказывать огромное влияние на здоровый образ жизни (ЗОЖ) подрастающего поколения [3].

ЗОЖ – способ жизнедеятельности человека, основанный на соответствии генетически обусловленных типологических особенностей человека конкретным условиям жизни, направленный на формирование, укрепление и сохранение здоровья. ЗОЖ считается предпосылкой развития различных сторон жизнедеятельности человека, полноценного выполнения социальных функций для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности, а также достижения им активного долголетия [4].

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием характера нагрузок и их влиянием на организм человека в связи с услож-

нением общественной жизни, увеличением рисков экологического, техногенного, психологического характера, которые в свою очередь провоцируют негативные сдвиги в состоянии здоровья людей.

Изначально здоровый образ жизни начинает формироваться в семье, а затем в различных учреждениях образования. Однако даже при условии отсутствия инициативы семьи в продвижении данного вопроса, школы, колледжи и университеты имеют большие возможности для привлечения молодежи к здоровому образу жизни [2].

В формировании ЗОЖ учреждениям образования необходимо учитывать: возраст и пол, социальный фактор (семейное положение, традиции, условия труда и т.д.), личностно-мотивационные особенности (жизненные ориентиры, интересы и увлечения), типологические особенности (морфофункциональный тип, тип вегетативной нервной системы и т.д.)

Построение здорового образа жизни современных школьников и студентов обязательно предполагает учет их индивидуальных особенностей. ЗОЖ является интегральным системным явлением, которое не может быть обеспечено только за счет одного определенного компонента, например: питания, закаливания, двигательной активности и других.

Особое внимание при формировании здорового образа жизни следует уделять его основным составляющим: организации и режиму сна, оптимальному соотношению труда и отдыха, рациональному питанию, отказу от вредных привычек, соблюдению правил личной гигиены, оптимальной двигательной активности, закаливанию.

Стоит отметить, что важным условием для соблюдения школьниками и студентами здорового образа жизни являются их психологические характеристики: позитивное мышление, оптимизм, мотивация, наличие цели и смысла жизни [1].

Если говорить о современных подходах к формированию здорового образа жизни в учреждениях образования, необходимо уделить внимание следующим моментам:

1. Вопрос мотивации.

Стиль здорового образа жизни определяется различными видами мотивации. Мотивация самосохранения – заключается в отсутствии предпосылок у человека на совершение определенных действий, если они угрожают его здоровью или жизни. Мотивация получение удовольствия от здоровья подразумевает, что ощущение полного духов-

ного и физического здоровья доставляет человеку истинное наслаждение, приносит ему радость и позитив. Мотивация совершенствования – стремление к качественному видоизменению возможностей субъекта (физические, психические и т.д.). Возможность маневрировать между профессиями, климатическими зонами, а также чувствовать независимость от внешних условий для здорового человека является еще одним видом мотивации. Мотивация достижения комфорта – потребность человека в ощущении внутреннего и внешнего максимально комфорта. Также перед педагогами остаются актуальными требования к их профессиональным компетенциям, где соответствие ими понятию «здорового» человека повышает восприятие обучающихся основных тенденций ЗОЖ.

2. Реформа нормативов.

Анализ результатов выполнения годовых нормативов и соревнований, проводимых между УО, демонстрирует общее падение показателей физической подготовленности молодежи. Министерство образования Республики Беларусь должно учитывать тенденции изменения здоровья и подготовки детей и своевременно вносить изменения в программы обучения в учреждениях образования. Следует понимать, что среди детей и подростков есть и подготовленный контингент обучающихся, занимающихся в ДЮСШ и разнообразных спортивных секциях, и проводить сравнение между ними и обычными учащимися, в рамках требований единой программы, нет необходимости.

3. Инновации в области физической культуры.

В учреждениях образования предмет «Физическая культура и здоровье» («Физическая культура») имеет самое большое значение среди всех предметов для формирования основ здорового образа жизни и его совершенствования. Поэтому введение в занятия инноваций крайне необходимо. Уже сейчас активно внедряется применение технически усовершенствованного инвентаря. В процессе обучения используются информационные технологии, инновационные методики и их средства. Примером могут служить тренажеры нового поколения, здоровьесберегающие технологии, интеллектуализация физического воспитания, которая заключается во внедрении актуализированных мыслительных процессов прямо в ходе занятий [5]. Важно не останавливаться и постоянно совершенствоваться в этом направлении, сохранять заинтересованность обучающихся к занятиям физической культурой и спортом в УО. Особое внимание стоит уделять качественному и системному

проведению учебных занятий, спортивных и физкультурных мероприятий в режиме дня, физкультурно-оздоровительных мероприятий (физкультурных праздников, «Дней здоровья», оздоровительных походов и др.).

4. Инвестиции со стороны государства.

Естественно, в поддержании и развитии всех вышеперечисленных целей и задач, важную роль будет играть государство. Первостепенным становится формирование здорового образа жизни в условиях непрерывного образования. Необходимо осуществлять на регулярной основе медико-педагогическую проверку состояния здоровья и развития ребенка. Требуется уделять внимание укреплению здоровья во всех учреждениях образования. Для мотивации педагогов, врачей и родителей – наладить взаимосвязь с распространением знаний о методах сохранения и укрепления здоровья.

Можно сделать вывод, что современные подходы к формированию здорового образа жизни в учреждениях образования зависят как от организации работы самих учреждений, так и от множества сторонних факторов, начиная от мотивации учащихся и заканчивая помощью государства. Содержание ЗОЖ учащихся отражает результат распространения индивидуального или группового стиля поведения, общения, организации их жизнедеятельности. Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностных ориентаций, мировоззрения, социального и нравственного опыта обучающихся. Этот вопрос требует дальнейшего анализа и поиска новых способов и подходов к формированию ЗОЖ в учреждениях образования.

Список использованной литературы

1. Современные подходы к формированию здорового образа жизни и комплексному контролю состояния здоровья студентов. Рекреационная физическая культура / АПНЦ – 2022. – (<https://apni.ru/article/2384-sovremennye-podkhodi-k-formirovaniyu-zdorovogo>).
2. Современные подходы в формировании здорового образа жизни школьников / Р. Карабут // ЗНАНИО – 2017. – (https://znanio.ru/media/sovremennye_podhody_v_formirovanii_zdorovogo_obraza_zhizni_shkolnikov-3297).
3. Орехов, Л. И. Основы здорового образа жизни: уч. пособие / Л. И. Орехов, А. К. Кульназаров, В. А. Сорокин, Е. Л. Караваева. – Алматы : Атамур, 2014. – 326 с.
4. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие / М. Я. Виленский. – М. : КноРус, 2016. – 240 с.
5. Инновации в сфере физической культуры и спорта / Журнал научный лидер. – 2021. – Режим доступа: <https://scilead.ru/article/1149-innovatsii-v-sfere-fizicheskoy-kulturi-i-spor>.