

МЕТОДЫ ПРОДВИЖЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ ШКОЛЬНИКОВ

А.В. Казначеев, студент

Самарский государственный социально-педагогический университет
(Россия, г. Самара)

DOI:10.24412/2500-1000-2022-11-1-156-158

Аннотация. В данной статье поднимается вопрос продвижения здорового образа жизни среди школьников образовательных учреждений Российской Федерации, а также изучен результат социального исследования на тему здорового образа жизни среди различных возрастных групп. Было выбрано и детально рассмотрено три наиболее эффективных примера продвижения здорового образа жизни среди подростков, а также кратко писаны другие средства здоровьесберегающих образовательных технологий обучения в российских школах.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, школьник, методы, примеры, спортивное мероприятие, психолог, ГТО, здоровьесберегающая технология.

Здоровый образ жизни становится фундаментальной и направляющей идеей для большого количества людей. Современный человек старается максимально обезопасить свой организм от любого негативного влияния на физическое и психологическое состояние. Действительно, забота о собственном здоровье очень важна для современного человека, так как ритм жизни в городской среде мегаполиса с быстрым темпом движения всегда оставляет след на состоянии психологического и физического тела каждого жителя России, независимо от его пола, возраста и рода занятий [1, с. 62].

Как показывают исследования, здоровый образ жизни особенно популярен в возрастной группе: от 25 до 35 лет, где за ведение здорового образа отметили свыше 60% населения. Среди старшего поколения здоровый образ жизни не так популярен в связи с низким уровнем материального достатка и невозможностью полноценно восполнить свои потребности в правильном питании и физических упражнениях. Небольшое количество старшего поколения уже не может жить без здорового образа жизни, так как без этого их хронические заболевания могут быстро и в худшую сторону изменить не только их жизнь, но и её продолжительность. Среди младшего поколения от 10 до 17 лет здоровый образ жизни также не пользуется

популярностью, так как подростки в этом возрасте не задумываются о необходимости ведения здорового образа жизни и не заботятся о своем здоровье. На самом деле, подростковый возраст – это идеальное время для начала здорового образа жизни, когда количество хронических заболеваний снижено к минимуму и подросток может быстро восстановить и наладить свое физическое и психологическое состояние.

Современное школьное образование использует различные методы продвижения здорового образа жизни среди школьников в российских образовательных учреждениях. Некоторые методы используются давно, а часть только начала появляться в школьной программе в тестовом режиме. Беспокойство о здоровье молодого поколения в настоящее время может существенно снизить количество хронических и смертельных заболеваний в будущем. Можно выделить следующие удачные примеры продвижения здорового образа жизни среди школьников Российской Федерации:

1. Периодические спортивные мероприятия. Например, некоторые школы предлагают своим ученикам поучаствовать в спортивных комплексных мероприятиях типа «День здоровья». В такие дни школьники собираются на уличной спортивной площадке своей школы или в специально

оборудованном лесном массиве, где проводятся соревнования на различные дисциплины: бег, прыжки в длину, перетягивание каната, командные мероприятия и эстафеты.

Школьники, объединенные общей идеей победить, начинают заранее готовиться к соревнованиям и неосознанно выбирают здоровый образ жизни для повышения собственных результатов. В самой школе проводятся волейбольные, баскетбольные и футбольные соревнования между классами, что тоже положительно влияет на формирование здорового образа жизни;

2. Сдача нормативов ГТО. Спустя долгое время Правительством Российской Федерации было принято вновь проводить мероприятия по сдаче ГТО и это получило хорошую популярность среди подростков. Школьники стараются за несколько месяцев до сдачи нормативов ГТО переходить на правильное сбалансированное питание и регулярные тренировки для получения более высоких результатов тестирования. Для более высокой мотивации многие образовательные учреждения добавляют студентам со значком ГТО дополнительные баллы при поступлении в вуз, что для многих выпускников может стать решающим в желании получить бюджетное место в выбранной специальности. Многие студенты отмечают, что именно сдача нормативов ГТО положили начало к здоровому образу жизни;

3. Работа с психологом. Такой метод является одним из примеров молодого направления мотивации в продвижении здорового образа жизни среди школьников в российских образовательных учреждениях. Стоит отметить, что здоровый образ жизни подразумевает наличие не только здорового тела, но и хорошего психического состояния. Часть российских школ предлагают своим ученикам воспользоваться специализированной медицинской помощью в школе. Ребенок может уточнить, в какое время школьный психолог свободен и узнать ответы на все интересующие вопросы. Школьный психолог специализируется на решении проблем, связанных с переходным возрастом, подростковыми проблемами в самой школе и

дома, учат подростка правильно понимать и выражать эмоции. В случае необходимости – даже направить к психологу по прописке для дальнейшего лечения немедикаментозными и медикаментозными методами лечения психологических проблем [2, с. 83].

Представленные выше примеры проведения здорового образа жизни среди школьников в российских образовательных учреждениях показывают высокий уровень эффективности и с каждым годом все больше увлекают подростков в развитии собственного физического и психологического здоровья. Как отмечают опрошенные студенты российских вузов, одна или более из представленных мотивационных мер положительно повлияли на их состояние здоровья и желание выбирать здоровый образ жизни как хороший ориентир по формированию физиологических и психологических показателей своего здоровья. Существуют также другие примеры здоровьесберегающих методов, улучшающих здоровье подростка и продвигающих здоровый образ жизни среди них.

Для достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения применяются следующие группы средств:

1. Средства двигательной направленности;
2. Оздоровительные силы природы;
3. Гигиенические факторы.

К средствам двигательной направленности относят такие двигательные действия, которые направлены на реализацию задач здоровьесберегающих образовательных технологий обучения. Это движение; физические упражнения; физкультминутки и подвижные перемены; эмоциональные разрядки и «минутки покоя»; гимнастика; лечебная физкультура; подвижные игры; специально организованная двигательная активность ребёнка (занятия оздоровительной физкультурой, своевременное развитие основ двигательных навыков); массаж; самомассаж; психогимнастика; тренинги и др.

Использование оздоровительных сил природы оказывает существенное влияние на достижение целей здоровьесберегаю-

щих образовательных технологий обучения. Проведения занятий на свежем воздухе способствует активизации биологических процессов, вызываемых процессом обучения, повышают общую работоспособность организма, замедляют процесс утомления и т.д.

К гигиеническим средствам достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения, содействующим укреплению здоровья, и стимулирующие развитие адаптивных свойств организма, относятся: выполнение санитарно-гигиенических требований, личная и общественная гигиена (частота тела, частота мест занятий, воздуха и т.д.); проветривание и влажная уборка помещений; соблюдение общего режима дня, режима

двигательной активности, режима питания и сна; привитие детям элементарных навыков при мытье рук, использовании носового платка при чихании и кашле и т.д. [3, с. 41].

В заключении хочется отметить, что современные школы в Российской Федерации обладают высоким потенциалом по продвижению здорового образа жизни среди школьников различных возрастов. Школьные образовательные учреждения могут уже с раннего возраста подростков приучить их к правильному распоряжению собственным телом и организмом, а также как сохранить имеющееся психологическое и физическое здоровье даже при трудностях в жизни, которые могут возникнуть у любого гражданина России.

Библиографический список

1. Черникова Е.Б. Здоровый образ жизни школьников – потенциал развития качества образования // Сибирский педагогический журнал. – 2009. – №9. – С. 54-67.
2. Петрова Л.В. Здоровый образ жизни семьи психолого-педагогическое условие в формировании ценности здоровья у старших школьников // Проблемы современного педагогического образования. – 2019. – №62-4. – 83 с.
3. Сергеева Б.В., Токарева В.В. Средства формирования здорового образа жизни младших школьников // Проблемы педагогики. – 2017. – №1 (24). – С. 36-44.

METHODS OF PROMOTING A HEALTHY LIFESTYLE AMONG SCHOOLCHILDREN

A.V. Kaznacheev, Student
Samara State Socio-Pedagogical University
(Russia, Samara)

***Abstract.** This article raises the issue of promoting a healthy lifestyle among schoolchildren of educational institutions of the Russian Federation, and also examines the result of a social study on the topic of a healthy lifestyle among various age groups. Three most effective examples of promoting a healthy lifestyle among adolescents were selected and considered in detail, as well as other means of health-saving educational technologies of teaching in Russian schools were briefly described.*

***Keywords:** healthy lifestyle, student, methods, examples, sports event, psychologist, TRP, health-saving technology.*