

DOI: 10.17805/trudy.2025.10.4

ПЕДАГОГИКА

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ

Е. О. Шелухина

Московский гуманитарный университет

Аннотация: В статье рассматривается процесс формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) среди учащихся на основе проведенного эмпирического исследования; выявлены факторы, влияющие на здоровье школьников, а также на оценку эффективности образовательных программ, способствующих формированию здоровых привычек у подростков.

Ключевые слова: здоровый образ жизни; учащиеся; физическая активность; психоэмоциональное состояние; школьное образование; профилактика вредных привычек

FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE FOR STUDENTS

E. O. Shelukhina

Moscow University for the Humanities

Abstract: The article examines the process of forming a healthy lifestyle among students based on empirical research; it identifies factors affecting the health of schoolchildren, as well as evaluating the effectiveness of educational programs that promote the formation of healthy habits among adolescents.

Keywords: healthy lifestyle; students; physical activity; psycho-emotional state; school education; prevention of bad habits

В настоящее время пропаганда здорового образа жизни, физической активности и спорта становится всё более важной и востребованной для общества темой. Общее мнение — свою жизнь каждый человек строит сам, но умные люди предпочитают здоровый образ жизни, который помогает сохранить душевное и физическое здоровье, продлить молодость.

Обратимся к определению «здоровье». Здоровье — это состояние организма, при котором функционирование всех органов и систем человека протекает на достаточном уровне, без отклонений. Стоит отметить, что представления о ЗОЖ встречаются с давних времен, например, согласно мнению В. А. Сухомлинского, еще в античности этой проблемой занимались Демокрит и Гиппократ (Сухомлинский, 1981: 288). Вопросами, касающимися оздоровления человека, занимались различные педагоги, например, такие, как В. А. Сухомлинский и Н. М. Амосов и др. Их статьи, учебники и трактаты содержат материалы непосредственно о самом понятии «здоровье» и «здоровый образ жизни». Обратимся к исследованиям В. А. Сухомлинского. Автор отмечает, что «забота о здоровье — это самый важный труд. Именно от этого зависит умственное и физическое развитие подрастающего поколения». (Там же: 200).

Н. М. Амосов под «здоровым образом жизни» понимает активную деятельность человека, которая направлена на сохранение здоровья и увеличение продолжительности жизни. Анализируя исследования Н. М. Амосова по данной

проблеме, можно отметить, что автор трактует «здоровый образ жизни как способ жизнедеятельности, позволяющий человеку сохранять и укреплять свое здоровье, полноценно трудиться, получать дополнительную силу и энергию» (Амосов, 1979: 192).

Подготовка будущих педагогов к формированию здорового образа жизни обучающихся является для современных вузов важным направлением профессионального воспитания, которое, с точки зрения В. З. Юсупова, призвано «обеспечить развитие высоконравственной, ответственной личности, разделяющей традиционные духовные ценности России, обладающей достаточными знаниями, умениями, опытом, личностными качествами для полноценной реализации своего потенциала во всех сферах жизнедеятельности» (Юсупов, 2019: 227).

На основании проведенного анализа исследований разных авторов по данной проблеме, можно заключить: здоровый образ жизни — это процесс соблюдения человеком определённых норм, правил и ограничений в повседневной жизни, способствующих сохранению здоровья, оптимальному приспособлению организма к условиям среды, высокому уровню работоспособности в учебной и профессиональной деятельности. Каждый человек по-разному определяет для себя составляющие здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни — важная составляющая здоровья человеческого организма. ЗОЖ имеет несколько основных направлений, то есть это не только занятия спортом или отказ от вредных привычек. Это целый комплекс, которого придерживается человек для сохранения и укрепления своего здоровья.

Как отмечают исследователи, здоровье человека зависит от многих факторов. Основу зачаток здоровья составляют генетические факторы, в дальнейшем на здоровье могут повлиять внешние и внутренние факторы, социальное положение, экономические и экологические факторы. Можно выделить соматическое, физическое, нравственное и психическое здоровье. Здоров тот человек, который придерживается баланса между данными направлениями.

Нам интересна позиция Д. В. Григорьева и П. В. Степанова, которые считают, что процесс формирования представлений о здоровом образе жизни включает в себя три основных направления работы (цели) (Григорьев, Степанов, 2010: 28):

- глобальные, то есть это обеспечение и поддержание как физического, так и психического здоровья, нормального состояния организма;
- дидактические. Их можно охарактеризовать, как восполнение теоретической базы учащихся знаниями о своем здоровье, негативных факторах, влияющих на него, основах и навыках ЗОЖ;
- методические — обучение учащихся правилам ЗОЖ, личной гигиены, правильного питания, образа жизни и режима дня. Передача знаний о заболеваниях и отклонениях в функционировании органов и систем человеческого организма с целью закрепления теоретических основ.

— когнитивные способности, которые определяют точный и быстрый процесс обработки информации;

- представление об эмоциях, являющееся важным для индивида источником информации не только о других людях, но и себе самом;
- особенности эмоциональности, то есть чувствительность к эмоциям и устойчивость к их изменчивости.

В рамках данной работы нами было проведено социологическое исследование среди учащихся ГБОУ ФМШ № 2007 г. Москвы (<http://www.fmsh2007.ru>) на предмет их отношения к здоровому образу жизни. Было опрошено 53 школьника 11-х классов, которые ответили на вопросы анкеты-исследования.

На основании проведенного исследования были сделаны следующие выводы: при диагностике анализа полученных анкет было отмечено, что среди всех опрошенных 11 школьников мужского пола (20,8%) и 42 школьника женского пола (79,2%).

1. Большая часть учащихся считает, что ЗОЖ — основа здоровья и необходимо предпринимать все меры по его сохранению и укреплению. Учащиеся отмечают, что большая роль в популяризации ЗОЖ играет университет, который, по их мнению, проводит недостаточно мероприятий и программ в данной области.

30,1% (16 человек) опрошенных считают, что ЗОЖ — это занятия спортом, 15% (8 человек), отмечают, что это правильное питание, 24,5% (13 человек) считают, что главное в ЗОЖ — это отказ от вредных привычек и 16 человек (30,1%) респондентов отмечают, что ЗОЖ — это образ жизни человека, который включает в себя все выделенные компоненты (занятия спортом, правильное питание, отказ от вредных привычек.)

38 человек (71,7%) в своих анкетах отмечали, что ЗОЖ — основа здоровья, это залог долголетия и полноценной жизни, 11 человек (20,8%) отмечали, что не имеют окончательного мнения на данных вопрос, а 4 человека отметили, что в современном обществе многие придерживаются ЗОЖ, так как это модно.

2. В настоящее время возросла значимость ЗОЖ среди молодежи, однако и пагубных привычек остается достаточно среди данной социальной группы. Некоторые опрошенные отмечали, что придерживаются ЗОЖ, так как сейчас это стало модным. Однако немало и тех, которые считают, что ЗОЖ — это здорово и необходимо правильно питаться, заниматься спортом.

3. Молодые люди интересуются основами ЗОЖ и хотели бы получить новые знания и умения по правильному питанию, распорядку дня и физической активности. Также молодые люди интересуются и влиянием вредных привычек на здоровье.

4. Было отмечено, что многие учащиеся занимаются спортом, однако только малая часть из них знает о правилах грамотно построенного распорядка дня и правильном питании.

Также исследуемые были опрошены по вопросу дополнительных физических занятий. 41,5% — занимаются только на уроках по физкультуре, 54,7% занимаются спортом дополнительно. Основными причинами, по которым молодые

люди не занимаются физическими упражнениями и спортом вне учебного процесса по физкультуре, являются: нехватка времени, средств, лень, то есть отсутствие мотивации.

5. Большая часть опрошенных понимают важность заботы о здоровье и отмечают, что здоровье — это главное, что есть у человека, а ЗОЖ — не просто дань моде.

На основании проведенного анализа исследований, большая часть опрошенных (45 человек) знает о негативном влиянии вредных привычек, 35 человек хорошо разбираются в спорте, его пользе и правильности выполнения физических упражнений для поддержания здоровья. Однако, как мы можем наблюдать, только 23% (12 человек) из всей группы респондентов знают о правильном питании, как его соблюдать и какие правила при этом необходимо выполнять. И только 19% (10 человек) знаю, как правильно наладить распорядок дня, чтобы это положительно влияло на здоровье организма. Полученные данные подтверждают необходимость комплексного подхода к формированию здорового образа жизни среди школьников. Важно, чтобы в школе были предусмотрены не только уроки физкультуры, но и дополнительное образование, например, спортивные секции и клубы, а также интеграция ЗОЖ в другие дисциплины.

Многие исследователи подчеркивают важность раннего прививания здоровых привычек; показывают, что физическая активность учащихся, организованная в рамках учебного процесса, способствует улучшению не только физического, но и психоэмоционального состояния учащихся. Исследования Р. Т. Хасанова, подтверждают, что наличие правильно организованных школьных мероприятий, направленных на популяризацию ЗОЖ, положительно влияет на здоровье детей и подростков (Хасанов, 2018: 252).

Как было выявлено в результате исследования, большая часть молодежи интересуется основами здорового образа жизни и хотели бы получить новые знания и умения по правильному питанию, распорядку дня и физической активности. Также молодые люди интересуются и влиянием вредных привычек на здоровье.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Амосов Н. М. (1979) Раздумья о здоровье. М., 192 с.
 Григорьев Д. В., Степанов П. В. (2010) Внеурочная деятельность школьников, М.: Просвещение, 219 с.
 Сухомлинский В. А. (1981) Сердце отдаю детям. Киев: Радянська школа, 288 с.
 Хасанов Р. Т. (2018) Психология и педагогика здоровья. СПб.: Питер.
 Юсупов В. З. (2019) Профессиональное воспитание студентов вуза: понятие, структура, генезис развития // Знание. Понимание. Умение. С. 216–231.

Шелухина Елизавета Олеговна, обучающаяся 4 курса бакалавриата направления подготовки «Психолого-педагогическое образование» Московского гуманитарного университета. Научный руководитель — Юсупов В. З., доктор педагоги-

ческих наук, профессор. Адрес: 111395 Россия г. Москва, ул. Юности, д. 5. Тел.: +7 (499) 374–74–59. Эл. адрес: sheluxina.liza@mail.ru

Shelukhina Elizaveta Olegovna, a 4th-year undergraduate student in the field of Psychological and Pedagogical Education at Moscow University for the Humanities. The scientific supervisor is Vitaly Zufarovich Yusupov, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor. Address: 5 Yunosti St., Moscow, 111395, Russia. Tel.: +7 (499) 374–74–59. Email: sheluxina.liza@mail.ru

Для цитирования:

Шелухина Е.О. Формирование здорового образа жизни учащихся. № 4. С. 50–54.
DOI: <https://www.doi.org/10.17805/trudy.2025.10.4>