

Т.А. Янбухтин

К проблеме формирования здорового образа жизни подростков и включенности их в досуговую спортивно-оздоровительную деятельность в условиях мегаполиса

В статье затронута проблема здорового образа жизни подростков. Автором особо акцентируется внимание на формировании ЗОЖ в досуговой спортивно-оздоровительной деятельности. Рассмотрены некоторые инновационные технологии организации этой деятельности в условиях мегаполиса.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, подростки, досуговая спортивно-оздоровительная деятельность.

Важность ориентации образования молодежи на формирование здорового образа жизни отмечается в Концепции формирования здорового образа жизни по программе «Валеология – как быть здоровым», в Президентской программе развития физической культуры и спорта в России, в Законе РФ «Об образовании». В положениях «Концепции» и «Программы» отражается методологическое обоснование формирования культуры здорового образа жизни, необходимого для постановки и развития исследований в этом направлении. Основной идеей любой концепции формирования здорового образа жизни в системе образования является обеспечение развития физического и психического здоровья подрастающего поколения, что выступает важным компонентом гуманистического образования.

Существующая ныне тревожная ситуация требует поиска новых, нестандартных подходов к сохранению здоровья детей с целью создания оптимальных условий для стимулирования основ здорового образа жизни растущего человека, формирования культуры здорового образа жизни.

В последние годы Президент России и Правительство Российской Федерации уделяют серьезное внимание задаче укрепления здравоохранения и усиления пропаганды здорового образа жизни. В 2008 г. на правительственном уровне было предложено разработать Проект Программы мер государственной политики по улучшению здоровья граждан и снижению смертности в Российской Федерации. Поставлена задача создания новой национальной системы физкультурно-спортивного

воспитания здорового подрастающего поколения. Программа развития физкультуры и спорта должна стать одним из элементов стратегии развития страны до 2020 г., считает Д.А. Медведев.

Причины озабоченности государства понятны, особенно если вдуматься в цифры и факты, которые характеризуют нынешнюю ситуацию. По данным Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации, доля здоровых детей снизилась до 32%, хроническую патологию сегодня имеют около 5 млн юных граждан. За этот же период отмечается увеличение показателей заболеваемости детей в возрасте до 14 лет на 42,5%, а у подростков в возрасте от 15 до 17 лет – на 64%. Среди учащихся образовательных учреждений почти две трети имеют различные функциональные нарушения.

Анализ литературы по теме показывает, что изучаемая проблема исследована довольно широко и на разных уровнях: формирование культуры здорового образа жизни личности; пути и способы сохранения, сбережения здоровья учащихся в условиях педагогического процесса,валеологическое образование школьников (разработка и внедрение здоровьесберегающих технологий); специфика использования средств физического воспитания в оздоровлении учащихся; обеспечение оптимальной двигательной активности учащихся в педагогическом процессе; содержательные и методические аспекты подготовки учителей к деятельности по обеспечению здоровья учащихся и др. Однако проблема формирования культуры здорового образа жизни подростков в процессе спортивно-оздоровительной деятельности недостаточна разработана. На практике же лица, занимающиеся этой деятельностью, нуждаются в научно обоснованных рекомендациях в этой области, т.к. крайне остро стоит проблема, связанная с изменениями, происходящими в ценностных ориентациях современных подростков и в содержании спортивно-оздоровительной деятельности, способствующей приобщению их к ценностям здорового образа жизни; неготовностью системы общего и дополнительного образования к полному обеспечению высокого уровня культуры здорового образа жизни подростков.

В данной статье мы кратко рассмотрим основные понятия «образ жизни», «здоровье», «здоровый образ жизни», «физическое воспитание» и основные направления практической деятельности для создания условий формирования здорового образа жизни подростков на примере спортивно-оздоровительной деятельности в мегаполисе по месту жительства подростков.

Особое значение для нашего исследования имели разработки теории определяющей роли образа жизни человека для его здоровья

(Л.И. Анцыферова, А.Г. Асмолов, А.В. Басов, Ю.В. Громыко, А.К. Зиньковский, Ю.П. Лисицын, А.М. Малыгин, В.В. Новиков, Л.Ф. Тихомирова и др.); теории формирования здорового образа жизни (И.А. Аршавский, Н.М. Амосов, Н.Г. Веселов, М.Я. Виленский, Н.П. Дубинин, Ю.П. Лисицын, В.П. Петленко и др.).

Большинство авторов включают в содержание здорового образа жизни такие компоненты, как рациональная организация труда и отдыха, оптимальный двигательный режим, рациональное питание, отсутствие вредных привычек. Большинство ученых находят сходство в категории «образ жизни», давая следующее определение: «Образ жизни – это философско-социальное понятие, охватывающее совокупность типичных видов жизнедеятельности индивида, социальной группы, общества в целом на определенном этапе его развития в единстве с условиями жизни» [2].

Определяя сущность понятия «здоровый образ жизни», необходимо рассмотреть основные определения данного явления. «Здоровье» – неопценимое счастье в жизни каждого человека и человеческого общества. Широкое международное признание получило определение здоровья, данное Всемирной организацией здравоохранения: «Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Ю.П. Лисицын, внесший наиболее весомый вклад в теоретическую разработку концепции здорового образа жизни, утверждает, что все, имеющее отношение к сохранению и укреплению здоровья, все, что через деятельность по оздоровлению условий жизни: труда, отдыха, быта, – способствует выполнению человеком его человеческих функций, его образу жизни в наиболее благоприятных для здоровья условиях и есть здоровый образ жизни [3, с. 116, 118].

Физическая культура, являясь одной из граней общей культуры, во многом определяет поведение человека на производстве, в учебе, в быту, в общении. Развитие физической культуры и спорта – одно из важнейших слагаемых сильной социальной политики, которая может обеспечить реальное воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, открыть широкий простор для выявления способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей.

Физическое воспитание – составная часть физической культуры, педагогический процесс, направленный к тому, чтобы формировать двигательные навыки, психофизические качества, достичь физического совершенства [1].

В практическом отношении физическое воспитание представляет собой процесс физической подготовки человека к деятельности – трудовой,

военной, общественной. В единстве с другими видами воспитания физическое воспитание приобретает значение одного из основных факторов всестороннего развития личности.

Детский и подростковый возраст являются стадиями жизни, имеющими наивысший потенциал для интеллектуального и физического развития, в течение которых формируются пожизненные социальные навыки, включая навыки, связанные со здоровьем. Потенциал молодых людей при принятии решений относительно характера их поведения, непосредственно влияющего на здоровье, проявляется с наибольшей силой тогда, когда у них есть возможность участвовать в определении своей собственной социальной, физической и учебной среды.

В настоящее время уделяется недостаточное внимание состоянию здоровья детей нашей страны, необходимости улучшения физического воспитания школьников, важности для них систематических занятий физической культурой. Но также следует учитывать, что решение поставленной задачи возможно при активной деятельности самого ребенка, т.к. заставить работать на себя свои собственные резервы человек может только с участием своей воли и разума.

Механизмы перехода внешней культуры здорового образа жизни во внутреннюю культуру подростков, прежде всего через построение ее маршрута развития личности, заключается в формировании его самосознания.

Целями педагогической деятельности являются:

- формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом;
- пропаганда и поощрение здорового образа жизни;
- создание условий для развития практических навыков ведения здорового образа жизни.

Для решения поставленных целей определены следующие задачи:

- *образовательные*: формирование специальных теоретических знаний, обучение жизненно-важным двигательным умениям и навыкам на уровне возможностей и способностей подростков;
- *оздоровительные*: укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, развитие жизненно-важных физических свойств (выносливость, сила, координация и др.); формирование у детей установки на здоровый образ жизни (оптимальный двигательный режим, рациональное питание, личная гигиена, отказ от вредных привычек);
- *воспитательные*: воспитание потребности и умений самостоятельно заниматься физической культурой, формирование личностных качеств подростков через воспитание патриотизма, чувства товарищества,

взаимоуважения, честности, ответственности за свои поступки, формирование у юношей необходимые для военной службы навыки и умения, внутреннюю готовность к службе в Вооруженных Силах России.

На сегодняшний день можно выделить пять основных блоков мер, влияющих на формирование здорового жизнеспособного молодого поколения:

- развитие инфраструктуры спорта и обеспечение доступности массовых занятий спортом, в том числе при организации дополнительного образования;
- совершенствование системы подготовки и повышения квалификации специалистов различного профиля по формированию здорового образа жизни и вопросам физической культуры; разработка научных основ здорового образа жизни и физкультурно-оздоровительных программ;
- активизация воспитательной работы: продвижение ценностей физической культуры и здоровья, формирование потребностей молодежи в соблюдении принципов здорового образа жизни, стремления к позитивным изменениям и сознательном отказе от саморазрушающего поведения; приобщение к регулярным занятиям физической культурой и спортом, в том числе по месту жительства;
- популяризация здорового образа жизни и физической активности, включающая в себя пропаганду ценностей здоровья через СМИ;
- использование массовых и крупных международных спортивных мероприятий для формирования убеждения в престижности спортивных занятий и здорового поведения.

В Москве реализуется комплексный научный подход к формированию здорового образа жизни молодежи, развитию физической культуры и спорта. С этой целью в каждом округе мегаполиса функционирует Центр физической культуры и спорта. Работа по созданию условий для здорового образа жизни молодого поколения проводится на основе системного подхода и превентивных мер с использованием инновационных форм профилактики социально-негативных явлений. Формируется система оптимальной организации досуга детей и молодежи, система вторичной занятости подростков. Подростковые клубы и детско-юношеские спортивные школы являются важными институтами организации досуга, физического и нравственного формирования детей и подростков по месту жительства, позволяющими отвлечь от негативного влияния улицы и занять тысячи детей физической культурой и спортом. Еще одним условием формирования здорового образа жизни является грамотный подход к его популяризации. Важно стимулировать интерес молодежи

к здоровому образу жизни, в том числе с помощью средств массовой информации. Воздействие СМИ на молодежь трудно переоценить. Необходимо демонстрировать подрастающему поколению как можно больше позитивных примеров, чтобы у молодых людей была возможность выбора не между здоровым и нездоровым образом жизни, а из большого количества разнообразных вариантов здорового и созидającego поведения. Следует создать такие условия, чтобы подрастающему поколению было невыгодно быть «нездоровым».

В настоящее время активно используются инновационные подходы, предлагаемые современными рекламными и пиар-технологиями.

Примером создания новой традиции, направленной на массовое вовлечение в спорт, можно считать проведение в Москве Дня города, Дня округа и других массовых праздников по новой схеме. Например, с участием брендового российского специализированного спортивного канала с привлечением знаменитых российских спортсменов, заслуженных мастеров спорта и олимпийских чемпионов. На многочисленных площадках, не только городских, но и окружных и муниципальных, соревнуются все желающие. Подобная форма популяризации спорта видится нам весьма перспективной. Проведение такого праздника способствует привлечению внимания к физической активности и вовлечению в спорт большого числа пассивных любителей спорта, в том числе семейную заинтересованность. Массовость на организованных спортивных площадках города в течение всего праздника наглядно показывает интерес граждан к физической культуре и спорту.

Массовый спорт еще некоторое время назад был недооценен в нашей стране как интересное и функциональное по социальной ценности зрелище и форма физической активности. На сегодняшний день ситуация меняется.

Проект по формированию здорового образа жизни предполагает создание благоприятных условий для реализации принципов здорового образа жизни, укрепления здоровья молодого поколения, широкого вовлечения молодежи в оздоровительный процесс, пропаганды здорового образа жизни, включающего в себя отказ от вредных привычек, рациональное питание, оптимальный двигательный режим, активный отдых. Его цель – способствовать созданию системы приоритетов, поддерживающих выбор здорового образа жизни и формирующих высокий спрос на личное здоровье.

В настоящее время в стране принята Федеральная Целевая Программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006–2015 годы», в которой физическая культура и спорт

рассматриваются как одно из средств профилактики заболеваний, укрепления здоровья, поддержания высокой работоспособности человека, а также воспитания патриотизма граждан, подготовки их к защите Родины, развития и укрепления дружбы между народами (толерантности) [5].

Между тем в реальной образовательной практике имеется противоречие, заключающееся в несоответствии организационно-педагогических условий возрастным и психофизиологическим особенностям учащихся и состоянию их здоровья.

«Здоровьесберегающие» педагогические технологии еще не имеют широкой практики. Задача поиска и прогнозирования новых методов, приемов, технологий, соответствующих форм организации учебной деятельности и нового ее содержания имеют большое практическое значение для формирования всесторонне развитой здоровой личности (В.П. Беспалько, Н.А. Бирюков, В.Н. Гончаров, В.В. Давыдов, Д.Б. Эльконин и др.).

В последние годы в Москве были приняты все необходимые организационные решения по восстановлению и организации физкультурно-массовой работы [4]. Сегодня уже никого не удивляет, что на столичных дворовых площадках на регулярной основе проходят районные и окружные соревнования, спортивные праздники.

С 2004 г. в столице активно работают службы по организации физкультурно-спортивной работы с населением в Префектурах и районных Управах. Проводится необходимая работа, связанная с дальнейшим развитием и становлением массового городского движения «Московский двор – спортивный двор». С каждым годом увеличивается число спортивных мероприятий в жилых микрорайонах, проводимых под девизом «Выходи во двор, поиграем!», неуклонно растет число занимающихся в спортивных секциях и группах по месту жительства. Особое внимание в них уделяется формированию культуры здорового образа жизни, организации спортивного досуга детей и подростков, патриотическому воспитанию молодежи.

В массовой физкультурно-спортивной работе появляются новые формы. Например, прижилась в московских дворах городская фитнес-зарядка, среди детей становятся популярными соревнования по фитнесу «Ф²». При этом не ушли в прошлое такие любимые москвичами соревнования, как «Кожаный мяч», «Золотая шайба» и др.

Огромное внимание Москомспортом уделяется пропаганде физической культуры и спорта, настойчивому рекламированию проектов и программ, реализующихся в Москве, формированию положительного имиджа москвичей, активно занимающихся физической культурой и спортом, ведущих активный образ жизни.

Библиографический список

1. Азарова Р.Н. Педагогическая модель организации досуга обучающейся молодежи // Педагогика. 2005. № 1. С. 27–32.
2. Большой энциклопедический словарь. М., 1991.
3. Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 80–93 от 29 апреля 1999 г.
4. Лисицын Ю.П. Слово о здоровье. М., 1993.
5. Федеральная Целевая Программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской федерации на 2006–2015 годы» (утверждена Постановлением Правительства Российской Федерации от 11.01.2006 г.)