

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

*Коновалова Н.В.*

Частное образовательное учреждение высшего образования «Таганрогский институт управления и экономики», г. Таганрог, Российская Федерация

*В статье рассматривается понятие здорового образа жизни в рамках образовательного процесса. Одной из форм реализации является проведение мероприятий по его формированию в молодежной среде. В статье представлена программа по формированию здорового образа жизни в образовательной среде при помощи различных техник и методик. Задачей формирования здорового образа жизни является создание программы, отражающей основные аспекты, направленные на осознание и принятие молодежью здорового образа жизни как части своей социальной активности.*

**Ключевые слова:** *здоровье; здоровый образ жизни; мероприятия по здоровому образу жизни.*

## HEALTHY LIFESTYLE IN THE EDUCATIONAL PROCESS AS ONE OF THE FORMS OF ITS REALIZATION

*Konvalova N.V.*

Taganrog Institute of Management and Economics,  
Taganrog, Russian Federation

*The article deals with the concept of a healthy lifestyle in the educational process. Forms of implementation of a healthy lifestyle are carrying out activities for its formation in the youth environment: educational, diagnostic, gaming, reproductive. The article presents a program for the formation of a healthy lifestyle in the educational environment with*

*the help of various techniques and techniques. The task of forming a healthy lifestyle is to create a program that reflects the main aspects of the direction of awareness and adoption of a healthy lifestyle by young people as part of their social activity.*

**Keywords:** *health; healthy lifestyle; healthy lifestyle activities.*

Современный мир немалым без здорового образа жизни, его примерами стали миллионы людей на планете. Он помогает поддерживать активность человека на оптимальном уровне, позволяет быть в тренде: заниматься спортом, правильно питаться, следить за состоянием здоровья, вести активную жизнь (т.е. быть социально активным), отказываться от вредных привычек и т.д. Маркетинг и бизнес тоже не стоят в стороне от здорового образа жизни. Создана целая индустрия для его поддержания: фитнес-клубы, салоны спа-процедур, предприятия по производству спортивного питания, одежды и аксессуаров для занятий спортом, продуктов для правильного питания, по выращиванию органической пищи и многое другое.

Важно понимать, что здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это, прежде всего, физическая активность человека, умение справляться со стрессами, принимать свое тело таким, какое оно есть, т.е. бодипозитив, или совершенствование своего тела как часть стиля жизни личности. ЗОЖ складывается из психологического здоровья, является частью освоения социального пространства личностью, это умение выходить из сложных, трудных ситуаций, не снижая своей физической активности.

Данное определение синтезировано на основе анализа различных определений «здорового образа жизни». Это позволило нам создать программу по формированию здорового образа жизни в образовательном учреждении. Чтобы обосновать возможность существования нашей программы, мы провели анализ уже существующих в образовательных учреждениях программ. Мы проанализировали наиболее яркие программы по здоровому образу жизни. Как правило, они носят методологический характер, в них отражены не только информационные аспекты, но и рекомендации, как формировать

положительное отношение к здоровому образу жизни у студентов.

Первой программой по формированию здорового образа жизни является программа Р.А. Касимова. Она опирается на здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе, а также на критерии, заложенные в медицине и валеологии. Автор делает акцент на психологической готовности личности к разного рода активности, раскрывая процесс, содержание и условия формирования здорового образа жизни, что позволит оценить эффективность формирования здорового образа жизни через применение здоровьесберегающих технологий [1]. В.В. Колбанов считает, что пропагандировать здоровый образ жизни нужно путем стимулирования и совершенствования потребностно-мотивационной сферы студентов, что позволит сформировать устойчивое позитивное отношение к своему здоровью. Автор предлагает использовать технологии не только сбережения здоровья, но и развития способностей студентов. В.В. Колбанов полагает, что предложенная им программа позволит выработать единую стратегию формирования ЗОЖ в образовательных учреждениях [2].

Е.В. Нехорошева предлагает формировать приверженность к здоровому образу жизни через дифференциацию таких компонентов, как когнитивный, мотивационный и деятельностный. Когнитивный компонент характеризует знания студента о своем здоровье и основных факторах, оказывающих влияние на него. Мотивационный компонент обеспечивает интерес и направленность личности на здоровьесберегающие действия, а поведенческий отражает фактические действия, поведение, направленное на сохранение и укрепление здоровья.

Анализ программ по здоровому образу жизни показывает, что исследователи сходятся в мнении о том, что важно информировать людей, рассказывать им о принципах здорового образа жизни, закладывать основы здорового стиля жизни, формировать мотивацию к его ведению, что в конечном итоге приводит к укреплению здоровья и повышению жизненной активности.

Мы же предлагаем программу формирования здорового образа жизни с использованием таких компонентов, как просветительский,

диагностический, социальный, игровой, репродуктивный. Рассмотрим каждый компонент в отдельности.

*Просветительский* компонент включает в себя всю информацию о здоровье, его критериях, способах укрепления, о том, какие факторы влияют на его разрушение: вредные привычки, стрессы, переутомление, снижение физической активности. Это тесно перекликается с федеральными программами по сохранению здоровья нации. Данный компонент реализуется посредством проведения обзорных лекций с участием приглашенных специалистов, мастер-классов, дискуссий, проведения выставок и флешмобов, посвященных здоровому образу жизни. Эти мероприятия носят информационно-просветительский характер.

*Диагностический* компонент направлен на выявление представлений о здоровом образе жизни, об отношении к нему, об оценке собственного здоровья. Диагностический компонент реализуется через анкетирование студентов, использование тестовых методик. Этот компонент имеет сквозной характер, т.к. он позволяет составить полную картину, которая складывается у студентов после проведения мероприятий, направленных на формирование позитивного отношения к здоровому образу жизни.

Диагностический компонент предоставляет предварительные результаты такому компоненту, как *репродуктивный*, который, в свою очередь, отражает умение студентов использовать полученные знания, навыки в своей жизни.

*Социальный* компонент – это те мероприятия, которые несут социальную нагрузку по принятию здорового образа жизни и его результатов, где показываются положительные моменты, связанные с ним. Мероприятия направлены на формирование навыков по противостоянию негативному влиянию снижения социальной активности человека, что приводит к формированию вредных привычек и асоциальному поведению. Представлен ряд мероприятий по формированию навыков выхода из трудных социальных ситуаций. К ним относятся навыки регуляции и саморегуляции, реализации способов борьбы со стрессом, по умению планировать свое

время, по организации социальной активности, по формированию убежденности в необходимости ведения здорового образа жизни. В результате реализации данной программы у студентов начинает закладываться стиль здорового образа жизни, который становится частью стиля жизни.

*Игровой* компонент связан с остальными компонентами, т.к. он реализуется через игровые техники. К игровым техникам мы отнесли интеллектуальные игры, в которых отражены просветительский и социальный компоненты нашей программы. Интеллектуальные игры направлены на выявление уровня знаний студентов о различных аспектах здоровья, способах его сбережения, а также житейские представления в здоровом образе жизни, о возможностях спорта. Далее представлены такие технологии, как дискуссии и дебаты. Во время дискуссий и дебатов студенты показывают свое отношение к ценностям здоровья и здорового образа жизни. Под ценностями здорового образа жизни подразумеваем не только отсутствие вредных привычек, разного рода зависимостей, но и, прежде всего, готовность к трудовой и социальной активности, к межличностным отношениям и пр.

Важным итогом данной программы является побуждение студентов к осознанию ценности своего здоровья, что должно привести их к пониманию необходимости ведения здорового образа жизни.

Таким образом, наша программа по формированию здорового образа жизни в образовательном процессе носит многоступенчатый характер и направлена на создание фундамента здорового образа жизни студентов. Да, она перекликается с другими программами, но существенное отличие ее в том, что студенты на протяжении всего срока обучения принимают участие в данной программе. Мы отслеживаем динамику результатов данной программы через проведение различных научно-исследовательских конкурсов, позволяющих увидеть изменения в представлениях о здоровом образе жизни, отслеживаем изменения в медицинском и физическом аспектах, важную информацию дают такие компоненты, как диагностический и социальный. Мы полагаем, что данная программа позволит в полной мере сформировать базу здорового образа жизни у студентов.

### *Список литературы*

1. Касимов Р.А. Идеальная модель здорового образа жизни как педагогическое средство формирования здоровой личности в здоровьесберегающем образовательном пространстве / Р.А. Касимов // Современные проблемы науки и образования. 2016. № 6 [Электронный ресурс]. – URL: <http://science-education.ru/ru/article/view?id=25612> (дата обращения: 07.12.2018).
2. Колбанов В.В. Методология формирования здорового образа жизни в образовательных учреждениях / В.В. Колбанов // Современные проблемы формирования и укрепления здоровья: сб. науч. статей Международной науч.-практ. конф. Брест, 24–26 октября 2013 г. Брест: Альтернатива, 2013.
3. Нехорошева Е.В., Авраменко В.Г., Маркосян А.А. Отношение обучающихся к здоровью и здоровому образу жизни: гендерно-возрастной аспект / Е.В. Нехорошева, В.Г. Авраменко, А.А. Маркосян // Universum: Психология и образование: электрон. науч. журн. 2016. № 11(29) [Электронный ресурс]. – URL: <http://7universum.com/ru/psy/archive/item/3770>

### *References*

1. Kasimov R.A. Ideal'naya model' zdorovogo obraza zhizni kak pedagogicheskoe sredstvo formirovaniya zdorovoj lichnosti v zdorov'esberegayushchem obrazovatel'nom prostranstve // Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya. 2016. № 6.; URL: <http://science-education.ru/ru/article/view?id=25612> (data obrashcheniya: 07.12.2018).
2. Kolbanov V.V. Metodologiya formirovaniya zdorovogo obraza zhizni v obrazovatel'nyh uchrezhdeniyah // Sovremennye problemy formirovaniya i ukrepleniya zdorov'ya: Sb. nauchnyh statej Mezhdunarodnoj nauchno-praktich. konf. Brest, 24–26 oktyabrya 2013 g. Brest: Al'ternativa, 2013. S. 186–190.
3. Nekhorosheva E.V., Avramenko V.G., Markosyan A.A. Otnoshenie obuchayushchihsya k zdorov'yu i zdorovomu obrazu zhizni: genderno-vozrastnoj aspekt // Universum: Psihologiya i obrazovanie: elektron. nauchn. zhurn. 2016. № 11(29). URL: <http://7universum.com/ru/psy/archive/item/3770>