

УДК 37.1174

*Истомина М.И.*

*студент*

*Российский государственный педагогический университет им. А.И.*

*Герцена*

*г. Санкт-Петербург*

**ФОРМИРОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ЗОЖ В  
АСПЕКТЕ ПРОБЛЕМЫ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И  
ДОЛГОЛЕТИЯ**

*Аннотация:* в статье рассматривается актуальность проблемы сохранения здоровья и формирования индивидуальной системы здорового образа жизни. Приведены трактовки определений и понятий, связанных с пониманием здоровья и ЗОЖ. Особое внимание уделяется анализу проблемы укрепления здоровья и формирования индивидуальной системы ЗОЖ школьников, роли образовательного процесса в её решении. Проанализированы и представлены результаты исследования, целью которого было выяснить отношение обучающихся к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

*Ключевые слова:* здоровье, здоровый образ жизни, индивидуальная система здорового образа жизни, обучающиеся, образовательный процесс.

*Istomina M. I.*

*undergraduate*

*The Herzen State Pedagogical University of Russia*

*St. Petersburg*

**FORMATION OF AN INDIVIDUAL SYSTEM OF HEALTHY  
LIFESTYLE IN THE ASPECT OF THE PROBLEM OF PRESERVING  
HEALTH AND LONGEVITY**

***Annotation:** the article discusses the relevance of the problem of health preservation and the formation of an individual system of a healthy lifestyle. Interpretations of definitions and concepts related to the understanding of health and healthy lifestyle are given. Special attention is paid to the analysis of the problem of health promotion and the formation of an individual system of healthy lifestyle of schoolchildren, the role of the educational process in its solution. The results of the study are analyzed and presented, the purpose of which was to find out the attitude of students to their health and healthy lifestyle.*

***Keywords:** health, healthy lifestyle, individual healthy lifestyle system, students, educational process.*

Каждое государство, в том числе и Российское, нуждается в полноценно-здоровом поколении, именно поэтому здоровье становится мерой качества жизни любого общества, а также конечным результатом в государственной политике. Необходимо отметить, что в течение последних лет в ежегодных посланиях Президента РФ Федеральному Собранию обозначались пути улучшения в сфере здравоохранения, включая восстановление системы профилактики заболеваний и формирование культуры здорового образа жизни. Программы, разработанные и реализуемые органами государственной власти РФ и органами местного самоуправления, направлены на профилактику, раннее обнаружение и лечение заболеваний, а также формирование у детей и их родителей мотивации к здоровому образу жизни [7].

Прежде всего, хотелось бы определиться с многочисленными трактовками определений и понятий, связанных с пониманием здоровья и здорового образа жизни. Многие ученые трактовали понятие «здоровье» по-разному, так же, как и множество словарей теперь дают свое определение. Понятие здоровья, данное Всемирной организацией здравоохранения, определяется как: «состояние полного физического,

душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» [6].

Стоит отметить, что здоровье человека зависит от множества факторов. Как утверждают эксперты ВОЗ, суммарный вклад наследственных факторов и здравоохранения составляет не более 30%, когда как от 50% до 70% - это образ жизни. Его определяют, как совокупность норм и личных установок индивидуума, который является основной причиной ухудшения или улучшения здоровья [4].

Под понятием «здоровый образ жизни» следует понимать: «способ жизнедеятельности, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям данного человека, конкретным условиям жизни и направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья и на полноценное выполнение человеком его социально-биологических функций», которое дается Э. Н. Вайнером в учебнике по валеологии. Некоторые авторы рассматривают здоровый образ жизни в контексте составной части образа жизни в целом, объединяющей всё, что помогает выполнять человеку общественные и бытовые функции в наиболее оптимальных условиях для его здоровья.

Считаем необходимым напомнить также о важных факторах поведения в здоровом образе жизни, которые выделяют в учебной и классической литературе о ЗОЖ:

1. Физическая активность;
2. Правильное питание;
3. Отказ от вредных привычек;
4. Культ положительных эмоций;
5. Правильная организация трудовой деятельности;
6. Соблюдение биоритмов [1].

Несоблюдение данных факторов может объясняться отсутствием мотивации к сохранению своего здоровья, так как в большинстве случаев здоровье как потребность стоит в иерархии далеко не на первом месте.

Как отмечают исследователи, развитие ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни должно быть первичной составной частью формирования мотивации к построению ЗОЖ. Также ценностное отношение к здоровью называют центральным элементом валеологической культуры личности, а его, в свою очередь, - составляющей культуры личности в целом.

Заметим, что в современном российском обществе остро стоит и проблема укрепления здоровья подрастающего поколения. Опираясь на многочисленные исследования, можно сделать вывод о том, что состояние детей и подростков является неудовлетворительным: насчитывается только 14-23% здоровых школьников, около 50% имеют функциональные отклонения, у остальных - хронические заболевания [3].

Поскольку развитие человека происходит в определенной социальной среде, эта среда и является одним из важных факторов регуляции его поведения. Ввиду того, что на процесс направленности личности на здоровый образ жизни и ответственное отношение к своему здоровью влияют множество факторов, можно сказать, что данный процесс представляется сложным и противоречивым. А значит, данная проблема является актуальной и несет комплексный характер, так как ее решение зависит от всех социальных институтов.

Рассмотрим более подробно влияние образовательного процесса на формирование индивидуальной системы здорового образа жизни школьников. В условиях школы мотивация к здоровому образу жизни должна прививаться при систематической работе по формированию нужды ведения ЗОЖ, получении важных умений и навыков. В.А. Сухомлинский подчеркивал, что «...забота о здоровье ребенка – это не просто комплекс

санитарно-гигиенических норм и правил... и не свод требований к режиму, питанию, труду, отдыху. Это, прежде всего забота о гармонической полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества» [2].

За последние десятилетия проводились различные исследования, нацеленные на поиск способов сохранения и укрепления здоровья обучающихся в условиях педагогического процесса. Так, некоторые ученые предполагают валеологизировать содержание обучения, дополнив учебные предметы вопросами, связанными со здоровьем человека. Также многие исследования посвящены разработке здоровьесберегающих технологий и диагностики их эффективности. Ряд исследователей указывают на роль социума в формировании у ребенка определенного образа жизни. Поскольку развитие происходит в определенной социальной среде, эта среда и является одним из важных факторов регуляции поведения человека [5].

Таким образом, необходим комплексный подход к решению проблемы формирования индивидуальной системы здорового образа жизни школьников. В свою очередь это предполагает необходимость объединения усилий каждого из субъектов учебно-воспитательного процесса. Важно не только сообщить ученикам знания, но и воспитать потребность в здоровом образе жизни, выработать индивидуальный способ сохранения здоровья.

Для того чтобы выяснить отношение обучающихся к своему здоровью и ведению здорового образа жизни, нами было проведено исследование с использованием анкеты на базе ГБОУ СОШ №131 и ГБОУ Гимназии №166 г. Санкт-Петербурга.

Обучающимся было предложено ответить на вопросы, связанные со здоровьем и факторами на него влияющими. Так, были получены варианты расстановки четырех факторов, влияющих на здоровье (см. рис. 1).

Примечательно, что все выделили образ жизни главенствующим фактором влияния из перечисленных.

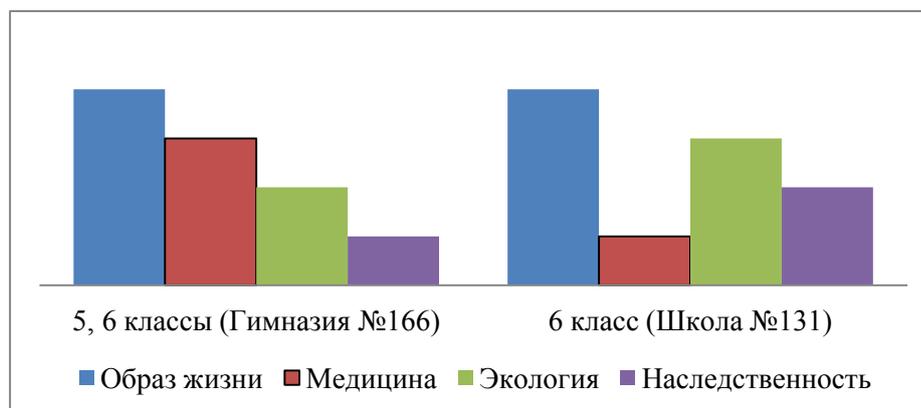


Рисунок 1. Диаграмма расстановки факторов, определяющих здоровье человека

Что касается отношения к своему здоровью, большинство из всех опрошенных школьников считают себя здоровыми (82% пятиклассников, 68% шестиклассников). Также большинство опрошенных занимаются или хотя бы задумываются о своем здоровье (64% пятиклассников, 63% шестиклассников). Большинство учеников 5 класса соблюдают или иногда соблюдают режим дня (72%), а большинство шестиклассников утверждают, что не соблюдают режим дня (51%). Наконец, большинство учеников 5 и 6 классов воздерживаются от вредных привычек (73% - 5 и 6 класс гимназии №166, 52% - 6 класс школы №131).

Также большинство опрошенных утверждают, что завтрак, обед, ужин и гигиенические процедуры присутствуют ежедневно в их распорядке дня. У пятиклассников здоровый сон и занятия спортом бывают ежедневно, а у шестиклассников - несколько раз в неделю. Утренняя зарядка и пробежка не является ежедневным ритуалом у большинства опрошенных.

Поскольку семья оказывает влияние на формирование отношения к здоровью и ЗОЖ у детей, школьникам был задан вопрос о проявлении интереса семьей к здоровью. Так, большинство опрошенных учеников

утверждают, что их родители не только проявляют интерес к своему здоровью, но и занимаются физкультурой довольно часто.

Разумеется, мы не можем проверить, действительно ли опрошенные школьники следуют принципам здорового образа жизни, а также не можем узнать, действительно ли они полностью здоровы, ведь для этого нужен как минимум медицинский осмотр. Но мы можем говорить о том, что большинство школьников видят взаимосвязь между здоровьем и образом жизни, понимают важность ведения здорового образа жизни для сохранения собственного здоровья и осознают проблему ЗОЖ как важную и значимую для общества, для себя и для своего полноценного развития.

Подводя итоги, стоит отметить, что ценностное отношение к здоровью и нацеленность на здоровый образ жизни позволяет человеку развиваться как в психоэмоциональном, так и в физическом смыслах. Отсутствие вредных привычек, соблюдения режима труда и отдыха, необходимое количество часов сна, сбалансированное питание и достаточная двигательная активность позволяют стать более работоспособным, энергичным, устойчивым к стрессу и заболеваниям. Именно поэтому отмечается необходимость формирования индивидуальной системы здорового образа жизни, а также развитие ценностного отношения к себе и своему здоровью.

#### **Использованные источники:**

1. *Варфоломеева Л. Е.* Формирование установки на здоровый образ жизни / Л. Е. Варфоломеева. // Modern Science. - 2020. - № 9-1. - С. 195-198.
2. *Ефимова Л. Н.* Роль учреждения дополнительного образования детей в формировании здорового образа жизни обучающихся / Л. Н. Ефимова, И. Н. Федорищева, Н. И. Романова. // В сборнике: Формирование здорового образа жизни детей и подростков: традиции и инновации. Материалы VII Международной научно-практической конференции. 2020. С. 25-30.

3. *Макарова Л. П.* Сохранение здоровья школьников как педагогическая проблема / Л. П. Макарова, Л. Г. Буйнов, М. В. Пазыркина. // Современные проблемы науки и образования. – 2012. - №4.
4. *Малярчук Н. Н.* Пути преодоления факторов, негативно влияющих на здоровье детей и подростков / Н. Н. Малярчук. // Инновационные проекты и программы в образовании. - 2014. - № 6. - С. 49-54.
5. *Орехова Т. Ф.* Теоретические основы формирования здорового образа жизни субъектов педагогического процесса в системе современного общего образования : монография / Т. Ф. Орехова. - 2-е изд., стереотип. - Москва : ФЛИНТА, 2011. - 353 с.
6. *Степанова, А. В.* Дефиниция «здоровье»: проблемы нормативного определения / А.В. Степанова // Молодой ученый. — 2017. — №3. — С. 473-475.
7. *Чичерин, Л. П.* Правовые аспекты охраны здоровья детей и подростков в Российской Федерации [Электронный ресурс] / Л.П. Чичерин, В.О. Щепин, М.В. Никитин // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и медицины. – 2014. – №3. – С. 11-15. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/pravovye-aspekty-ohrany-zdorovya-detey-i-podrostkov-v-rossiyskoj-federatsii> (дата обращения - 20.05.21)