

2. Макаренко А. С. отвечает на вопросы: К 100-летию со дня рождения // Семья и школа. 1988. № 1. С. 17–20.
3. Кумарин В. В. Макаренко А. С. – какого мы никогда не знали // Педагогический калейдоскоп. 1998. № 32–33. С. 3–4.
4. Макаренко А. С. Учись: В 7 т. Т. 1. К.: Рад. школа, 1953. 746 с.
5. Макаренко А. С. Учись: В 7 т. Т. 4. К.: Рад. школа, 1954. 569 с.
6. Ерофеева О. Г. Теоретико-методологические основы проблемы исследования культурно-досуговой деятельности школьников // Бизнес. Образование. Право. Вестник Волгоградского института бизнеса. 2013. № 2 (23). С. 92–94.
7. Афонюшкин О. С. Теоретико-методологические основы формирования здорового образа жизни у учащейся молодежи // Бизнес. Образование. Право. Вестник Волгоградского института бизнеса. 2013. № 2 (23). С. 89–92.
8. Базалей Е. А. Историко-педагогический дискурс становления педагогической системы А. С. Макаренко // Бизнес. Образование. Право. Вестник Волгоградского института бизнеса. 2013. № 2 (23). С. 239–241.

#### REFERENCES

1. Makarenko A. S. Pedagogical works: in 8 v. / Composed by A. A. Frolov, L. Yu. Gordin, M. D. Vinogradova. M., 1983–1986. V. 1. 871 p.
2. Makarenko A. S. answers the questions: to the 100-anniversary // Family and school. 1988. # 1. P. 17–20.
3. Kumarin V. V. Makarenko A.S., whom we have never known // Pedagogical kaleidoscope. 1998. # 32–33. P. 3–4.
4. Makarenko A. S. Study: in 7 v. V. 1. K.: Rad. school, 1953. 746 p.
5. Makarenko A. S. Study: in 7 v. V. 4. K.: Rad school, 1954. 569 p.
6. Erofeyeva O. G. Theoretical-methodological bases of the issue of research of cultural-leisure activity of schoolchildren // Business. Education. Law. Bulletin of Volgograd Business Institute. 2013. # 2 (23). P. 92–94.
7. Afonyushkin O. S. Theoretical methodological bases of formation of the healthy lifestyle of students // Business. Education. Law. Bulletin of Volgograd Business Institute. 2013. # 2 (23). P. 89–92.
8. Bazaley E. A. Historical-pedagogical discourse of establishing of pedagogical system of A. S. Makarenko // Business. Education. Law. Bulletin of Volgograd Business Institute. 2013. # 2 (23). P. 239–241.

УДК 37  
ББК 74

**Afonjushkin Oleg Sergeevich,**  
the director of branch of the Center  
of healthy youth in the city of Voronezh,  
Nizhni Novgorod,  
e-mail: verbitskiy.dima@yandex.ru

**Афонюшкин Олег Сергеевич,**  
директор филиала  
Центра здоровой молодежи в г. Воронеже,  
г. Нижний Новгород,  
e-mail: verbitskiy.dima@yandex.ru

### МОДЕЛЬ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

### MODEL OF FORMATION OF THE HEALTHY WAY OF LIFE OF STUDYING YOUTH

*Здоровый образ жизни обучающейся молодежи в образовательном учреждении должен формироваться по двум основным направлениям: усиление и создание положительного в образе жизни; преодоление и уменьшение факторов риска. Одновременно надо делать акцент на личную ориентацию несовершеннолетних на здоровье. И главную роль, разумеется, в формировании здорового образа жизни обучающихся играют учреждения среднего образования как главные агенты вторичной социализации.*

*Healthy way of life of studying youth in the educational institution should be formed in the following two directions: strengthening and creation of positive in the way of life; overcoming and reduction of risk factors. Simultaneously it is necessary to emphasize personal orientation of students to health. And the important role in formation of healthy way of life of studying youth is certainly played by secondary education institutions as the main agents of the secondary socialization.*

*Ключевые слова: здоровье, объект, компонент, исследование, задачи, принципы, учащаяся молодежь, педагогическая система, педагог, воспитанник.*

*Keywords: health, object, component, research, tasks, principles, studying youth, pedagogical system, teacher, pupil.*

Отношение к здоровью – это совокупность выборочных связей ребенка с разными аспектами действительности, которые способствуют или, наоборот, угрожают здоровью. Главный компонент в структуре отношения к здоровью – самоотношение (включает оценку своего физического и психологического состояния), непосредственно связанное с целостной оценкой несовершеннолетним самого себя, а именно, оценкой своих качеств, жизненных возможностей в настоящем и будущем; является индикатором и регулятором реального и вербального поведения. Отношение к здоровью молодежи может быть вменяемым и невменяемым, в силу этого выделяют различные типы поведения по отношению к факторам, которые способствуют или, напротив, угрожают здоровью.

Критерии поведения вменяемости отношения к своему здоровью – соответствие действий и поступков ребенка нормам здорового образа жизни, предписанным требовани-

ями медицины, санитарии и гигиены, которые высказывают мнение и суждение относительно факторов сохранения и укрепления здоровья (информированность и компетентность несовершеннолетнего). Как часто молодежь будет заботиться о своем психологическом и физическом состоянии, зависит не только от ухудшения самого здоровья, но и от отношения к самому себе, к своему состоянию в целом, в совокупности.

Здоровый образ жизни в современном мире стал злободневной темой для диспутов, раньше этот вопрос поднимался лишь при обследовании у врача, а теперь призывы к здоровому образу жизни, и не только для несовершеннолетних, можно услышать и увидеть практически везде, и главная роль отведена в этом средствам массовой информации. Для детального изучения отношения обучающихся к таким понятиям, как здоровье, здоровый образ жизни, для выявления факторов, оказывающих влияние на образ жизни, необходим социологический анализ.

Объектом указанного исследования является учащаяся молодежь, проходящая курс реабилитации здорового образа жизни в Центре здоровой молодежи г. Воронежа, предметом – здоровьесберегающее поведение молодежи.

Помимо создания общего положительного фона в отношении здоровья и здорового образа жизни дополнительным содержанием такой работы является просвещение. Задачи просвещения решаются не только путем предоставления информации о важности соблюдения здорового образа жизни в обществе несовершеннолетних, но и в ходе совместной деятельности образовательных учреждений и молодежи, которая направлена на поддержание, укрепление и сохранение здоровья несовершеннолетнего и формирование здорового образа жизни.

Модель предусматривает включение в содержание здорового образа жизни ребенка умения регулировать свою ведущую деятельность (учение, общение, познание, социальная практика) и формулирует требования к формированию у обучающихся средств ее осознанной саморегуляции. Ключевая задача модели, которая зафиксирована в ее концепции и ядре фундамента содержания образования, – это формирование у обучающихся умения самообучения, самовоспитания, саморазвития как инструмента проектирования обучающимся индивидуальных траекторий обучения. Предусмотрено развитие у несовершеннолетних универсальных учебных действий как средства самостоятельного приобретения в течение всей своей жизни знания о здоровом образе жизни, их обновления и применения в нестандартных жизненных ситуациях.

При создании культуры здорового образа жизни молодежи необходимо создание положительного психологического климата, обеспечение рациональной организации процесса обучения, эффективной физкультурной и оздоровительной работы, рационального питания, просветительной работы с родителями несовершеннолетних, привлечение родителей к работе с детьми совместно, к разработке модели формирования ценности здоровья и здорового образа жизни.

Данная модель направлена на творчество совместно со всеми участниками образовательного процесса: школьниками, родителями, администрацией школы, учителями-предметниками, классными руководителями, медицинскими работниками, социальными партнерами. Модель поможет каждому осознать здоровье как самоценность, выбрать здоровый образ жизни.

Цель – организация процесса образования, который способствует сохранению и укреплению физического и психологического здоровья молодежи.

Задачи:

- побудить у молодежи желание заботы о своем здоровье (создать заинтересованное отношение к собственному здоровью);

- сформировать установки о здоровом питании;

- использовать оптимальные режимы движения для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей, развить потребность в занятиях физкультурой и спортом;

- применять рекомендуемый специалистами дневной режим;

- сформировать знания о негативных факторах риска здоровья молодежи;

- привить навыки противостояния зависимости от табакокурения, употребления алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;

- сформировать потребность несовершеннолетнего безбоязненно обращаться к врачу с любыми вопросами, которые связаны с особенностями роста и развития, состояния здоровья; развить готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье, основанное на использовании навыков личной гигиены.

Принципы:

- принцип природосообразности предполагает учет возрастных и индивидуальных особенностей молодежи на основе изучения их потребностей и интересов и организацию в связи с этим их деятельности по сбережению здоровья;

- принцип формирования ценностных установок обучающихся на здоровый образ жизни обеспечивает формирование системы ценностей, мотивов и установок обучающихся на здоровый образ жизни;

- принцип народности предполагает учет национальной культуры, традиций и родного языка;

- принцип культуросообразности – включение в культуру посредством специально ориентированной и организованной деятельности по сбережению здоровья;

- принцип здоровьесберегающей активности – опора на активную личностную позицию несовершеннолетних при формировании здорового образа жизни;

- принцип интеграции воспитательного воздействия означает активное взаимодействие всех субъектов педагогического процесса (учителей, родителей и детей), которое направлено на обеспечение физического и психологического здоровья каждого ребенка;

- принцип гуманности основан на признании индивидуальности каждого несовершеннолетнего, а именно его физического, духовного, эмоционального, социального и нравственного развития, на милосердии и поддержке в критической ситуации. Проявляется это в поддержке несовершеннолетнего в стремлении к самоопределению, помощи несовершеннолетнему в самореализации в семье, школе, оздоровительных, культурных, социальных и общественных заведениях;

- принцип социальной ответственности общества за реализацию человека в творчестве, приобретение знаний, удовлетворение в общении. Он выражается в создании условий для развития одаренных детей, детей физически слабых, с отклонениями в поведении, детей-сирот, детей-инвалидов, детей-мигрантов, страдающих от жестокого обращения и нуждающихся в попечительстве.

Основу модели создания здорового образа жизни обучающихся составляет синтез разных подходов, выделенных рядом специалистов. Первую группу составили подходы, которые обусловили философскую и содержательную

стороны модели: диалектический, личностный, аксиологический, деятельностный. Вторую – подходы, которые определили процессуальные особенности построения (синергетический и социально-культурный) [1, с. 332]. При этом, анализируя концептуальные подходы к здоровьесберегающему поведению несовершеннолетних, исследователи исходят из концепции единства биологического и социального. Так, например, с точки зрения В. В. Смирнова, теория культуры здоровья несовершеннолетних формируется на основе специального концептуального аппарата, а также множества социальных версий, развивающихся в контексте социально-культурного подхода [2, с. 333]. Из этого можно сделать вывод, что методологической основой поведения по сбережению здоровья обучающихся являются социальный и культурный подходы, которые интегрируются в целостную систему усилия многих наук, при этом формируя единое представление о данном предмете исследования и способах воздействия на несовершеннолетних при формировании их здорового образа жизни. Поскольку речь идет конкретно об обучающихся несовершеннолетних, то этот подход должен осуществляться через образовательные учреждения начального, среднего профессионального и высшего образования.

Составляющие здорового образа жизни молодежи отражает итог распространения индивидуального или группового стиля поведения, общения, организации жизнедеятельности, которые закреплены в виде образцов до уровня тра-

диционного. Баланс здоровья молодежи между организмом и окружающей средой обеспечивается комплексом таких факторов, как биологические, социальные, политические, экономические, культурные, психологические, объединенных в четыре группы с разным влиянием на здоровье индивида. Их соотношение применительно к России выглядит следующим образом: генетические факторы – 15–20%; состояние окружающей среды – 20–25%; медицинское обеспечение – 8–10%; условия и образ жизни людей – 50–55% [Там же. С. 99]. Здоровье молодежи – это результат сложного совместного действия социальных, средовых и биологических факторов.

Итак, видно, что первая роль в сохранении и формировании здоровья все же принадлежит самому ребенку, в том числе образ жизни, ценности, установки, степень гармонизации его внутреннего мира и отношений с окружением. При этом обучающиеся несовершеннолетние в большинстве своем не хотят ответственно относиться к собственному здоровью и соблюдать здоровый образ жизни до тех пор, пока не возникает серьезная угроза физическому или психологическому здоровью. Из этого следует, что в среде обучающихся нужно повышать мотивацию заботы о собственном здоровье, а именно – его укрепления и улучшения, развивать понимание, что соблюдать здоровый образ жизни – это потребность и обязанность каждого ребенка. Но в первую очередь такая работа должна осуществляться такими институтами общественности, как семья, школа и институт.

#### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Смирнов В. В. Концептуальные основы формирования культуры здоровья молодежи в сфере досуга // Вопросы современной науки и практики / Университет имени В. И. Вернадского. 2011. № 3. С. 333–338.
2. Петрушин В. И., Петрушина Н. В. Валеология: учеб. пособие. М.: Гардарики, 2003. 118 с.
3. Ерофеева О. Г. Теоретико-методологические основы проблемы исследования культурно-досуговой деятельности школьников // Бизнес. Образование. Право. Вестник Волгоградского института бизнеса. 2013. № 2 (23). С. 92–94.
4. Афонюшкин О. С. Теоретико-методологические основы формирования здорового образа жизни у учащейся молодежи // Бизнес. Образование. Право. Вестник Волгоградского института бизнеса. 2013. № 2 (23). С. 89–92.
5. Базалей Е. А. Историко-педагогический дискурс становления педагогической системы А. С. Макаренко // Бизнес. Образование. Право. Вестник Волгоградского института бизнеса. 2013. № 2 (23). С. 239–241.

#### REFERENCES

1. Smirnov V. V. Conceptual bases of formation of the culture of the youth health in the area of leisure // Issues of modern science and practice / University named after V. I. Vernadsky. 2011. # 3. P. 333–338.
2. Petrushin V. I., Petrushina N. V. Valeology: textbook. M.: Gardariki, 2003. 118 p.
3. Erofeyeva O. G. Theoretical-methodological bases of the issue of investigation of cultural-leisure activity of schoolchildren // Business. Education. Law. Bulletin of Volgograd Business Institute. 2013. # 2 (23). P. 92–94.
4. Afonyushkin O. S. Theoretical-methodological bases of formation of healthy life of students // Business. Education. Law. Bulletin of Volgograd Business Institute. 2013. # 2 (23). P. 89–92.
5. Bazaley E. A. Historical-pedagogical discourse of formation of pedagogical system of A. S. Makarenko // Business. Education. Law. Bulletin of Volgograd Business Institute. 2013. # 2 (23). P. 239–241.