

УДК: 374.33

**Лапин Михаил Анатольевич**

магистрант

**Lapin Mikhail A.**e-mail: [D\\_ect@mail.ru](mailto:D_ect@mail.ru)**Жданова Светлана Николаевна**проректор по образовательной деятельности,  
профессор кафедры психологии и педагогики

Zhdanova Svetlana N.

e-mail: [s.n.zhdanova@gmail.com](mailto:s.n.zhdanova@gmail.com)Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего  
образования «Гжельский государственный университет»  
Federal State Budget Educational Institution of Higher Education  
“Gzhel State University”Московская обл., Раменский г. о., пос. Электроизолятор,  
д. 67, Россия, 140155  
Тел.: 8(499)553-84-04

## **ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ПОДРОСТКОВ**

### **PEDAGOGICAL ASPECTS OF THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE IN ADOLESCENTS**

*Аннотация.* В статье рассмотрены факторы, которые способствуют или препятствуют формированию здорового образа жизни у подростков. Подчеркивается влияние эмоциональной среды на стремление подростков вести здоровый образ жизни. Среди отрицательных факторов автор определяет вредные привычки, зависимость от социальных сетей, игровую зависимость. Исследованы принципы формирования здорового образа жизни у подростков.

*Annotation.* The article considers the factors that contribute to or hinder the formation of a healthy lifestyle in adolescents. The influence of the emotional environment on the desire of adolescents to lead a healthy lifestyle is emphasized. Among the negative factors, the author defines bad habits, dependence on social networks, gambling addiction. The principles of forming a healthy lifestyle in adolescents are studied.

*Ключевые слова:* здоровый образ жизни; подростковый возраст; Интернет; подросток; социализация; эмоциональная среда.

*Key words:* physical education; adolescence; Internet; teenager; socialization; emotional sphere.

На данный момент в стране наблюдается настоящий бум спортивного движения: открываются многочисленные спортивные городки, проводятся массовые мероприятия («Гонка героев», «Стань человеком», марафоны,

триатлоны). Также возводится большое количество парков, где молодежь может осуществлять активный отдых.

Тем не менее, есть проблемы в части развития отклонений в состоянии здоровья, будь то сколиоз, нарушение зрения из-за длительного использования гаджетов и компьютеров, повышение артериального давления, накопления жировой массы тела. Все это приводит к сердечно-сосудистым, дыхательным заболеваниям, даже у подростков.

Очень важно в рамках подготовки подростков к улучшению физической подготовки делать ставку на увеличение силы мышц, поскольку это позволит улучшить состояние здоровья. При этом в зависимости от того, каким видом спорта хочет заняться подросток, он сможет без дополнительных затрат внедрять новые упражнения для собственного развития.

Образ жизни – тип жизнедеятельности людей, обусловленный особенностями общественно-экономической формации. Основными параметрами образа жизни являются труд (учеба для подрастающего поколения), быт, общественно-политическая и культурная деятельность людей, а также различные поведенческие привычки и проявления. Если их организация и содержание способствуют укреплению здоровья, то есть основание говорить о реализации здорового образа жизни, который можно рассматривать как сочетание видов деятельности, обеспечивающее оптимальное взаимодействие индивида с окружающей средой.

Под здоровым образом жизни понимается образ жизни человека, который направлен на профилактику заболеваний, сохранение здоровья, укрепление организма человека в целом. Сюда относятся закаливание, отказ от вредных привычек, соблюдение режима сна. Соблюдение здорового образа жизни оказывает положительное влияние на иммунитет, борьбу с заболеваниями, поддержание репродуктивной функции организма, продолжительность и качество жизни.

В целом, для поддержания здорового образа жизни необходимо соблюдать следующие принципы.

1. Оптимальность режима отдыха. Подростку необходимо выбирать подходящий режим жизни, лучше приспосабливаться к течению важных физиологических процессов. Любой распорядок дня является индивидуальным с учетом состояния здоровья, физической подготовки, интересов и ценностных ориентаций личности.

2. Организация здорового сна – 8 часов в день является нормальным сном для человека. Важно прекращать умственную деятельность за 1,5 часа до сна, в противном случае будет трудно уснуть, возникнет летаргия.

3. Режим правильного питания – рацион питания и распределение потребления калорий в течение дня помогает сформировать основы здорового образа жизни. Главным правилом здесь является питание три или четыре раза в день, поменьше есть сладкого, фастфудной продукции, еды, содержащей холестерин.

4. Оптимальная физическая нагрузка должна быть в жизни подростка, поскольку ограниченный образ жизни может привести к возникновению заболеваний. Минимальный объем физической нагрузки должен обеспечивать минимальный уровень функционирования организма.

5. Профилактика вредных привычек – курение, алкоголь, наркомания, которые оказывают негативное воздействие на подростка, резко сокращают его умственную работоспособность. Эти привычки несовместимы со здоровым образом жизни. Постепенно на государственном уровне принимаются ключевые решения в части борьбы с вредными привычками: ужесточение уголовной ответственности за распространение наркотиков, запрет рекламы алкогольной продукции в СМИ, повышение стоимости спиртных напитков.

Тем не менее, формирование основ здорового образа жизни рассматривается в качестве проблемы, поскольку недостаточно на общем уровне указывать на отсутствие болезней, дискомфорта. Важно вести статистику подростков, которые испытывают душевное, социальное и физическое благополучие, чего не так просто сделать [5, с. 75].

Во-первых, подростковый возраст является одним из критических этапов в жизни человека, который характеризуется психологическим, социальным становлением и практически полным завершением развития организма. Для них характерно нарушение режима приема пищи, нерациональное, однообразное питание. В школах процент охвата горячим питанием сокращается по мере увеличения возраста подростков. Также растет доступность к «фастфудной» продукции, газированным напиткам.

Во-вторых, у подростков стало больше стресса, например, вызванного подготовкой к ЕГЭ.

В-третьих, сокращается физическая работоспособность, ухудшается формирование растущего организма с каждым годом, появляется риск развития хронических заболеваний; 55 % подростков нерегулярно посещают занятия по физической культуре, а спортивные секции – около 20 %. Все чаще досуг подростков стали занимать компьютерные игры, а также социальные сети, которые стали забирать все больше ценного ресурса – времени [3, с. 44].

Помимо прочего, на подростков оказывает негативное влияние и внешняя среда – травмы, утопления, убийства, которые составляют две трети в структуре причин смерти в подростковом возрасте. Это связано с выраженной агрессивностью, социальным негативизмом, ранней алкоголизацией, нарастающей наркотизацией детей. Отметим и широкую пропаганду порнографии, секса, насилия.

Родители играют важную роль в жизни ребенка, поскольку они формируют для него идеал, образец поведения. Ребенок начинает подражать им, стремиться быть похожим на своих воспитателей. Воспитание будет успешным, когда родители будут понимать, что каждое действие, каждое их слово, каждый поступок оказывают непосредственное влияние на эмоциональную сферу ребенка. Этот процесс можно считать сознательным, поскольку чрезмерный контроль за действиями ребенка может привести к тому, что ребенок не сможет быть ответственным, принимать самостоятельно решения.

Так как в подростковом возрасте приоритетным является мнение другого сверстника, а уже потом взрослого, выстраивание межличностных отношений и действие на эмоциональную сферу происходит посредством общения или совместно организованной деятельности.

Из-за гормональных изменений в организме молодых людей в период подросткового возраста им свойственна быстрая смена настроения. Возникновение эмоциональной нестабильности приводит к трудностям в налаживании коммуникаций со сверстниками и взрослыми [1, с. 129].

В современном мире молодое поколение подвергается все более интенсивному воздействию со стороны информационных технологий. С одной стороны, Интернет-пространство, несомненно, хранит в себе множество важной и познавательной информации. Но и другой стороной является то, что бесконтрольное использование современных технологий несет в себе отрицательное воздействие на становление подростка как личности, вызывая настоящую зависимость. Ежедневное и долгое пребывание в Интернете, общение с другими пользователями сети, построение коммуникаций, приводит к тому, что самостоятельного развития волевой сферы недостаточно [4, с. 45].

Резкий отказ от Интернета проявляется как настоящая болезнь: возбуждение, тревога, агрессивность, психические расстройства. Возможно изменение морально-нравственных устоев и проецирование на себя противоправных характеристик для подражания. Из-за недостаточного контроля родителей доступ в Интернет не ограничивается, и просматриваемый подростком контент не всегда для него полезен. Под его действием происходит влияние на психические процессы, что в итоге может привести к расстройствам со стороны функциональных сторон личности. Также возможно устойчивое сохранение незрелости психической сферы, нарушение социальной адаптации, обострение уже имеющихся психопатологий. В конце концов, большее влияние на подростков происходит из-за того, что они более впечатлительны [2, с. 101].

У молодых людей с проявлением интернет-зависимости происходят изменения в эмоциональной сфере: они становятся закрытыми к общению, безразличны к решению проблем, замкнуты в «виртуальном мире», который для них представляется утопией. В результате этого возникает ситуация, благодаря которой включаются внутренние механизмы защиты от нежелательных внешних воздействий на психику и составляющие личности подростка.

Позже такие подростки вообще перестают общаться с окружающими, т. к. им становится неинтересно объясняться с людьми через общение. Их речь становится бедной, на вопросы отвечают односложно, с желанием только того, чтобы их быстрее оставили в покое, и они вернулись в Интернет-пространство [3, с. 79].

При усугублении ситуации подросток просто прекращает живое общение и все эмоции проявляет только на форумах либо в виртуальных играх. Уже на данном этапе необходима специализированная психологическая помощь, поскольку данная зависимость, как и любое соматическое заболевание, требует лечения.

Следствием всего этого являются нарушения эмоционально-волевой сферы подростков.

Таким образом, резюмируя вышеизложенное, обобщим проблемы, от решения которых зависит формирование здорового образа жизни у подростков. В первую очередь, отметим неправильное формирование эмоциональной среды в связи с конфликтной обстановкой дома, в школе. Также отметим активный рост организма, который также сказывается на эмоциональном фоне подростка. Кроме того, подросток подвергается влиянию внешних факторов, вредных привычек. Это касается зависимости от социальных сетей, которые забирают очень много времени, курения, злоупотребления алкогольными напитками и другими сильнодействующими веществами.

Со всем этим подростку приходится зачастую справляться одному, поэтому педагогу необходимо оказывать содействие в решении этих проблем.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ильин Е. П. Психология физического воспитания. М.: Просвещение, 2014. 222 с.
2. Кобяков Ю. П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни – Ростов на/Д: Феникс. 2018. 198 с.
3. Кофман Л. Б. Настольная книга учителя физической культуры. М.: 4-й филиал Воениздата. 2018. 153 с.
4. Лазарев В. П., Козлова М. Г., Никишкин В. В. Формирование культуры здорового образа жизни населения // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2019. № 1(8). С. 44–46.
5. Лях В. П., Виленский М. Я. Физическая культура. Учебник для учащихся 10–11 классов. М.: Просвещение. 2018. 122 с.