



Валентин Александрович Табачный

ТЕХНОЛОГИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КАК ЭФФЕКТИВНАЯ СОЦИАЛЬНАЯ МОДЕЛЬ ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ

Научный руководитель:

к. б. н., доц.

Шалаурова Елена Викторовна

Цель работы: разработать социальную модель воспитания молодежи с включением технологий здорового образа жизни.

Задачи работы:

1. Теоретические:

- проанализировать современное состояние системы воспитания молодежи;
- определить воспитательный потенциал технологий здорового образа жизни

2. Практические:

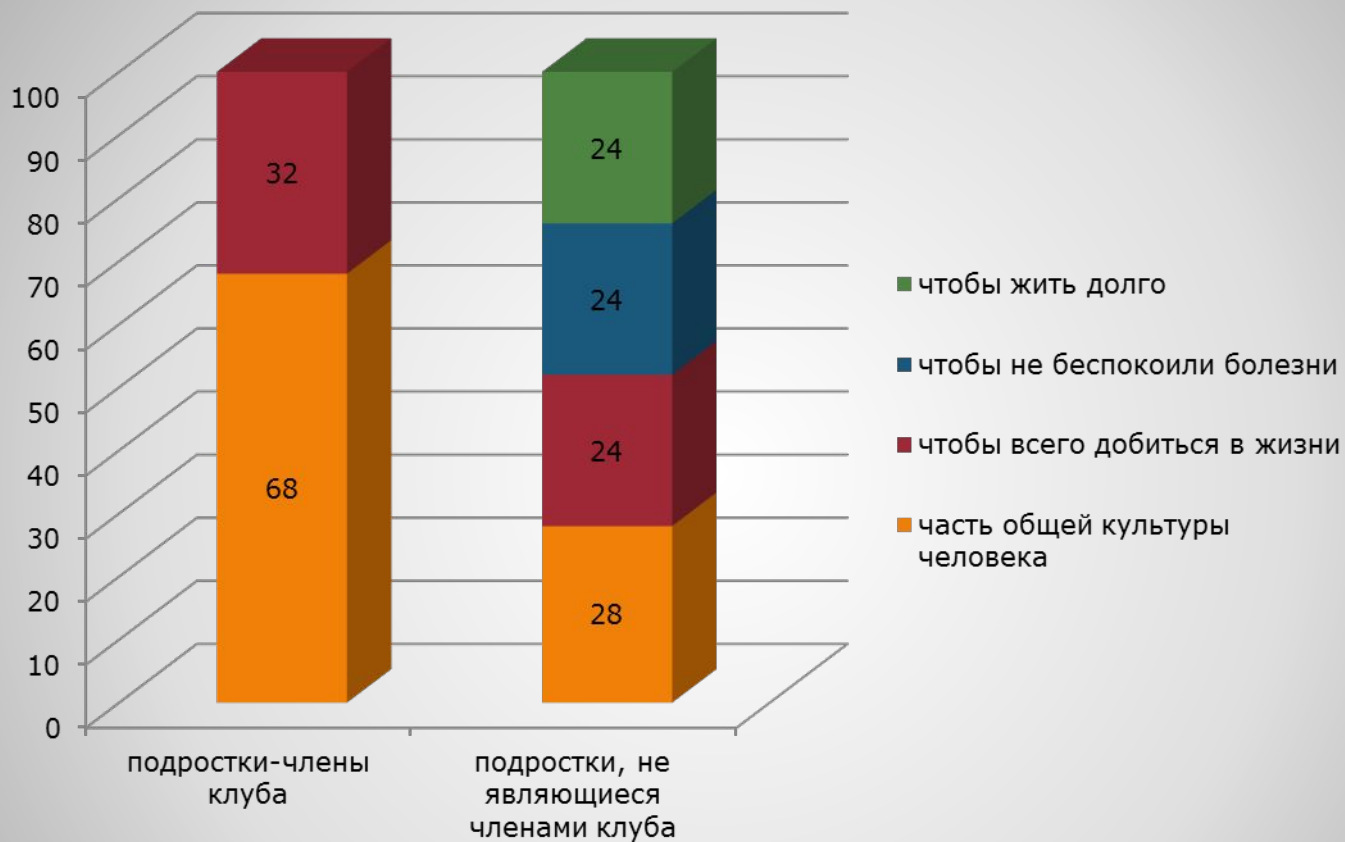
- организовать исследование (разработать анкету) по изучению соблюдения здорового образа жизни молодежи;
- изучить соблюдение здорового образа жизни молодежью, охарактеризовать когнитивный, эмоционально-мотивационный и поведенческий компоненты здорового образа жизни;
- разработать социальную модель воспитания молодежи с включением технологий здорового образа жизни

Объект исследования: подростки 13- 17 лет

Предмет исследования: технологии здорового образа жизни в воспитании молодежи.

Методики исследования :

- Теоретические: анализ, обобщение, сравнение данных литературы по рассматриваемой в исследовании проблеме.
- Практические: социологический опрос на основе анкетирования.
- Социологический опрос проводился на основе анкеты, составленной автором работы и научным руководителем. Анкета включала 29 вопросов, позволивших оценить:
 - - соблюдение подростками здорового образа жизни;
 - - структура свободного времени подростков;
 - - факторы, способствующие и препятствующие соблюдению здорового образа жизни.



Распределение подростков по пониманию целей здорового образа жизни (%)

Представления подростков о содержании здорового образа жизни (%)

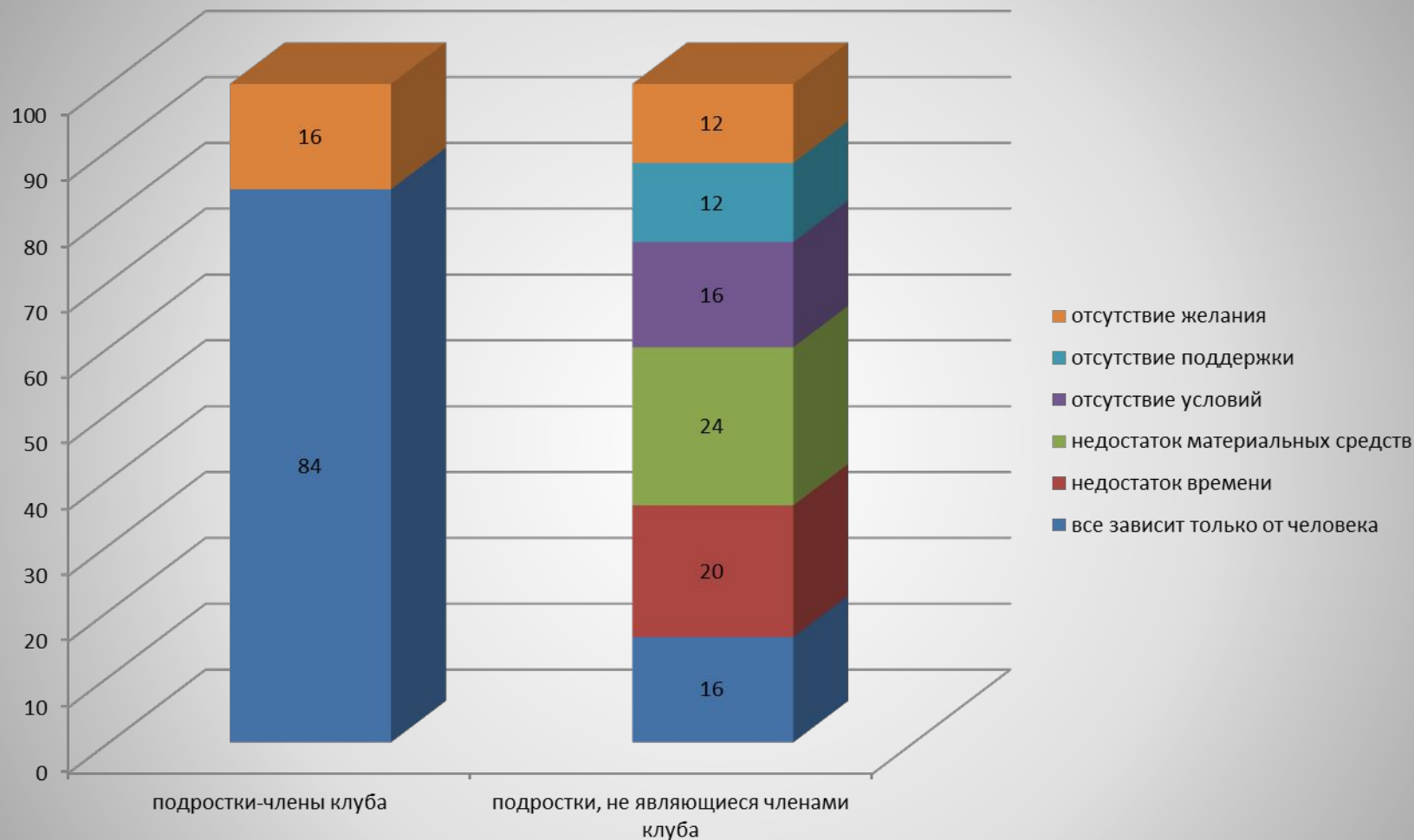
Компоненты	Подростки - члены клуба	Подростки, не являющиеся членами клуба
Физическое совершенство (занятия физической культурой)	92,0	36,0
Отсутствие вредных привычек	80,0	16,0
Соблюдение режима дня, питания	64,0	24,0
Психологический комфорт	87,0	33,0
Система ценностей	88,0	32,0
Самовоспитание, самоактуализация	93,0	54,0

Соблюдение подростками факторов здорового образа жизни (%)

Компоненты	Подростки - члены клуба	Подростки, не являющиеся членами клуба
отказ от вредных привычек	100,0	36,0
двигательная активность	100,0	24,0
благоприятный психологический климат	88,0	52,0
рациональное питание	84,0	24,0
повышение защитных сил	88,0	16,0
организация быта	56,0	28,0
личная гигиена	90,0	80,0
правила безопасного поведения	95,0	80,0
психосексуальная культура	95,0	90,0

Представления подростков о механизмах влияния здорового образа жизни на воспитание молодежи (%)

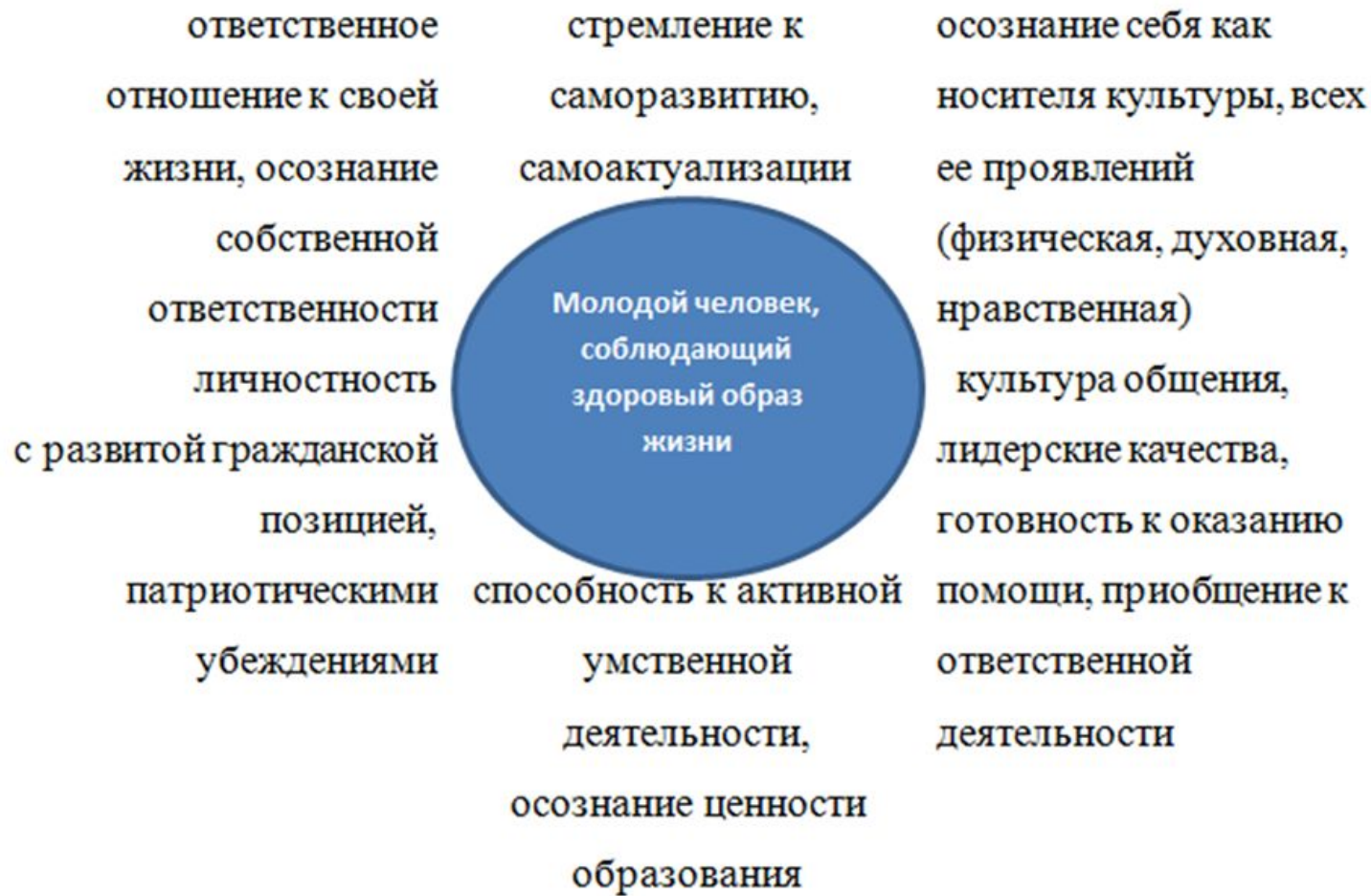
Механизмы влияния	Подростки - члены клуба	Подростки, не являющиеся членами клуба
Отказ от вредных привычек, наркотиков	100,0	36,0
Стремление к укреплению здоровья	88,0	36,0
Повышение успешности в учебе, работе	72,0	20,0
Саморазвитие, самоактуализация	93,0	20,0
Целеустремленность	84,0	20,0
Ответственность	68,0	20,0
Определенная система ценностей	88,0	12,0



Распределение подростков по оценкам факторов, препятствующих соблюдению здорового образа жизни (%)

Содержание социальной модели воспитания молодежи с включением технологий здорового образа жизни

- **Цель первого этапа:** формирование представлений и знаний о здоровом образе жизни. Формирование представлений и знаний предполагает их количественные и качественные изменения по следующим направлениям:
 - - объем, структура, содержание самостоятельных физических тренировок;
 - - самоконтроль физического состояния;
 - - определение оптимальной нагрузки.
- **Цель второго этапа** - формирование навыков здорового образа жизни в процессе занятий физической культурой на уроках или внеурочной деятельности. На втором этапе предлагает формирование навыков:
 - - выбор оптимальных средств тренировки, необходимых для реализации здорового жизни;
 - - обеспечение гармоничного развития функциональных систем;
 - - координация самостоятельных действий и поведения в социуме.
- **Третий этап** предполагает мероприятия по формированию навыков управления здоровым образом жизни путем обучения навыкам:
 - - определения долгосрочных решений по соблюдению здорового образа жизни;
 - - оценки собственной ответственности за сохранение и укрепление здоровья.



Модель воспитанника

Выводы

- 1) Проанализировано современное состояние системы воспитания молодежи. Государственная молодежная политика направлена на решение специфических для молодежи, как особой социальной группы, проблем. Одной из целей государственной молодежной политики и направлением ее реализации является патриотическое воспитание молодежи, призванное повысить социальный статус молодых людей, снизить риски социальной деградации, создать условия для успешной социализации.
- 2) Определен воспитательный потенциал технологий здорового образа жизни. Под здоровым образом жизни понимается стиль жизнедеятельности, соответствующий условиям существования организма, ориентированный на культуру сохранения, укрепления и восстановления здоровья, необходимого для выполнения человеком лично и общественно значимых функций. Как технология, здоровый образ жизни в социальном воспитании молодежи представляет собой совокупность приемов, методов и воздействий, применяемых для достижения поставленных целей в ходе реализации социальной работы, для решения разнообразных социальных проблем, обеспечения эффективности реализации задач молодежной политики.

- 3) Изучено соблюдение здорового образа жизни молодежью.
- У подростков, организованно систематически занимающихся спортом: представления о здоровом образе жизни более систематизированы, полные, точные; сформированы устойчивые навыки соблюдения здорового образа жизни (все в свободное время посещают секцию и занимаются спортом, 92,0% не курят и 80,0% совсем не употребляют алкоголь); признают роль здорового образа жизни на общее воспитание подрастающего поколения: значимыми субъектами своего воспитания признают спортивные организации, учреждения дополнительного образования; влияние здорового образа жизни на саморазвитие и самоактуализацию (93,0%), на формирование целеустремленности (84,0%), ответственности (68,0%), определенную систему ценностей (88,0%).
- У подростков, не занимающихся систематически спортом: имеются общие представления о здоровом образе жизни, которые, однако, неполные, фрагментарные, неточные; не сформированы навыки соблюдения здорового образа жизни (признают свой образ жизни частично здоровым - 36,0%, не считают свой образ жизни здоровым 16,0%; курят 64,0%; употребляют алкоголь 52,0%); недостаточно сформировано представление о влиянии здорового образа жизни на воспитание личности; склонны перекладывать ответственность за свою жизнь на внешние обстоятельства.
- 4) Разработана социальная модель воспитания молодежи с включением технологий здорового образа жизни. Целевым ориентиром предлагаемой модели технологий здорового образа жизни в воспитании молодежи является молодой человек, имеющий знаний и устойчивые навыки здорового образа жизни, определяющие его личностные, моральные, нравственные качества. Достижение обозначенного целевого ориентира возможно путем формирования знаний, устойчивых навыков, потребности в здоровом образе жизни. Основным механизмом воспитательного воздействия предлагаемой модели является развитие самостоятельности, ответственности, стремление к самоактуализации при осуществлении контроля над собственным состоянием здоровья, проведением самостоятельных мероприятий с оздоровительной направленностью, а также планирования оздоровительных мероприятий.



● Спасибо за
внимание

