

УДК 378

DOI: 10.26140/bgz3-2020-0904-0027

## ПРОЕКТИРОВАНИЕ МОДЕЛИ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

© 2020

SPIN: 3992-3713

AuthorID: 771715

**Купцова Светлана Анатольевна**, кандидат педагогических наук, доцент  
Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена  
(191186, Россия, Санкт-Петербург, Набережная реки Мойки 48, e-mail: kupsv@yandex.ru)

**Аннотация.** Цель: проектирование и обоснование реализации модели формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся. Методы. Основными методами исследования являются анализ научной литературы, посвященной проблеме формирования культуры здорового и безопасного образа жизни учащейся молодежи в современном обществе. В качестве приоритетных подходов решения исследуемой проблемы мы выделяем системно-деятельностный подход, личностно-ориентированный подход к обучению, концепцию здоровьесбережения и безопасного образа жизни субъектов образования. Результаты. Разработана инновационная модель формирования культуры здорового и безопасного образа жизни учащейся молодежи, включающая модули, педагогические принципы формирования здорового и безопасного образа жизни, готовность педагогов к ведению работы в данном направлении, а также методические приемы и методы воздействия на учащихся при формировании культуры здорового и безопасного образа жизни. Научная новизна: в статье впервые на основе использования метода анализа научной литературы представлена модель организации работы по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни в современной системе образования. Практическая значимость: основные положения и выводы статьи могут быть использованы в научной и педагогической деятельности при рассмотрении вопросов о сущности и тенденциях реализации инновационной модели формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

**Ключевые слова:** здоровьесбережение, здоровый образ жизни, безопасный образ жизни, культура, образование.

## DESIGNING A MODEL FOR CULTURE FORMING A HEALTHY AND SAFE LIFESTYLE FOR STUDENTING YOUTH

© 2020

**Kuptsova Svetlana Anatolevna**, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor  
Russian State Pedagogical University named after A. I. Herzen  
(191186, Russia, St. Petersburg, Moika River Embankment 48, e-mail: kupsv@yandex.ru)

**Abstract.** Purpose: designing and substantiating the possibility of implementing a model for the formation of a healthy and safe lifestyle for students. Methods The main research methods are the analysis of scientific literature on the problem of creating a culture of a healthy and safe lifestyle for students in modern society. As priority approaches to solving the studied problem, we single out a system-activity approach, a personality-oriented approach to learning, the concept of health conservation and a safe lifestyle for educational subjects. Results. An innovative model for the formation of a culture of a healthy and safe lifestyle for students has been developed, including modules, pedagogical principles for the formation of a healthy and safe lifestyle, the willingness of teachers to work in this direction, as well as teaching methods and methods for influencing students in the formation of a healthy and safe lifestyle culture of life. Scientific novelty: in the article for the first time on the basis of using the method of analysis of scientific literature, a model of organization of work on the formation of a healthy and safe lifestyle culture in the modern education system is presented. Practical relevance: the main provisions and conclusions of the article can be used in scientific and pedagogical activities when considering issues on the nature and trends of the implementation of the innovative model of creating a healthy and safe lifestyle culture.

**Keywords:** health saving, healthy lifestyle, safe lifestyle, culture, education.

### ВВЕДЕНИЕ

XXI век давно вступил в свои права, однако школы, СПО, ВУЗы готовят выпускников, не способных вписаться в быстро меняющийся окружающий мир. Руководствуясь стереотипным нединамическим мышлением, многие выпускники школ, СПО, ВУЗов с трудом адаптируются к новой социально-экономической ситуации. Кроме того, на сегодняшний день наблюдается явное лидерование электронной информации, гаджетов, что привело к нарушению социализации, самореализации, самовоспитания и к утрате объединяющей функции знания, выполняющей регулятивную функцию в деятельности и поведения человека.

Цена образования напрямую связана с состоянием здоровья субъектов образовательного процесса. Поэтому чрезвычайно важным является организация безопасного пространства и поддержание здоровья всех участников образовательного процесса. Эта задача может быть решена лишь совместными усилиями на международном, федеральном и региональном уровне [1, 2, 3].

На Международном уровне обозначены и провозглашены глобальные проблемы и перспективы их решения в следующих документах:

- Глобальные доклады ООН;
- работы Римского клуба «2052: Глобальный прогноз на ближайшие сорок лет»;
- Основные положения Декларации тысячелетия;
- Резолюции конференций по окружающей сре-

де и устойчивому развитию (РИО, РИО+5, РИО+10, РИО+20).

В российских документах обозначены направления решения глобальных проблем и приоритеты развития страны:

- Закон РФ «Об образовании»;
- Закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;
- Программа развития воспитания в системе образования России;
- Национальные проекты «Здоровье», «Образование»;
- совместный Приказ Министерства здравоохранения и Министерства образования Российской Федерации № 186/272 о физических и физиологических критериях здоровья и др.

Приоритеты социально-экономического развития Санкт-Петербурга представлены в Стратегии экономического и социального развития Санкт-Петербурга до 2030 года (Распоряжение правительства Санкт-Петербурга № 355 от 13.05.2014 г.) и ряде документов подведомственного характера:

- Развитие образования в Санкт-Петербурге на 2015-2020 года (Распоряжение правительства Санкт-Петербурга № 553 от 30.06.2014 г.);
- Развитие здравоохранения в Санкт-Петербурге на 2015-2020 года (Распоряжение правительства Санкт-Петербурга № 498 от 23.06.2014 г.);

- Развитие физической культуры и спорта в Санкт-Петербурге на 2015-2020 года (Распоряжение правительства Санкт-Петербурга № 448 от 23.06.2014 г.);

- Экономическое развитие и экономика знаний в Санкт-Петербурге на 2015-2020 года (Распоряжение правительства Санкт-Петербурга № 496 от 23.06.2014 г.) и др.

Генеральная цель стратегии экономического и социального развития Санкт-Петербурга до 2030 года - обеспечение стабильного улучшения качества жизни горожан и повышение глобальной конкурентоспособности Санкт-Петербурга на основе реализации национальных приоритетов развития, обеспечения устойчивого экономического роста и использованию результатов инновационно-технологической деятельности.

Для достижения генеральной цели определены стратегические направления, охватывающие весь спектр проблематики развития Санкт-Петербурга:

- обеспечение устойчивого экономического роста;
- развитие человеческого капитала;
- повышение качества городской среды;
- обеспечение эффективности управления и развитие гражданского общества.

В связи с этим особую актуальность в современных условиях развития общества приобретает проблема формирования культуры здорового и безопасного образа жизни. Потребность общества в здоровых и физически, и психически профессионалах делает проблему культуры здорового и безопасного образа жизни здоровья современной молодежи особо острой [4, 5, 6].

Кроме того, исследователи отмечают, что на всех уровнях образования современной молодежи отсутствует необходимое системное обучение здоровому и безопасному образу жизни [7-16].

#### МЕТОДОЛОГИЯ

Методологической основой решения вопроса формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, на наш взгляд, являются: теория развития личности (Б.Г. Ананьев, Л.С. Г.В. Сухомлинский, В.А. Петровский и др.); личностно-ориентированный подход к обучению (Д.А. Белухин, В.В. Давыдов, Д.Г. Левитес, и др.); подходы к развитию и становлению личности (Л.И. Божович, Фельдштейн и др.) [17]; теории активности личности как основной причине саморазвития (К.А. Абульханова-Славская, Э.В. Выготский, В.В. Давыдов, А.Н. Леонтьев, С. В. Алексеев, С.Л. Рубинштейн, В.А. Сластенин и др.) [18-24].

В настоящее время исследования в сфере педагогики и психологии существенно дополнены научными данными из области философии образования, где обозначены основные приоритеты в реформировании современной системы образования с выделением парадигмы здоровьесозидающего образования (Т.А. Акбашев, С.Л. Рубинштейн, Б.М. Бим-Бад, Э.Н. Вайнер, Б.С. Гершунский, В.И. Дубровский, В.В. Колбанов, Л.Г. Татарникова, З.И. Тюмасева [25] и др.), а также культуры безопасности жизнедеятельности (Мельникова Т.Б., Рыбников В.Ю., Белых Т.В., Н.Н. Моисеев, О.Н. Русак, Ю.К. Чернова, и др.).

#### РЕЗУЛЬТАТЫ

В современных исследованиях можно выделить медико-биологическое, философско-социологическое и психолого-педагогическое направления изучения вопросов здорового и безопасного образа жизни.

В рамках медико-биологического направления здоровьесбережение исследуется как совокупность профилактических оздоровительных мероприятий, способствующих гармоническому развитию и укреплению здоровья. Система профилактических мероприятий может способствовать повышению работоспособности и продлению творческого долголетия (Н.М. Амосов, И.И. Брехман, Л.И. Губарева, Г.И. Куценко, Г.И. Царегородцев и др.).

В философско-социологическом направлении здоровый образ жизни представлен как объективная потреб-

ность современного развития общества и образования (И.М. Быховская, П. А. Виноградов, В. И. Столяров и др.).

О.А. Ахвердова, И.Г. Бердникова, И.В. Боев, М.Я. Виленский, Б.Ф. Ломов, Е.А. Байер, В.В. Колбанов, М.М. Борисов, Л.Г. Татарникова, Г.М. Соловьев, З.И. Тюмасева в сфере психолого-педагогического направления утверждают, что для сохранения и развития здоровья значима мотивационная составляющая здорового образа жизни. Чрезвычайно важным становится и понимание личностью своей собственно психологической составляющей, а также создание здоровьесозидающей среды.

Необходимо отметить, что здоровье многими исследователями рассматривается не как конечная цель, а как средство выполнения человеком своих социальных и профессиональных задач.

Технологии сохранения здоровья рассматриваются как особая форма знания и умения их применять в повседневной жизни. Однако эти знания появились не сейчас. Так в 1800 году было издано первое учебное пособие «Первое понятие о том, как живет наше тело, что для него полезно, что вредно» - «Диетика».

В середине XIX - начале XX века Н. И. Пирогов выделил основные компоненты здоровья: духовный, нравственный, социальный и соматический. И. И. Мечников создал учение «ортобиоз» - правильная жизнь.

В 20-е годы XX века были изучены адаптационные механизмы человеческого организма в связи с изменением биологической среды. Появились работы, показывающие взаимосвязь процесса формирования здорового образа жизни от уровня личностного развития сознания, воли и «установки доминанты волевого посыла».

В 40-е - начале 50-х годов XX в. И. И. Мильман создал систему уроков здоровья. Последователи Мильмана разработали учебные пособия, касающиеся личных и социальных аспектов гигиены, профилактической медицины, санитарии.

В это же время в США в рамках программы «Health Education» культивируют моду на здоровый образ жизни.

В конце 60-х - начале 70-х годов XX века появились целевые работы по охране здоровья в России.

В 1980 году И. И. Брехман вводит новый термин - «валеология». Этим термином автор открывает значимое направление в науке и практике, акцентирующее внимание на изучении различных аспектов здоровья человека, в рамках которого подчеркивает необходимость активного формирования здоровья в процессе жизнедеятельности.

В 90-х годах XX века интенсивно развивается новое научное направление в нашей стране - психология здоровья, в которой рассматриваются в том числе и вопросы здоровьесбережения (И. В. Дубровина, И. С. Гурвич, Г. С. Никифоров, В. А. Ананьев и др.). Психология здоровья изучает понятие, структуру, причины и критерии психологического здоровья, условия физического, психического, социального и духовного благополучия.

На современном этапе развития общества ведущим и значимым понятием становится здоровый образ жизни, который формируется в процессе обучения и воспитания.

Собственно понятие «здоровый образ жизни» известно с древнейших времен. Широко известны работы Гиппократов, Ибн-Сины, при этом единого понимания данного термина не существует. Поскольку формирование образа жизни, культуры здорового и безопасного образа жизни чрезвычайно важно, необходимо определить понятийное поле.

Понятие «образ жизни» ученые, практики рассматривают с одной стороны как образ, идеал, то, что личности необходимо реализовать в поведении (при этом уточняется, что образ, идеал не всегда реализуются на практике, в поведении). Так же «образ жизни» включает

креативность личности, возможность изменять себя.

С другой стороны «образ жизни» понимается как способ реализации индивидуальной модели поведения в процессе жизнедеятельности. В данном случае образ жизни рассматривается как экономическая, социологическая, социально-психологическая и социально-экономическая категории. Они характеризуют уровень, качество, стиль и уклад жизни.

Здоровый образ жизни рассматривается М. С. Гончаренко как образ жизни, основанный на научных валеологических и санитарно-гигиенических правилах, способствующих сохранению, укреплению здоровья каждого человека, и в целом приводящих к формированию валеологического мировоззрения.

В нашей работе мы понимаем здоровый образ жизни как динамическую составляющую, образ жизни, способствующий сохранению, развитию здоровья.

При этом важное значение имеет нравственная составляющая, возможность непрерывного активного саморазвития. Так как «здоровье», «образ жизни» – понятия динамические, человек должен стать создателем своего здоровья и, безусловно, четко понимать, что окружающие тоже являются создателями собственного здоровья, т.е. уметь уважать личное пространство других.

«Культура здоровья» является составной частью общей культуры личности, определяет ее социальную адаптацию. К составляющим культуры здоровья можно отнести: медико-валеологические и психолого-педагогические знания, культуру чувств и ценностное отношение к здоровью, ведение здорового образа жизни.

«Культура безопасности жизнедеятельности» включает правила, нормы и действия индивида, группы и общества по созданию, поддержанию и корректировке безопасных условий и результатов деятельности (О. Н. Русак).

Культура безопасности жизнедеятельности объединяет безопасные условия жизни и деятельности, грамотное информационное поведение, способность действовать на основе принятых в обществе норм и правил, оперативно реагировать в экстремальных, кризисных, конфликтных ситуациях (А. Л. Еремин).

Для формирования культуры здорового и безопасного образа жизни необходимо учитывать систему потребностей и мотивов учащихся. Мотивы и потребности существуют в динамике в течение всей жизни, они перестраиваются непрерывно. Для осуществления самостоятельной созидательной деятельности потребности и мотивы должны осознаваться. Осознание ведущих мотивов и потребностей и их реализация возможна в совместном взаимодействии педагогов и учащихся в процессе образования и воспитания (в школе, СПО, ВУЗе). И этот совместный труд способен привести к формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, которая, в свою очередь, является частью культуры личности. В процессе такой совместной деятельности у учащихся возникает осознанная потребность в здоровом и безопасном образе жизни, его дальнейшем развитии и саморазвитии.

В итоге - образование без потерь здоровья, образование для поддержания и развития здоровья, для повышения адаптивности человека в изменяющихся условиях окружающей природной и социальной среды, создание безопасной среды, формирование культуры личности.

Факторы, условия формирования здорового и безопасного образа жизни

Все факторы, влияющие на здоровье человека, можно разделить на две большие группы: факторы риска и факторы устойчивости. В научной литературе принято классифицировать факторы риска следующим образом:

Образ жизни – 50%;

Наследственность - 20%;

Окружающая среда – 20%;

Организация здравоохранения – 10%.

К первичным факторам здорового и безопасного образа жизни, на наш взгляд, можно отнести двигательную активность, занятия физической культурой. Чрезвычайно важно также владение навыками саморегуляции - умение владеть собой, своими эмоциями и поступками, в том числе и при работе с гаджетами, в интернете, устранение вредных привычек, формирование положительных черт характера.

Так же к факторам здорового и безопасного образа жизни можно отнести - соблюдение режима дня, прогулки на свежем воздухе, рациональное полноценное питание, рациональную организацию деятельности и отдыха.

К наиболее значимым факторам долголетия ученые относят образ жизни, выбранный профессиональный путь, путь индивидуального саморазвития и в целом мировоззрение, отношение к себе и окружающему миру.

Следовательно, при реализации модели формирования культуры здорового и безопасного образа жизни в образовательном учреждении основное внимание должно быть обращено на образ жизни всех участников образовательного процесса, а так же на внутриобразовательную среду. При этом медико-валеологические характеристики подразумевают строгое соблюдение санитарных норм и правил. Психолого-педагогические характеристики – совместное включение педагогов и учащихся в формирование системы мотивов, ценностей здорового и безопасного образа жизни, формирование здоровьесозидающей и безопасной образовательной среды. В данном случае цель образовательной системы будет соответствовать цели (заказу) социальной системы (государства).

Структурно-функциональная модель формирования культуры здорового и безопасного образа жизни

Цель – формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, воспитание и социализация обучающихся.

Модель здорового и безопасного образа жизни включает в себя освоение элементов программы здорового и безопасного образа жизни, проектирование индивидуальной программы, апробацию, реализацию и коррекцию программы.

В разработанной нами модели формирования здорового и безопасного образа жизни имеются семь основных модулей: организационно-педагогический, когнитивный, методический, диагностический, информационный, аналитический, поведенческий.

*Организационно-педагогический модуль* предполагает проведение следующего комплекса мероприятий:

- повышение квалификации педагогов в области здорового и безопасного образа жизни;

- консультирование воспитанников, их родителей по вопросам здорового и безопасного образа жизни педагогами;

- служба сопровождения (из специалистов разных организаций);

- мероприятия, посвященные формированию здорового и безопасного образа жизни (программа, состоящая из уроков здоровья, активный отдых, дополнительные образовательные и оздоровительные мероприятия).

*Когнитивный модуль* начинается с изучения группы факторов, воздействующих на здоровье населения и индивида; излагаются основные понятия образа жизни и схема реализации индивидуальной программы здоровья. В этом модуле осуществляются следующие направления работы:

- программа здоровья, прошедшая экспертизу. К ведению такой программы должен быть привлечен специально подготовленный педагог / психолог;

- просвещение учащихся и родителей в области здорового и безопасного образа жизни педагогами-предметниками. При этом используются различные организационные формы работы (лектории, семинары, тренинги, консультирование, организация совместной деятельности). Содержание работы составляют материалы по

формированию здорового и безопасного образа жизни (медико-валеологический блок: режим дня, правильное питание, профилактика заболеваний, гигиена одежды и обуви; психолого-педагогический блок: возрастная физиология и психология, психология и педагогика здоровья, основы психогигиены, основы психологии общения и конфликтологии). Результативность деятельности в этом направлении основывается на основе анкетного опроса;

- повышение квалификации педагогов в области формирования здорового и безопасного образа жизни учащихся. Деятельность педагога в этом направлении освещается как педагогическая проблема. Критерием успешности повышения квалификации является не только и не столько наличие знаний о формировании здорового и безопасного образа жизни, сколько личная готовность педагогов к такой деятельности.

Особое внимание обращается на доминирующую значимость образа жизни среди всего комплекса факторов. Предлагаемый когнитивный модуль направлен на понимание необходимости осознанного, активного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих. Данный модуль еще не полностью формирует культуру здорового и безопасного образа жизни, но создает для него предпосылки.

*Методический модуль* ориентирован на формирование качеств, отражающих основные компоненты индивидуального здоровья учащегося.

Нравственная составляющая формируется на основе ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих людей.

Психическое здоровье обеспечивается высокой когнитивной активностью, креативностью мышления, чувственной и эмоциональной адекватностью возрасту и обстоятельствам, низким уровнем агрессивности и тревожности, адекватной самооценкой и самоконтролем, наличием воли, ответственностью за себя, за свои поступки.

Физическое здоровье поддерживается с помощью соблюдения режима дня, рационального и полноценного питания, рациональной организации деятельности и отдыха, соблюдения личных гигиенических навыков.

Социальная составляющая здоровья непосредственно связана с коммуникативными навыками, формированием коммуникативной культуры. При этом важное значение имеет формирование навыков психогигиены, стрессоустойчивости.

В методический модуль включены: система оценки, контроля и определения уровня знаний, умений и навыков в сфере здорового и безопасного образа жизни; система психолого-педагогических методик изучения уровня педагогического воздействия на создание психологически здорового и безопасного климата в коллективе.

*Диагностический модуль* – это мониторинг здоровья и образа жизни, основная цель которого – выявление факторов риска для здоровья учащихся. Сюда включены: оценка развития, функционального состояния и здоровья, исследование микросоциальных условий жизни учащихся, выявление негативных факторов, влияющих на здоровье и образ жизни учащихся.

Одновременно отслеживается уровень профессиональной компетентности педагогов в области формирования здорового и безопасного образа жизни учащихся. Работа в этом направлении позволяет установить соответствие практики образовательного учреждения требованиям нормативных документов и выявить приоритетные позиции педагогов по отношению к здоровому и безопасному образу жизни. Результаты мониторинга отслеживаются поэтапно, в соответствии с выполнением комплексной образовательной программы. В программу заложены: диагностика уровня развития учащихся, степень их социализации, диагностика уровня культуры здорового и безопасного образа жизни педагогов, уча-

щихся, родителей.

*Информационный модуль* предназначен для накопления банка данных по результатам мониторинга проблем и достижений, на основе которого осуществляется коррекция деятельности образовательного учреждения. Этот модуль дает обратную связь в функционировании модели.

*Аналитический модуль* рассчитан на диагностику, анализ и формирование ценностных ориентаций и потребностно-мотивационной сферы учащихся. Динамика полученных показателей находит отражение в дневниках здоровья и паспорте здоровья. Одновременно формируются навыки самодиагностики, анализируются факторы среды и их воздействие на здоровье. Наряду с этим выполняется анализ содержания и структуры деятельности педагогов по формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся. Это направление обуславливает в последующем построение и апробацию модели психолого-педагогической деятельности в образовательном пространстве с учетом специфики учреждения, уровня физического развития учеников и индивидуальных характеристик состояния их здоровья. Создается основа индивидуальной разработки оптимальных режимов жизнедеятельности.

*Поведенческий модуль* выстраивается постепенно по мере освоения предыдущих модулей. Его реализация изначально предусматривает проектирование системы работы по формированию здорового и безопасного образа жизни учащихся. В процессе работы по направлению внедряется модель межсекторального взаимодействия специалистов в службе сопровождения, которая позволяет повысить качество образовательного процесса по формированию здорового и безопасного образа жизни учащихся. Педагогическая деятельность в этом взаимодействии направлена на выбор и использование в педагогической практике эффективных образовательных технологий, способствующих формированию культуры здоровья и безопасности учащихся. Сущность работы по этому направлению заключается в повышении профессиональной компетентности педагогов в следующих сферах деятельности:

- совершенствование форм и методов обучения учеников здоровому образу жизни, организация безопасной среды образовательного учреждения;
- гигиеническая и экологическая организация образовательной среды;
- регламентация режима учебного дня и организация двигательной активности;
- воспитание сознательного и творческого отношения к образованию, ответственного отношения к выбору профессии / к выбранной профессии;
- воспитание ценностного отношения к творчеству, искусству, духовному миру человека, формирование основ эстетической культуры;
- повышение квалификации педагогов в области культуры здорового и безопасного образа жизни;
- просвещение родителей в области здорового и безопасного образа жизни;
- профилактическая работа с учащимися.

Для реализации модели спроектирована программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни. Данная программа представляет собой междисциплинарную программу формирования знаний, умений и навыков, установок, эмоционально-ценностного отношения, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и развитие различных уровней (физического, психического и социального) здоровья обучающихся.

*Педагогические принципы и задачи формирования здорового и безопасного образа жизни.*

- Важно опираться на позитивные качества учащегося.
- Ориентироваться на индивидуальные возможности, а не на достижение идеала.

- Ориентироваться на стадии индивидуального развития, сензитивные периоды.

- Не стремиться создавать идеальных условий (гиперопека). Стресс естественен. Учение может быть трудным, но посильным.

- Учить видеть причинно-следственные связи.

- Учить находить ответы, а не давать их в готовом виде.

- Организовать сотрудничество, взаимодействие. Оказывать помощь в развитии самоконтроля.

Следует подчеркнуть крайне необходимое сближение понятий обучения и воспитания. Обучение и воспитание выступают как сопряженные процессы, которые можно объединить онтологически – воспитание восприятия, мышления, сознания.

Педагогические задачи учреждений образования на пути формирования здорового и безопасного образа жизни состоят в создании условий, обеспечивающих:

- здоровьеразвивающий характер учебного процесса;

- коррекцию нарушений здоровья, реабилитацию и оздоровление учащихся;

- создание здоровьесозидающей образовательной среды;

- повышение культуры здоровья участников образовательного процесса.

В целом реализация модели формирования здорового и безопасного образа жизни возможна с учетом проектирования программы образовательного учреждения на основе проведения соответствующего мониторинга здоровья: выявление проблем и ресурсов образовательной организации. Крайне необходимым является организация сетевого взаимодействия и социального партнерства образовательных организаций как основы проектирования и конструирования здоровьесозидающей образовательной среды, т.к. проблемы здоровья учащихся имеют комплексный характер.

Значимым является обучение учащихся навыкам позитивной самооценки, самоконтроля и саморазвития, в том числе и собственного здоровья. Речь идет не только о навыках гигиены, но и об умении управлять собой, своими эмоциями, поведением, разрешать конфликты, в целом адаптироваться в природной и социальной среде. Умственные нагрузки должны чередоваться с физическими нагрузками как в школе, так и в СПО, ВУЗе.

Необходимо развивать социальную активность учащихся, а значит – включать в план работы образовательных организаций знакомство с волонтерским движением и последующее присоединение к нему, что также будет способствовать повышению компетентности всех участников образовательного процесса в сфере здорового и безопасного образа жизни и в целом социальной компетентности.

Для педагогов важно умение анализировать собственную профессиональную деятельность, понимать образовательные потребности учащихся и уметь подбирать необходимые педагогические технологии, помогающие сохранять и развивать здоровье собственное и здоровье учащихся.

#### *Готовность педагогов*

Улучшение качества образовательного и воспитательного процесса, повышение квалификации педагогических кадров (не только исполнителей, но и законодателей из области педагогики) – не исчерпывается только достижением педагогического мастерства в узкой предметной области, а подразумевает проникновение в сопредельные области знаний и деятельности с целью последующей максимальной их интеграции. Такими предметными областями, выполняющими интегративную функцию, являются валеология, психология и педагогика в соответствии с замыслом образования не только без потерь здоровья, но и с разносторонним развитием, включая формирование здорового и безопасного образа жизни и увеличение резервов здоровья субъектов обра-

зовательного процесса.

Важным является готовность педагогов к ведению здоровьесберегающей деятельности. Педагог должен понимать, что такое «здоровье», «здоровый образ жизни», сам быть сторонником здорового образа жизни, уметь мотивировать учащихся к ведению здорового образа жизни. Этому может способствовать получение необходимых компетенций в ВУЗе и последующая их актуализация в системе непрерывного педагогического образования. Медико-валеологическая и психолого-педагогическая компетентность педагогов способствует реализации образовательных стандартов без потерь для здоровья, с увеличением ресурсов здоровья. На этой основе формируется здоровьесозидающее мышление, строится отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих.

Педагог осуществляет информационное взаимодействие со своими учениками. От того, как он сконструирует и реализует это взаимодействие зависит готовность учащихся к ведению здорового образа жизни, уровень культуры отношения к здоровью, мировоззрение, активность саморазвития.

*Методические приемы и методы воздействия на учащихся при формировании культуры здорового и безопасного образа жизни.*

- Системно-деятельностный подход – единство физического, нравственного, эстетического обучения и воспитания.

- Наличие позитивной фоновой идеи: патриотизм, взаимопомощь, доброта, преемственность поколений.

- Воздействие не только логическое, но и эмоциональное.

- Альтернатива бесконтрольному «погружению» в интернет, гаджеты. Воспитание собственным примером, опосредованным воздействием через коллектив, ненавязчивое воздействие и т.п.

- Отвлечение от факторов риска (с помощью физической культуры, искусства, художественного, технического творчества и т.п.).

- Условия успеха (поддержание позитивной самооценки, непрерывность, формирование мотивации, прогнозирование развития ситуации и т.п.).

- Стержнем становятся методы обучения и воспитания, направленные на активизацию резервных возможностей учащихся: метод погружения, аудио-визуальный метод, метод звуко- и светотерапии, психорегуляция, арт-терапия и др. Использование данных методов возможно только в системе взаимодействия ученика и педагога, активизирующего резервные возможности организма, обеспечивающего гармонизацию с собой и окружающим миром, способствующего поиску механизмов компетентного педагогического воздействия на личностное развитие ученика.

В целом в педагогической деятельности можно выделить два основных направления:

- формирование медико-валеологической и психолого-педагогической компетентности педагогов различных специальностей с целью внедрения данных аспектов в образовательный процесс всех типов образовательных учреждений;

- качественно новая подготовка педагогов для школьной системы, системы СПО, ВУЗов.

#### *Ожидаемые результаты:*

- получение будущими педагогами в процессе обучения в ВУЗе медико-валеологических и психолого-педагогических знаний;

- актуализация знаний педагогов в школе, СПО, ВУЗе в области основ медицины и валеологии, педагогики и психологии;

- создание и упрочение у педагогов и учащихся мотивации здорового и безопасного образа жизни;

- конструирование и реализация индивидуальной программы ведения здорового и безопасного образа жизни;

- формирование практических навыков здоровьесозидающей деятельности;
- выбор форм, методов и средств образовательного процесса в соответствии с требованиями здорового и безопасного образа жизни;
- создание благоприятной социокультурной и образовательной среды, способствующей разностороннему развитию личности, поддержанию и развитию здоровья, предупреждению стресса и хронического переутомления;
- развитие речевых навыков и навыков коммуникации, разрешения конфликтов и конфликтных ситуаций;
- повышение уровня резистентности организма и адаптивных возможностей в целом.

## ВЫВОДЫ

В целом проблема культуры здорового и безопасного образа жизни существовала всегда, однако, именно сегодня эта проблема особенно обострилась и оказалась в центре общественного внимания. Корни разрешения данной проблемы лежат в определении долгосрочных перспективных путей формирования государственной политики, и, прежде всего, в ее важнейшей области - образовании.

В исследованиях современных ученых и практиков в области образования и науки, психологии, медицины, педагогики отмечается, что современная социально-экономическая ситуация, падение уровня жизни, нестабильная эпидемиологическая ситуация, экологическое неблагополучие отрицательно сказываются на состоянии здоровья и благополучия всего населения, и, в особенности, учащейся молодежи. Основными причинами являются низкая культура здорового и безопасного образа жизни, безответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. Кроме того, исследователи отмечают, что на всех уровнях образования отсутствует необходимое качественное системное обучение здоровому и безопасному образу жизни. Поэтому в основу деятельности образовательного учреждения должна быть положена модель здорового и безопасного образа жизни.

В целом, реализация модели может способствовать:

- созданию современной модели образовательного учреждения, способствующей развитию здоровья, безопасности и интеллектуального потенциала учащихся;
- дальнейшему развитию системы подготовки квалифицированных педагогов;
- преодолению междисциплинарной, межведомственной и международной разобщенности ученых и практиков, работающих в этом направлении;
- привлечение средств массовой информации, интернет-ресурсов к обсуждению на научной основе проблем формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, противодействие рекламе продукции, средств, создающих риск для жизни и здоровья.

Результатом такой работы становится осознанное ответственное ценностное отношение учащихся к своему поведению, здоровью и здоровью окружающих людей, формируется культура здорового и безопасного образа жизни.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Ананьев В.А. Практикум по психологии здоровья. Методическое пособие по первичной специфической и неспецифической профилактики. - СПб: Речь, 2017. - 320 с.
2. Лапатиева К.Ю. Психолого-педагогические аспекты проблем здоровьесбережения в образовательном процессе // Вестник Академии энциклопедических наук. Издательство: Академия энциклопедических наук. Челябинск, № 1 (30) 2018. С. 33-37.
3. Кузнецова Ю.Ю., Бродовская З.В. Здоровый учитель - здоровые ученики // Материалы научно-практической конференции. Под редакцией Г.С. Чесноковой, Е.В. Ушаковой. Издательство: Новосибирский государственный педагогический университет. Новосибирск, 2018. С. 23-25.
4. Brown, E.R. Health USA. A national health program for the US / E.R. Brown // JAMA. 1992. - Vol. 267. № 4. - P. 552-558.
5. Gastley, S. A new perspective on the health of Canadians. Department of National Health and Welfare / S. Gastley. Ottawa, 1994. - P. 32-48.

6. Martin, J. B. Academic health Center / J. B. Martin // Arch. Intern. Med. 1995. - 155/19. - P. 2045-2048.
7. Серых А.Б., Капалыгина И.И. Проектирование процесса здоровьесбережения школьников в информационно-образовательном пространстве // Издательство: Инновации и эксперимент в образовании. Москва, 2018. С. 14-18.
8. Суздалева А.М., Скрылина Е.Е. физическое воспитание в здоровьесбережении учащихся общеобразовательной организации // Сборник материалов международной научно-практической конференции. Издательство: Актюбинский региональный государственный университет им. К. Жубанова, 2018. С. 200-204.
9. Марушкин Н.Н., Коньков Е.В. проблемы формирования системы здоровьесбережения в педагогической деятельности // сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции. Издательство: Общество с ограниченной ответственностью «Агентство международных исследований». Уфа, 2018. С. 19-21.
10. Меретукова З.К., Чиназирова А.Р. Проблема усиления нравственно-духовного воспитания в учебном процессе как субстрата развития целостной личности // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология, 2019.
11. Газиева З.А. Здоровьесберегающие технологии как средство укрепления физиологических систем организма школьника // Научный вестник Балкан. 2019. Т. 3. № 4 (6). С. 34-36.
12. Козлова Н.В. Концептуализация подходов к формированию компетентности здоровьесбережения как одного из направлений социализации обучающихся в образовательной среде вуза (на примере Пензенского государственного технологического университета) // XXI век: итоги прошлого и проблемы настоящего плюс. 2015. Т. 2. № 6 (28). С. 115-120.
13. Колбанов В. В. Валеология: основные понятия, термины и определения. - СПб, 2001. - 208 с.
14. Рубцова Е.В. Проблема выявления нарушений здорового образа жизни в студенческой среде и их профилактика // Карельский научный журнал. 2019. Т. 8. № 4 (29). С. 94-96.
15. Татарникова Л.Г. Проблемы становления ноосферной науки о культуре здоровья в системе ноосферно-валеологического образования и воспитания / Л. Г. Татарникова; Ноосферная общественная академия наук [и др.]. - Санкт-Петербург: Астерион, 2018. - 287 с.
16. Козулина Н.С., Капсаргина С.А., Шмелева Ж.Н. Реализация дисциплины «Профилактика зависимого поведения» как средство адаптации, социализации и формирования здорового поведения студентов в аграрном университете // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2019. Т. 8. № 1 (26). С. 167-170.
17. Божович Л.И. Проблемы формирования личности: избр. психол. тр. / Л.И. Божович; под ред. Д. И. Фельдштейна. - Москва; Воронеж: Ин-т практ. психологии, 1995. - 348 с.
18. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. - М.: Мысль, 2011. - 299 с.
19. Выготский Л.С. Педагогическая психология / Под ред. В.В. Давыдова - М.: Педагогика-Пресс, 1996. - 536 с.
20. Давыдов В.В. О понятии личности в современной психологии // Психол. журнал, 1988. Т.9. № 4. - С. 22-31.
21. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. 2-е изд. - М.: Политиздат, 1977. - 304 с.
22. Проектирование программы формирования экологической культуры, безопасного и здорового образа жизни школьников: методическое пособие; авторский коллектив под общей редакцией Алексеева С. В. - СПб АППО, 2015. - 150 с.
23. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии: в 2 т. Т. 2 / С.Л. Рубинштейн. М.: Педагогика, 2009. - 328 с.
24. Сластенин В.А. Проблемы подготовки учителя в советских психолого-педагогических исследованиях / Советская педагогика, 1988, № 1. - С. 86-94.
25. Тюмасева З.И. Проектирование безопасного и здоровьесберегающего пространства «вуз – школа» как условие профессионального становления студентов: монография / З.И. Тюмасева, И.Л. Орехова, Г.В. Валеева, Е.С. Гладкая. - Челябинск: ЧГПУ, 2018. - 240 с.

Статья поступила в редакцию 08.07.2020

Статья принята к публикации 27.11.2020