

# МЕТОДИКА ПРОПАГАНДЫ ЦЕННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ: КАК РАЗГОВАРИВАТЬ С МОЛОДЕЖЬЮ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

**Грецов А.Г.**

Федеральное государственное бюджетное учреждение  
«Санкт-Петербургский научно-исследовательский  
институт физической культуры»  
Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В статье рассматривается организация пропаганды ценности здорового образа жизни и физической культуры в подростково-молодежной среде, описывается направленная на это экспресс-программа.

Abstract. The article deals with the organization of promoting the value of healthy lifestyle and sport for teenagers, and the express program, intended for that.

Актуальность пропаганды ценностей здорового образа жизни среди молодых россиян обусловлена крайне неблагоприятными показателями состояния здоровья молодежи, распространенностью «вредных привычек», общей неблагоприятной демографической ситуацией. «Проблема здорового образа жизни населения России является комплексной и проявляется, в частности, в утрате жизненных перспектив, массовом характере разрушительных для здоровья пристрастий и зависимостей» (А.В.Тимакин, 2011).

Здоровый образ жизни представляет собой обобщенный эталон жизнедеятельности современного человека как результат его развития, аккумулирующий позитивные ценности физического, психического, социального, культурного благополучия (А.В.Тимакин, 2011). Здоровый образ жизни рассматривается как условие и целостный показатель общей культуры личности и включает в себя её духовно-нравственное, интеллектуальное и физическое развитие в их единстве (Н.В.Осадчая, 2005). В данную категорию возможно включение всего, что «способствует выполнению человеком... функций в оптимальных для здоровья условиях и выражает ориентированность личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья» (Э.М. Казин и др., 2000).

Сложность обсуждения проблем здоровья и здорового образа жизни в подростково-молодежной среде обусловлена рядом аспектов:

- У молодежи преобладает отношение к здоровью как к инструментальной, а не терминальной ценности. Иными словами, они склонны рассматривать здоровье не как ценность, ради которой следует прикладывать усилия и отказываться от «вредных привычек», а скорее как

некую разменную монету, которую можно расходовать по своему усмотрению. Типичное рассуждение подростков о здоровье звучит примерно так: «Здоровье – это когда ничего не болит, поэтому я могу делать все, что хочу».

- Ярко выраженные хронические заболевания, накладывающие серьезные ограничения на жизнедеятельность и причиняющие перманентное неудобство, у большинства молодых людей еще отсутствуют. Риск обрести их в отдаленном будущем обладает слабым мотивационным потенциалом, т.к. для подростков характерна разорванность временной перспективы, при декларируемом интересе к своему будущему в реальности они исходят из краткосрочных планов. Если же хронические заболевания имеют место, подросток склонен воспринимать возможность нарушать рекомендации как своего рода браваду, символическую победу над заболеванием, рассуждая примерно по такой схеме: «Говорят, что я больной, но я могу быть как все – например, курить».

- Преобладание скептического отношения к обсуждению тематики здорового образа жизни. Это связано как с тем, что большинство подростков сталкивалось с неудачным опытом пропаганды подобных идей (например, с морализаторством и продвижением тезиса о том, что «для здоровья» надо отказывать себе во всем приятном), так и с настороженным отношением к медицине, а также реакцией на навязчивую рекламу оздоровительных процедур и БАДов.

- Ориентация на референтную группу сверстников, в которой обсуждение заболеваний и демонстрация связанных с ними поведенческих ограничений, как правило, не приветствуется.

- Физическая культура в том аспекте, как она преподается в школах и в ВУЗах (за исключением физкультурно-спортивных ВУЗов), в подавляющем большинстве случаев не ассоциируется со здоровьем.

Само понятие «здоровый образ жизни» трактуется молодежью крайне узко, в большинстве случаев сводясь к небольшому числу шаблонных суждений типа «не пить, не курить», «делать утром зарядку». К сожалению, почти не встречается понимание этого явления как системы жизненных ценностей устойчивых привычек (как в области занятия физической культурой, так и в других жизненных сферах), направленных на мотивацию к укреплению здоровья и фактически способствующих повышению его уровня. В реальности же к основным компонентам здоровый образ жизни относят оптимальный двигательный режим, рациональное питание, режим дня, тренировку иммунитета, соблюдение половой и психосексуальной культуры, отсутствие вредных привычек, психогигиену учебного процесса (И.П.Сапельцева, 2004).

Необходимо обеспечивать положительное влияние на здоровье участников образовательного процесса через (Н.В. Осадчая, 2005):

- учет возрастных, физиологических и психологических особенностей обучающихся;

- мотивацию участников учебно-воспитательного процесса на сохранение здоровья.

Формирование установки на поддержание здорового образа жизни не может быть сведено к фактическим знаниям или умениям (например, умение рационально планировать режим дня), а подразумевает акцентирование внимания на ценностно-мотивационной сфере личности. В рамках валеологии под «мотивацией к здоровому образу жизни» понимается потребность в здоровье (Г.К. Зайцев, 2001), осознание ценности здоровья (Н.Н. Куинджи, 2001).

Именно формирование интереса к физической культуре личности и мотивации к ней целесообразно сделать ключевым тезисом пропаганды идей здорового образа жизни. Во-первых, это понятие достаточно полно интегрирует основные ценности и бытовые привычки, необходимые для поддержания здорового образа жизни. Во-вторых, она открывает широкие возможности не только для обсуждения этой темы, но и для активного привлечения молодежи к занятиям. В-третьих, в сознании молодых людей физическая культура и спорт – сфера, представляющая собой интуитивно понятную модель жизненной реальности, на примере которой можно обсуждать круг проблем, широко выходящих собственно за область тренировок и соревнований.

Для реализации роли физической культуры и спорта как «проводника» идей здорового образа жизни необходимо акцентировать внимание на мотивационных механизмах физкультурно-спортивной деятельности. Выделяют такие группы мотивов занятия физической культурой (О.В.Шмыгова, 2014). 1. Оздоровительные. 2. Двигательно-деятельностные. 3. Соревновательно-конкурентные. 4. Эстетические. 5. Коммуникативные. 6. Познавательные-развивающие. 7. Творческие. 8. Профессионально-ориентированные. 9. Административные. 10. Психолого-значимые. 11. Воспитательные. 12. Статусные. 13. Культурологические.

Нами разработана экспресс-программа (длительность 5 а.ч., участники – старшеклассники и студенты младших курсов) пропаганды ценностей здорового образа жизни с опорой на физическую культуру личности. Внимание в программе акцентируется на следующих идеях:

- Физическая культура личности – это не только спортивно-тренировочная деятельность, а общая система жизненных ценностей и привычек, обеспечивающих оптимальное физиологическое состояние организма.

- Высокая физическая активность - один из важнейших принципов здорового образа жизни. Современный человек, как правило, двигается в 3-4 раза меньше, чем физиологически обусловленная норма.

- Занятия физической культурой общедоступны и могут быть организованы с минимальными финансовыми затратами. Основные физические качества могут эффективно тренироваться в том числе и с помощью упражнений, не требующих никакого специального оборудования.

- Физическая культура представляет собой не только (а зачастую и не столько) приобщение к специализированным занятиям, но и ряд бытовых привычек.

- Физическая культура и спорт – сфера многообразная, каждый человек может найти в ней формат занятий, отвечающий способностям и интересам.

- В процессе занятий физической культурой и спортом формируются личностные качества, важные применительно к самым разным жизненным сферам.

- Физическая культура и спорт могут быть не только увлечением, но и областью, чрезвычайно перспективной с карьерной точки зрения.

Краткое содержание программы, примеры практических заданий.

Раздел 1. Что такое здоровье? Здоровье и медицина.

Эволюция определений здоровья. Мониторинг состояния здоровья современной молодежи. Здоровье и медицина. Противоречия между ситуациями, когда возможности медицины максимальны, и ситуациями, когда фактически следует наибольшее число обращений к врачам.

Тема для групповых дискуссий:

Почему, по данным ВОЗ, вклад медицины в здоровье нации лишь 10% Аргументы за и против этой цифры.

Пример практического задания: заполнить таблицу (при необходимости - проконсультироваться с родителями, тренером, врачом). По возможности, сгруппировать риски следующим образом: связанные с наследственностью, обусловленные образом жизни, выделенные в связи с текущим состоянием здоровья и заболеваниями, имевшими место в прошлом.

| Наиболее вероятные для меня риски, связанные со здоровьем | Что дает основания выделить именно эти риски? | Рекомендации по профилактике |
|---|---|------------------------------|
|   |   |                              |

Раздел 2. Здоровье, наследственность и среда.

Проблема соотношения наследственности и среды. Наследственные заболевания. Наследственность как диапазон реагирования организма на условия среды. Факторы риска и их предотвращение. Факторы физической

микросреды и их влияние на здоровье. Рациональная организация питания. Здоровье и экологические проблемы.

Пример практического задания – мониторинг собственного питания. В течение трех дней фиксировать все потребленные продукты и напитки. Провести вычисление калорийности, соотношения основных групп питательных веществ в рационе. Сравнить полученные показатели с физиологическими рекомендациями.

### Раздел 3. Здоровье и образ жизни.

Образ жизни как совокупность ценностей и поведенческих привычек. Принципы структурирования времени активной жизнедеятельности, «тайм-менеджмент». «Вредные привычки», механизмы их возникновения и деструктивные последствия.

Пример практического задания: мониторинг собственного бюджета времени. В течение дня фиксировать каждые 10 минут, на какого рода деятельность они потрачены. Подсчитать время отдельно для каждой категории: обучение, саморазвитие (в т.ч. тренировки), общение (разделить на реальное и общение с помощью технических средств), отдых (разделить на связанный и не связанный с физической активностью). При наличии времени «безделья», когда какая-то содержательная активность вообще не велась, выделить в отдельную категорию. Построить график. Сформулировать личные рекомендации по оптимизации бюджета времени.

### Раздел 4. Здоровье и физическая активность.

Механизмы воздействия физической активности на здоровье. Гиподинамия, ее последствия. Мотивация занятий физической культурой и спортом. Многообразие форм двигательной активности, рекомендации по их выбору. Основные принципы организации физкультурно-спортивных занятий. Физическая культура и спорт как средство воспитания личности.

Пример практического задания: мониторинг физической активности. В течение трех дней подряд фиксировать время собственной двигательной активности. (Пояснение: к этому относятся тренировки, прогулки быстрым шагом, катание на лыжах, велосипеде и т.п., а также интенсивная физическая работа, например колка дров. Бытовая деятельность незначительной интенсивности, например уборка в доме, в качестве времени физической активности не считается). Фиксировать ЧСС каждые 10 минут времени физической активности. Вычислить средние показатели времени активности в день и ЧСС в процессе ее осуществления. Сравнить полученные результаты с физиологическими рекомендациями.

### Раздел 5. «В здоровом теле здоровый дух». Или наоборот?

Роль психологических факторов в сохранении здоровья. Стрессы и их преодоление. Социально-психологическое окружение как фактор,

влияющий на здоровье. Роль целей, ценностей, установок. Эффекты плацебо и «анти-плацебо» (появление реальных симптомов при убежденности, что заболеешь). Психологическая адаптация к заболеваниям, мотивация на излечение и профилактику.

Пример практического задания: участие в подборке упражнений социально-психологического тренинга по темам «Планирование и целеполагание», «Саморегуляция».

Итоговое практическое задание: коллаж на тему «Мое здоровье».

Завершается курс обсуждением древнегреческого мифа про бога врачевания – Асклепия. Было у него две дочери, обе обладали даром целительства. Но понимали его суть по-разному. Одна, Панакия (от ее имени происходит слово «панацея») обещала лечить все более эффективно и найти, в конце концов, чудо-средство, излечивающее от всех болезней. Говорят, до сих пор ищет. А вторая, Гигия (ее имя породило слово «гигиена») рассуждала иначе: «А я постараюсь сделать так, чтобы людей вообще не потребовалось лечить».

#### Литература

Грецов А.Г. Мой выбор – здоровый образ жизни. – СПб., СПбОО «Стратегия», 2013.

Зайцев Г. К. Школьная валеология: Пед. основы обеспечения здоровья учащихся и учителей. СПб.: Детство-Пресс, 2001.

Казин Э. М. и др. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию: Учеб. пособие для студентов вузов / Э. М. Казин, Н. Г. Блинова, Н. Л. Литвинова. М., 2000.

Куинджи Н. Н. Валеология: Пути формирования здоровья школьников: Метод. пособие. М.: Аспект Пресс, 2001.

Осадчая Н.В. Воспитание у студентов вузов потребности и навыков здорового образа жизни. Автореф. дисс. ... к.п.н. – М., 2005.

Сапельцева И.В. Формирование мотивации к здоровому образу жизни у подростков 14-15 лет при изучении курса «Человек и его здоровье». Автореф. дисс. ... к.п.н. – Екатеринбург, 2004.

Тимакин А.В. Воспитание здорового образа жизни старшеклассников в ситуации социального партнерства. Автореф. дисс. ... к.п.н. – М., 2011.

Шмыгова О.В. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов. 2014. Режим доступа: <http://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2014/05/18/formirovanie-motivatsii-zanyatyi-fizicheskoy-kulturoy-u-studentov>

Почтовый адрес: Россия 191040 Санкт-Петербург, Лиговский пр. 56, литер "Е"

e-mail: info@spbniifk.ru