

*Н.М. Вакифова, магистр 1 курса  
Л.А. Рыбакова, к.п.н., доцент,  
Казанский федеральный университет,  
г. Казань, Россия*

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ПОДРОСТКОВ**

*Аннотация.* В работе представлены данные, подтверждающие необходимость формирования здорового образа жизни среди подростков. Целью данного исследования стало изучение способности практического использования научной литературы по вопросу формирования здорового образа жизни у подростков.

*Ключевые слова:* здоровый образ жизни, профилактика, подростки.

*N.M. Vakifova, Master's 1st year  
L.A. Rybakova, Dr PhD Associate professor,  
Kazan Federal University  
Kazan, Russia*

## **PROMOTION OF HEALTHY LIFESTYLES IN ADOLESCENTS**

*Abstracts.* The paper presents data supporting the need for a healthy lifestyle among adolescents. The aim of this study was to investigate the ability of practical application of the scientific literature on the formation of a healthy lifestyle among adolescents.

*Key words:* healthy lifestyle, prevention, adolescents.

Здоровье предоставляется человеку с момента его появления на свет, однако, для того что бы его сберечь всю жизнь, необходимо с самого раннего возраста и до глубокой старости следить за его укреплением. Если в раннем возрасте здоровье ребенка полностью зависит от образа жизни его семьи, то в подростковом это в основном зависит от окружающего общества.

Следует с самого раннего возраста помнить то, что вести здоровый образ жизни, это не только актуально, но и считается наиболее практичным и самым дешевым способом профилактики заболеваний. Это в первую очередь требует от человека закрепления определенных привычек, а так же отказа от праздного образа жизни, который и является самым главным пагубным фактором для здоровья.

Мировая практика показывает, что в составе компонентов здорового образа жизни, так же как и болезней, более половины приходится на его образ жизни. Согласно данным Ю.П. Лисицына и Ю.М. Комарова [2] таблица факторов, которые влияют на здоровье, выглядит так:

- 50 % – образ жизни;
- 20-25 % – экология;
- 20 % – наследственность;
- 10 % – здравоохранение.

С.Г. Добротворская главную причину неблагополучия в состоянии здоровья человека устанавливает именно в неверном образе жизни. Именно по этой причине профилактике здоровья должен способствовать определенный образ жизни, необходимость его соблюдения, а главное

воспитание у молодого поколения конкретной системы ценностной ориентации [1].

Однако, развитие здорового образа жизни в современном мире, особенно среди подростков, пока не стало основным вопросом. Главной проблемой нашего времени среди подростков является профилактика алкоголизма и пьянства, табакокурения, наркомании и токсикомании. Так же заболевания, которые передаются половым путем и СПИДа, уже не говоря о том, что смертность в стране превышает рождаемость.

Что же такое «здоровый образ жизни»?

Есть много вариантов данного определения. Например, Википедия трактует его как: «Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья».

Академик Ю.П. Лисицын трактует, как типичные формы и повседневной жизни человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение социальных и профессиональных функций [2]. Так же под понятием «здорового образа жизни» мы понимаем систему определенных стандартов, которые способствуют сохранению здоровья и долголетия.

При этом самые разнообразные стороны нашей жизни влияют на наше здоровья, такие как двигательная активность, правильное или неправильное питание, поведение, привычки и т.д.

Из числа факторов здорового образа жизни, сложно отметить или выделить какие из них являются главными, а какие второстепенными так как именно все вместе они могут оказывать требуемый оздоровительный эффект, формировать здоровье подростка. Однако, нельзя не выделить такой фактор, как двигательная активность подростка, его обычный двигательный режим. От особенностей которого в большей степени зависит здоровье, а именно гармония физического развития, функциональное состояние организма.

Согласно суждению Ф.Ф. Харисова, спорт и физкультура считаются мощным фактором, который воздействует на физическое и духовное развитие подростка. В качестве более значимых результатов спорта рассматриваются: здоровье, степень устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды, телосложение, состояние физиологических функций, которые обеспечивают определенный уровень развития умений, двигательных навыков, а так же развития физических качеств, того, что называет физическим состоянием человека.

Существуют очень много философских систем здорового образа жизни, очень много научной литературы, касающейся этого вопроса, но мало действий в системе образования, которые способствуют практическому использованию научной литературы, а именно ее идей и положений. Здоровье – это основа для формирования личности, ее духовных и интеллектуальных качеств. В.А. Сухомлинский в своей книге утверждал, что примерно у 85% всех «неуспевающих» учеников [3].

Следует отметить, что в формировании здорового образа жизни у подростков большую роль так же играет и профессиональная работа,

пропаганда и использование естественных методов оздоровления, таких как бег, закаливание. Следует изменить рацион питания, например, отказаться от яиц, животной пищи, а больше употреблять фрукты, овощи и другие натуральные продукты.

Так кто же должен заниматься формированием здорового образа жизни у подростков? Медицинские работники получают свое образование именно с установкой не на профилактику, а на лечение больных. Основным методом «научения здоровья», в основном методом воспитания, является педагогика. Педагоги – это люди, находящиеся всегда в контакте с учащимися и первые, кто соприкасаются с больными детьми. Интегрированной наукой, которая находится на стыке с психологией, социологией, является валеология. Она рассматривает проблему сохранения здоровья через формирование здорового образа жизни, находящаяся в тесной связи с возрождением культуры.

Жизнь подростков ломается не от болезней, а от того, что они не умеют выживать и приспосабливаться к взрослой жизни. Неслучайно Н.А. Тригуб говорит: «Валеологическое образование должно рассматриваться, как альтернатива санитарному просвещению. Гигиеническое воспитание в рамках профилактики болезней должно уступить место целостному подходу к развивающейся личности на основе формирования здорового образа жизни педагогическими методами» [4].

Но далеко не любой педагог или медицинский работник способен взяться за формирование здорового образа жизни у подростков, а только человек, который способен контактировать с подростками, и имеющий готовность и опыт проблем и преподавания проблем валеологической культуры, которая учитывает специфику аудитории, знание различных предметов в рамках понимания здорового образа жизни.

#### *Литература*

1. Добротворская С.Г. Факторы саморазвития и здорового долголетия человека. – Казань: Центр инновационных технологий, 2007. – С. 128-132
2. Лисицына Ю.П., Ю.М. Комарова Валеология: курс лекций. – М.: Варгус, 2010. – 156 с.
3. Сухомлинский В.А. Сердце отдаю детям. – Киев: Издательство «Радянська школа», 1973. – 345 с.
4. Тригуб Н.А. Формирование валеологической культуры педагога. – М: Просвещение, 2011. – 289 с.