

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Саратовский национальный исследовательский
государственный университет имени Н. Г. Чернышевского»

Кафедра технологического образования

Формирование здорового образа жизни в молодежной среде
АВТОРЕФЕРАТ
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ БАКАЛАВРА

студентки 5 курса 502 группы
направления (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование»
профиля «Безопасности жизнедеятельности»
факультета психолого-педагогического и специального образования
заочной формы обучения

Артемьевой Марии Анатольевны

Научный руководитель:
док. фил. наук, профессор _____ О. А. Рагимова

Заведующий кафедрой:
канд. пед. наук, профессор _____ В. Н. Саяпин

Саратов 2017

Введение. В последние годы валеология как научное направление становится одним из популярных в сфере человековедения. Ей посвящаются научные труды, международные и национальные конференции и конгрессы; валеология стала учебной дисциплиной во многих школах, лицеях, университетах большинства стран мира. Известно несколько определений валеологии. Наиболее распространено следующее: валеология - это наука о формировании, сохранении и укреплении здоровья человека.

Зарождение и формирование валеологии связано с глобальным ухудшением здоровья планетарного человека. Доказано, что изначально человек наделен колоссальными приспособительными возможностями, чтобы быть здоровым, и его созидательные силы безграничны. Согласно принципу единства организма и среды, который был открыт И.М. Сеченовым, шла, идет и далее будет осуществляться адаптация организма к окружающей среде. Однако образ жизни современного человека не отвечает эволюционно сложившимся принципам, что приводит к перегрузке и разрегулированию механизмов адаптации организма, а следовательно, к нездоровью. Среди многих причин этого главными являются следующие: несоответствие темпов изменения окружающей среды, особенно социальной, темпам перестроек приспособительных механизмов организма, которые эволюционируют медленнее. Этим обусловлена дисгармония взаимодействия организма и окружающего мира вследствие высоких скоростей, больших объемов информации, дефицита времени для ее усвоения, высокой конкуренции, безработицы, экономической и других видов изоляции и т.п.; загрязнение окружающей биологической и социальной среды. Биологическая среда загрязняется вредными физико-химическими веществами, социальная среда - вредной информацией (информация о катастрофах, насилии, войнах, искаженная или ложная информация о социальных событиях и т.п.), что приводит к физическому и психическому неблагополучию и деформации межличностных взаимоотношений; нездоровый образ жизни, т.е. стиль жизни, не соответствующий эволюционно сложившимся требованиям. Многие

факторы поведения человека отрицательно сказываются на его жизнедеятельности, в первую очередь гиподинамия, неправильное питание, нарушение биологических ритмов (режима труда и отдыха), отсутствие сексуальной культуры и низкая культура межличностных отношений, вредные привычки (табакокурение, злоупотребление алкоголем и наркотиками).

Среди этих основных причин нездоровья человека чрезвычайно велик вклад образа жизни как основного фактора культуры здоровья. Поэтому выбранная проблема «Формирование здорового образа жизни в молодежной среде» является актуальной.

Объектом исследования является учебно-воспитательный процесс в условиях муниципального образовательного центра.

Предметом исследования является формирование здорового образа жизни в молодежной среде.

Целью исследования является системное рассмотрение формирования здорового образа жизни в молодежной среде в условиях муниципального центра.

В основу исследования была положена гипотеза, согласно которой формирование здорового образа жизни в молодежной среде в условиях муниципального центра будет осуществляться эффективно, если:

- будет разработана и внедрена в образовательный процесс модель, проектирующая его поэтапное построение в логике формирования здорового образа жизни в молодежной среде в условиях муниципального центра;

- системообразующим компонентом процесса обеспечивающим формирования здорового образа жизни в молодежной среде в условиях муниципального центра будут использованы соответствующие технологии;

- будет обеспечена реализация лично - ориентированного, культурологического, диалогического, и антропологического подходов в формировании здорового образа жизни в молодежной среде в условиях муниципального центра.

Для достижения поставленной цели и выдвинутой гипотезы нами были

поставлены следующие задачи исследования:

1. Раскрыть сущность и особенности понятия формирования здорового образа жизни в молодежной среде в условиях муниципального центра;

2. Определить основные структурные компоненты формирования здорового образа жизни в молодежной среде в условиях муниципального центра;

3. Проанализировать диагностику формирования здорового образа жизни в молодежной среде в условиях муниципального центра;

4. Рассмотреть перспективы использования педагогических технологий как средство формирования здорового образа жизни в молодежной среде в условиях муниципального центра и в общеобразовательных учреждениях.

Методологическую основу исследования составили современные методы научного познания: философские положения о формировании здорового образа жизни молодежи; общенаучные: диалектические, сравнительные, комплексные, теории безопасности, идеи научного моделирования, концепции безопасности жизнедеятельности человека; на научно-педагогическом уровне: личностно - ориентированный, культурологический, диалогический подходы; идеи безопасности образовательного учреждения.

Теоретическую основу исследования составили положения психологической теории деятельности (Л.С. Выготский, А.В. Запорожец, А.Н. Леонтьев и др.), личностно ориентированный (И.А Зимняя, В.А. Сластенин, Г.А. Китайгородская и др.), системный (В.Г. Афанасьев, В.С. Ильин, В.В. Краевский и др.), культуры безопасности рассматривалась (В.В. Анисимовым, В. В. Балясниковым, С.И. Высоцкой, А.Ф. Гусевым, В.В. Ивановым, Б.И. Мишиным, Н.Д. Никандровым, Ю.П. Скачковым, Скляновой, Л.И. Шершневым и др.).

Для решения поставленных задач и проверки исходных положений гипотезы были использованы теоретические и эмпирические методы исследования: анализ, обобщение и интерпретация педагогической, психологической, специальной и методической литературы, нормативной

документации, моделирование учебного процесса по ЗОЖ, педагогическое наблюдение, беседа, анкетирование, опрос, тестирование, статистическая обработка данных полученных в ходе проведения эксперимента.

Базой опытно-экспериментальной работы явился муниципальный центр по проблемам ЗОЖ Заводского района города Саратова.

Теоретическая значимость выпускной квалификационной работы заключается в том, что его результаты вносят определенный вклад в теорию и методику формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) в молодежной среде в муниципальном центре по проблемам ЗОЖ и общеобразовательных учреждениях. В нем осуществлен анализ современного состояния процесса формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) в молодежной среде и в общеобразовательном учреждении, определены пути и способы оптимизации указанного процесса.

Практическая значимость исследования заключается в разработке и внедрение в педагогический процесс педагогические технологии формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) в молодежной среде и в общеобразовательных учреждениях. Разработаны модели реализации данных проектов.

Структура выпускной квалификационной работы обусловлена целью и задачами исследования и представляет собой: введение, 2 главы, заключение, списком использованных источников, приложения.

Основное содержание выпускной квалификационной работы. В первой главе «Теоретические аспекты формирования здорового образа жизни у молодежи» рассматривается понятие о здоровом образе жизни, проблемы формирования здорового образа жизни у современной молодежи.

Здоровый образ жизни - образ жизни человека, направленный на укрепление здоровья, а также принятие профилактических мер, с целью устранения причин и последствий болезней. Современные ученые: медики, педагоги, психологи, философы, социологи рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом, хотя само понятие «здорового образа жизни» однозначно пока ещё не

определено. В психолого-педагогическом направлении здоровый образ жизни рассматривается с точки зрения сознания, психологии человека, мотивации. Имеются и другие точки зрения (например, медико-биологическая), однако резкого различия между ними нет, так как они направлены на решение основной проблемы - укрепление здоровья индивидуума. Здоровый образ жизни человека является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности каждого из нас. Достижения каждым активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, а также для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности.

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характеров, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Ученые, включают в «здоровый образ жизни» различные составляющие, но большинство из них считают основными: ·воспитание у детей с раннего детства здоровых привычек и навыков; ·окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания человека о влиянии неблагоприятных факторов окружающей среды на его здоровье; ·отказ каждого человека от курения, наркотиков и употребления алкоголя; ·здоровое питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов; ·движения: физически активная жизнь, включающая специальные физические упражнения, с учётом возрастных, индивидуальных и физиологических особенностей; личная и общественная гигиена: совокупность гигиенических правил, соблюдение и выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья, владение навыками первой помощи.

На физиологическое состояние человека большое влияние оказывает его психолого-эмоциональное состояние. Ученые выделяют следующие аспекты

здорового образа жизни: эмоциональное самочувствие человека: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями, возникающими проблемами; интеллектуальное самочувствие: способность человека познавать и использовать полученную информацию для оптимальных действий в непредвиденных обстоятельствах и ситуациях. Позитивное мышление: духовное самочувствие: способность человека устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели, стремиться к ним и достигать их. Оптимизм.

Некоторые исследователи в данной области выделяют и «социальное самочувствие», т.е. способность человека взаимодействовать с другими людьми.

Формирование здорового образа жизни рассматривают и другие представители науки. Так, например, представители философско-социологического направления рассматривают здоровый образ жизни как глобальную современную социальную проблему, которая является составной частью жизни общества в целом.

Организация процесса формирования здорового образа жизни каждого человека - это деятельность управляющего над физкультурно-оздоровительной деятельностью людей, которая направлена на заботу о себе и своем здоровье. К числу методологических требований к научному конструированию здорового образа жизни человека ученые относят следующее: а) создание фундаментальной концепции в первую очередь заботы о себе, на которой будет развернута цельная теоретическая схема формирования здорового образа жизни; б) наличие структурированных знаний на базе нынешнего опыта физического воспитания, которые могли бы выполнять функцию критерия достоверности прогностических теоретических положений; в) логическое представление тезисов, которые отражали бы особенности модели здорового образа жизни, из аксиоматической системы теории заботы о себе.

Обобщая все выше сказанное, можно заключить, что современная система мер, предпринимаемых обществом для формирования здорового

образа жизни, способствующего укреплению здоровья молодых людей и включения их в активную социальную жизнь, развивается и реализуется на трёх уровнях: социальном: пропаганда здорового образа жизни средствами массовой информации, проведение образовательной и информационно-просветительской работы учреждениями здравоохранения, образования, культуры, социальной защиты населения, подростково - молодежными клубами, общественными объединениями и др.; инфраструктурном: создание условий для ведения здорового образа жизни в основных сферах жизнедеятельности (наличие свободного времени, материальных средств), развитие сети физкультурно-спортивных и досуговых организаций, региональных профилактических организаций (центров медицинской профилактики, восстановительной медицины и реабилитации); проведение экологического контроля; оснащение образовательных, медицинских и др. учреждений, организаций необходимым оборудованием и прочее; личностном: формирование системы ценностных ориентаций молодого человека, стандартизация бытового уклада его жизни.

Здоровье человека является важнейшей ценностью жизни и зависит от множества факторов. Ныне преобладает мнение, что здоровье народа на 50% определяется образом жизни, на 20% - экологическими; на 20% - биологическими (наследственными) факторами и на 10% - медициной. Следовательно, если человек ведет здоровый образ жизни (ЗОЖ), то все это предопределяет на 50% высокий уровень его здоровья. Особую актуальность это приобретает в молодежной среде - потенциально наиболее активной части населения. Как ни банально это звучит, но от того, насколько здорова наша молодёжь зависит будущее Российской Федерации. Организация здорового образа жизни россиян является одной из составляющих национальной безопасности страны, развитие физической культуры и спорта поддерживается на уровне президента России.

Во второй главе «Формирование здорового образа жизни молодежи» был проведен эксперимент.

Во второй главе рассматриваются факторы, которые обеспечивают безопасность и стабильность развития государства, а также состояние здоровья населения, прежде всего, детей и молодежи. Среди приоритетов молодежной политики России в настоящее время важнейшее место занимает формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) молодежи, развитие физической культуры и массового спорта.

Здоровый образ жизни подразумевает активное участие молодежи в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой жизнедеятельности.

Ученые, которые, исследуют данную проблему, включают в здоровый образ жизни (ЗОЖ) различные составляющие:

- воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков у человека;
- окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающей среды и предметов на его здоровье;
- отказ от вредных привычек: курения, употребления наркотиков, употребления алкоголя;
- питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям каждого человека, знать информацию о качестве употребляемых продуктов;
- движение: физически активная жизнь, которая должна включать специальные физические упражнения (например, фитнес) с учетом возрастных и физиологических особенностей каждого человека;
- гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи пострадавшим;
- закаливание в любое время года.

На физиологическое состояние человека большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние:

- эмоциональное самочувствие;
- интеллектуальное самочувствие;
- духовное самочувствие.

Формирование здорового образа жизни (ЭОЖ), способствующего укреплению здоровья человека, осуществляется на трех уровнях:

- социальном: пропаганда СМИ, информационно-просветительская деятельность;
- инфраструктурном: конкретные условия в основных сферах жизнедеятельности человека, профилактические учреждения, экологический контроль;
- личностном: система ценностных ориентаций каждого человека, стандартизация бытового уклада.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций.

От качества и продолжительности жизни, здоровья зависит не только личный успех молодого человека, но и эффективность, производительность, демография и эстетика страны в целом. Вывод очевиден: необходимо создать такие условия, при которых идеи здорового образа жизни (ЗОЖ) стали бы нормой жизни, воспринимались бы молодым поколением как естественные и единственно возможные для успешности, карьерного роста, красоты, здоровья и привлекательности.

Заключение. Сделав анализ имеющихся данных, мы пришли к следующему выводу о необходимости создания комплексной профессиональной программы:

- направленной на формирование здорового образа жизни (ЗОЖ);
- интересной и полезной для населения нашего региона;
- легко трансформируемой на различные целевые группы с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Федеральное агентство по делам молодежи в 2010 году объявило о новом федеральном молодежном проекте «Беги за мной». Программа, которая направлена на формирование здорового образа жизни молодежи, включающая развитие привычек правильного питания и регулярного занятия спортом.

В Саратовской области федеральный проект «Беги за мной» реализуется через региональную флагманскую программу «Беги за мной! Саратов», цель,

которой заключается в распространении федерального проекта на молодежь, живущую в муниципальных образованиях Саратовской области.

Для организации деятельности муниципального центра по формированию здорового образа жизни (ЗОЖ) в молодежной среде в первую очередь необходимы определённые ресурсы.

Первое, что необходимо решить - правовое обеспечение. Далее следует решить проблему материально-технического обеспечения. Для реализации здорового образа жизни необходимо финансовое обеспечение. Особое место в реализации проекта формирование здорового образа жизни - кадровое обеспечение. После завершения образовательной деятельности на территориях Заводского района создается и функционирует центр-квартира. В целях согласованной деятельности центра функционирует информационное обеспечение. Как и в любом процессе в первую очередь необходимо поставить конкретную цель деятельности центра. Для достижения поставленных целей необходимо решить задачи.

Попытаться организовать центр пропаганды здорового образа жизни (ЗОЖ), доступных для молодежи во всех микрорайонах Заводского района города Саратова:

Для работы муниципального районного центра используются следующие технологии:

- здоровьесберегающие технологии (проведение фитнес - занятий, танцевальных флешмобов, занятие спортом, участие в массовых спортивных мероприятиях и т.д.);

- технология проектного обучения;

- информационные технологии;

- игровые технологии;

- технология развития критического мышления;

- практико-ориентированные технологии.

В настоящее время работа муниципального центра совершенствуется с учетом предложений участников и мониторинга формирования здорового

образа жизни (ЗОЖ) в молодежной среде, нарабатывается методическая база, расширяется спектр используемых технологий.

За время работы муниципального центра произошло увеличение количества молодых людей, участвующих в мероприятиях, что позволяет сделать вывод о наращивании его популярности.