

**О. А. Малыгина**

### **Моделирование процесса формирования здорового образа жизни у подростков**

В статье рассматривается модель формирования здорового образа жизни у подростков, находящихся в социозащитном учреждении. На основе теоретического анализа философской, социологической, психологической и педагогической литературы, а также собственного диссертационного исследования по проблеме выявлены концептуальные основы изучаемого процесса.

**Ключевые слова:** моделирование, здоровый образ жизни, подростки, трудная жизненная ситуация, социозащитное учреждение, мотивация, диагностика, здоровьесберегающие технологии, интеграция, индивидуализация, компетентность, критерии.

**O. A. Malygina**

### **Modeling the Process of Forming a Teenagers' Healthy Way of Life**

The article deals with the problem of modeling the process of forming a teenagers' healthy way of life staying in a social protecting institution. On the basis of the theoretical analysis of philosophical, sociological, psychological and pedagogical literature and our own scientific research on the problem, some conceptual points of the studying question are represented.

**Key words:** modeling, a healthy way of life, teenagers, a difficult life situation, a social protecting institution, motivation, diagnostics, health-preserving technologies, integration, individualization, competence, criteria.

Современное российское общество характеризуется социальной нестабильностью. В нем существует особый контингент подростков: безнадзорные, беспризорные, социальные сироты, подростки, находящиеся в трудной жизненной ситуации, – которые в силу различных социальных и жизненных обстоятельств изолируются из семьи. В условиях практического отсутствия знаний, навыков и социально-адаптивных стратегий поведения у взрослой части населения, а также ослабления связей между поколениями, подростки не получают необходимое воспитательное воздействие, психологическую и социальную поддержку. Кроме этого, у подростков отсутствует мотивация на здоровый образ жизни, что приводит к различного рода отклонениям в поведении, часто носящим асоциальный характер. Часто семья не справляется со своими функциями, и следствием этого является увеличение числа подростков, оказавшихся в трудной жизненной ситуации.

Однако остаются неизученными особенности формирования здорового образа жизни у подростков, которые находятся на социальной реабилитации в специализированных социозащитных учреждениях для несовершеннолетних.

С позиции педагогической деятельности мы рассматриваем здоровый образ жизни подростка

не как сложившийся феномен, а как в динамике его становления, что приводит нас к необходимости моделирования процесса становления здорового образа жизни. Основу формирования здорового образа жизни подростков должна составлять поэтапная, по возможности наиболее полная диагностика состояния здоровья и мониторинг уровня сформированности знаний, умений и навыков здорового образа жизни [1].

Для формирования здорового образа жизни у подростков в социозащитном учреждении необходимы следующие преобразования:

– Внедрение новых здоровьесберегающих технологий в структуру социально-реабилитационного процесса, разработка воспитательной программы по формированию здорового образа жизни у подростков, основанной на комплексно-интегративном подходе;

– Расширение интегративного сотрудничества специалистов в реализации функции формирования здорового образа жизни у подростков;

– Учет специфических особенностей воспитанников социозащитного учреждения при реализации мероприятий программы, то есть индивидуализация воспитания, отражающая изменения в сущностных сферах личности подростка;

– Повышение качества подготовки специалистов в направлении формирования здорового образа жизни у подростков [2].

В ходе диссертационного исследования, которое проводилось на базе Государственного учреждения Ярославской области социально-реабилитационного центра для несовершеннолетних «Медвежонок», нами была разработана модель формирования здорового образа жизни у подростков, находящихся в социозащитных учреждениях для несовершеннолетних (схема 1).

Данная модель является описательной компонентной составляющей реабилитационной среды в аспекте формирования здорового образа жизни у подростков, находящихся в социально-реабилитационном центре. В данной модели нами предусматриваются следующие блоки: теоретико-методологический, блок условий (кондиционный), содержательный и результативный блок.

Теоретико-методологический блок описывает теоретико-методологические основы, на которых должен базироваться процесс реализации социозащитными учреждениями формирования здорового образа жизни подростков. Этот блок также содержит закономерности и принципы формирования здорового образа жизни у подростков.

Блок условий содержит описание условий, которые необходимы для реализации комплексно-интегративного подхода в процессе реализации социозащитными учреждениями функции формирования здорового образа жизни подростков.

Содержательный блок описывает процесс реализации специалистами социозащитного учреждения своих функциональных обязанностей по формированию здорового образа жизни подростков.

Схема 1

Модель формирования здорового образа жизни у подростков в условиях социозащитных учреждений

Теоретико-методологический блок	Блок условий (кондиционный)	Содержательный блок	Результативный блок
<p><i>Цель:</i> формировать здоровый образ жизни у подростков, находящихся в социозащитных учреждениях для несовершеннолетних.</p> <p><i>Основной подход:</i> комплексно-интегративный</p> <p><i>Закономерности:</i></p> <p>1) Зависимость эффективности процесса формирования здорового образа жизни от участия в нем различных специалистов. Разработка механизмов взаимодействия и содержания деятельности специалистов способствует повышению эффективности реализации социозащитными учреждениями формирования здорового образа жизни у воспитанников;</p> <p>2) Зависимость выбора методов и подходов, используемых в процессе формирования здорового образа жизни способствует эффективному процессу формирования здорового образа жизни у подростков;</p> <p>3) Уровень медико-психолого-педагогической компетентности педагогов обуславливает качество и эффективность процесса формирования здорового образа жизни у подростков.</p> <p><i>Основные принципы:</i></p> <p>1) интеграции;</p> <p>2) индивидуализации воспитания;</p> <p>3) компетентностной ответственности педагогов</p>	<p>1) Использование комплексно-интегративного подхода позволяет осуществлять комплексную работу специалистов центра, организовать и целенаправленно проводить реабилитационный процесс;</p> <p>2) Повышение компетентности педагогов в вопросах формирования здорового образа жизни у подростков;</p> <p>3) Наличие механизмов интеграции специалистов социозащитного учреждения в решении вопросов формирования здорового образа жизни у подростков;</p> <p>5) Индивидуализация воспитательного процесса является необходимым условием эффективности процесса формирования здорового образа жизни у подростков</p>	<p>1) Реализация специалистами социозащитного учреждения своих функциональных обязанностей по формированию здорового образа жизни у подростков;</p> <p>2) Повышение компетентности педагогов;</p> <p>3) Формирование у подростков навыков здорового образа жизни и ответственного отношения к своему здоровью;</p> <p>4) Разработка и апробация воспитательной программы, направленной на формирование здорового образа жизни у подростков</p>	<p>Критерии и показатели сформированности здорового образа жизни у подростков:</p> <p>1) Мотивационный критерий (отношение к здоровью и здоровому образу жизни, желание вести здоровый образ жизни);</p> <p>2) Когнитивный и предметно-практический критерий (знания, умения, навыки по основным направлениям здорового образа жизни);</p> <p>3) Эмоциональный критерий (переживания, тревожность)</p>

Результативный блок содержит критерии и показатели, по которым можно судить о сформированности здорового образа жизни у подростков.

Результативность процесса формирования здорового образа жизни у подростков, находящихся в социозащитном учреждении, может быть оценена на основе ряда критериев. Нами были разработаны критерии и показатели сформированности здорового образа жизни у подростков:

1. Мотивационный критерий, который предполагает использовать такие показатели, как желание подростков вести здоровый образ жизни, уровень мотивации на ведение здорового образа жизни;

2. Когнитивный и предметно-практический критерий, показателями которого являются знания, умения и навыки по основным направлениям здорового образа жизни;

3. Эмоциональный критерий, показателем которого служит уровень тревожности подростков, поскольку именно он определяет устойчивость

нервно-психических процессов и определяет, насколько эффективными будут воздействия, направленные на подростка во время воспитательной работы (память, мышление, внимание и др.).

Таким образом, моделирование процесса формирования здорового образа жизни у подростков, находящихся в социозащитном учреждении, является важной составляющей теоретических основ организации работы специалистов в данном направлении.

#### **Библиографический список:**

1. Сезень, Т. А. Современные подходы к созданию системы укрепления и воспитания здорового образа жизни молодежи [Текст] / Т. А. Сезень // Воспитание. Личность. Профессия. – Минск, 2006. – №6

2. Тихомирова, Л. Ф. Теоретико-методические основы здоровьесберегающей педагогики [Текст] : монография / Л. Ф. Тихомирова ; под редакцией М. И. Рожкова. – Ярославль, 2004. – 240 с.