

*Савочкина В.В.*

ӨСПҮРҮМДӨРДҮН СЕРГЕК ЖАШООСУНУН ПСИХОЛОГИЯЛЫК  
ӨЗГӨЧӨЛҮКТӨРҮ

*Савочкина В.В.*

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ  
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПОДРОСТКОВ

*V.V. Savochkina*

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF HEALTHY LIFE-STYLE OF TEENAGERS

**Аннотация:** Макалада «ден соолук», «чың ден соолук» түшүнүктөрүнүн маңызы, өспүрүмдөрдүн ден соолугунун абалы жана академиялык жетишүүсүнүн ортосундагы өз ара байланыштарынын факторлору каралат.

**Негизги сөздөр:** ден соолук, сергек жашоо, психологиялык ден соолук, өспүрүм.

**Аннотация:** В статье рассматривается сущность понятий «здоровье», «здоровый образ жизни», фактор взаимосвязи между состоянием здоровья подростков и их академической успеваемостью.

**Ключевые слова:** здоровье, здоровый образ жизни, психическое здоровье, подросток.

**Annotation:** The article considers the essence of concept of «health», « healthy life-style», interrelation factor between the state of health of teenagers and their academic progress.

**Key words:** health, healthy life-style, mental health, teenager.

В настоящее время наблюдается ухудшение психического здоровья детей и подростков. Нервные нагрузки приводят к обострению психических болезней. Факторами риска для здоровья являются наличие вредных привычек, психическое перенапряжение. Привычными ощущениями у подростков становятся неуверенность, беспомощность.

Поэтому сегодня одним из приоритетных направлений образования является сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. Особую актуальность данная проблема приобретает в отношении тех школ, в которых, несмотря на большое количество проводимых профилактических мероприятий, здоровье учащихся ухудшается. Все чаще звучит термин «школьные болезни», к которым приводит негативное влияние внутришкольной среды на физическое и психическое здоровье учащихся.

Статистические данные свидетельствуют о том, что за время обучения в школе численность здоровых детей сокращается в 4-5 раз и к моменту выпуска составляет всего 3-4% [1].

Надо отметить, что среди комплекса факторов, способствующих снижению уровня здоровья школьников, ведущая роль традиционно отводилась, с одной стороны слабому соблюдению физиолого-гигиенических требований к условиям обучения, об этом писали еще И. И. Бецкой в 1791г., Ф. Ф. Эрисман, В. И. Формаковский, Д. Д. Бекарюков в 1914; с другой стороны, - большому объему учебной нагрузки [2].

К сожалению, многочисленные реформы образования не привели к улучшению здоровья школьников и не сформировали у них потребность в здоровом образе жизни (ЗОЖ), поскольку не затрагивали организационные основы и технологии самой учебной деятельности детей.

При большом количестве теоретических и практических исследований по проблеме здоровьесбережения в образовательных организациях можно констатировать, что такие ключевые понятия как «здоровье» и «ЗОЖ» не имеют общепринятого толкования.

В уставе Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) записано, что здоровье представляет собой не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного социального и духовного благополучия[3]. Здоровье как целостная система, включает такие взаимосвязанные составляющие как физическое, психическое и психологическое здоровье.

Теория здорового образа жизни ввиду охвата различных сторон, форм и проявлений жизнедеятельности носит комплексный, междисциплинарный характер. Следовательно, исходное представление о здоровом образе жизни можно получить, лишь опираясь на всю систему данных различных родственных знаний о нем, то есть, реализуя принципы комплексного подхода.

Здоровый образ жизни - это, прежде всего деятельность, активность личности, группы людей, общества, использующих материальные и духовные условия и возможности в интересах здоровья, гармонического физического и духовного развития человека [4].

Можно сказать, что здоровый образ жизни – это активная деятельность человека, направленная на сохранение и укрепление своего здоровья, сознательный отказ от вредных привычек.

Таким образом, среди многих факторов, влияющих на состояние здоровья подрастающего поколения, огромное значение имеет их образ жизни. Реализация психической составляющей ЗОЖ происходит в общем контексте формирования здоровья школьников, развития навыков здорового образа жизни.

Понятие «психическое здоровье» было предложено в 1979 году Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ). Эксперты этой организации определили психическое здоровье как некий резерв сил детей и подростков, благодаря которому, они могут справляться со стрессами и затруднениями, возникающими при определенных обстоятельствах [3].

Кроме того, психическое здоровье – это состояние, которое способствует наиболее оптимальному физическому, эмоциональному и умственному развитию детей и подростков.

Психическое здоровье наших детей и подростков имеет большое значение для устойчивого развития современного общества, поскольку дети и подростки являются будущими составляющими человеческого социума.

Исследования последних лет показывают, что у большинства школьников отсутствуют основные элементы здорового образа жизни, усугубляются тенденции в распространенности поведенческих факторов риска, т.е. проблема здоровья и формирования здорового образа жизни среди подростков является одной из ключевых.

Почему именно подростки заслуживают особого внимания в вопросах здоровья? Причина в том, что именно подростковый возраст - это этап жизни, в течение которого формируются будущие модели здоровья взрослого.

В школьном возрасте важную роль в создании здорового образа жизни подростка призвана сыграть школа. По причине, что на формирование здоровья детей 20% влияют условия образовательной среды, тогда как 70% своего времени учащиеся проводят в стенах школы. Из чего следует вывод, что образование является здоровьезатратной системой.

Однако ситуация в школе показывает, что необходимость первоочередного решения различных задач социального, материально-технического и организационного характера как бы «отодвигают» вопросы сохранения и укрепления здоровья подростков на второй план.

Существующая ныне тревожная ситуация требует поиска новых, нестандартных подходов к сохранению здоровья детей в процессе их обучения, создания целостной системы формирования здорового образа жизни и обеспечения, тем самым, его успешности, а также созданию оптимальных условий для стимулирования основ здорового образа жизни растущего человека, его осознанной личностной мотивации.

Современная школа не имеет целостной концепции сохранения и укрепления здоровья подростков, воспитания у них осознанного отношения к своему собственному здоровью и соответствующих знаний, умений и навыков для поддержания здоровья.

А ведь, обучение в школе на протяжении многих лет является благоприятным условием для формирования мотивации на здоровую, продолжительную, полноценную жизнь, на воспитание культуры здоровья и бережного к нему отношения, (Э. Н. Вайнер, Г.К. Зайцев, Т.В. Карасева, Ю.Л.Лисицын и др.). Эффективность и социальную значимость образовательных психосоциальных программ здорового образа жизни наглядно демонстрирует и зарубежный опыт (R.K. Manoff, A.Z. Paul, G.F. Anderson).

Итак, существующие средства оздоровительного воздействия не обеспечивают достаточного уровня здоровья подростков, так как не затрагивают психолого-педагогического и организационного сопровождения ведущей на данном этапе онтогенеза их деятельности - учебной. По этой причине есть необходимость создания целостной системы по формированию здорового образа жизни у школьников, психолого-педагогические условия конструирования которой заложены с учетом психовозрастных особенностей развития подростков. Использование же специальных, психологически и психофизиологически обоснованных средств организации и осуществления учебной деятельности, направленных на реализацию потребностей, мотивов, ориентации и установок, позволит не только улучшить здоровье подростков, повысив одновременно эффективность обучения, но и оптимизирует формирование здорового образа жизни.

При этом значительно усилить внимание психологии не просто к проблеме личности в целом, но и к образу жизни (Л. И. Божович, А. Н. Леонтьев, А. В. Петровский, Д. И. Фельдштейн и другие). Наряду с этим активизировать разнообразные методы практического воздействия на личность - транзактный анализ, логотерапия, нейролингвистическое программирование, гештальттерапия, различные виды психологического тренинга, включая тренинг чувствительности (группы встреч), психодрама, группы телесной терапии и другие.

Согласно вышеизложенного, ведущей целью современной системы школьного образования должно стать создание условий для всестороннего и гармоничного развития подростков и главного потенциала — здоровья. В контексте личностно-ориентированной парадигмы образования здоровье должно рассматриваться как высшая человеческая ценность. Более того, высокий уровень здоровья даст возможность освоения подростками общечеловеческих культурных ценностей и станет основой для становления личности.

#### **Литература:**

1. Т. И. Волкова, И. П. Каткова; аналогичные данные приводятся в документах МЗ РФ
2. В. Г. Нестеров, 1882; А. А. Сычев, 1959; С. М. Громбах, 1969; В. М. Зубкова, 1974
3. Нехорошева Е.В., Авраменко В.Г., Маркосян А.А. Отношение обучающихся к здоровью и здоровому образу жизни: гендерно-возрастной аспект // *Universum: Психология и образование* : электрон.научн. журн. 2016. № 11(29).
4. Лисицын Ю.П. Слово о здоровье.- М.: Советская Россия, 1986. - 192 с.

**Рецензент: к.психол.н., доцент Кожогельдиева К.М.**

---