

УДК 159.922.8:613

*Катеринич О.А.*

*кандидат философских наук, доцент*

*Доцент кафедры «СКСиГД»*

*Донской Государственный Технический Университет*

*Россия, г. Волгодонск*

*Галка А.С.*

*Студент*

*3 курс, факультет «Технологии и менеджмента»*

*(ИТ (филиала) ДГТУ)*

*Россия, г. Волгодонск*

## **ФОРМИРОВАНИЯ ЦЕННОСТИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПОДРОСТКОВ**

**Аннотация:** Статья посвящена способам формирования ценности здорового образа жизни у детей. В статье рассматриваются медоки действующие положительно. Так же рассматриваются полезные методы, помогающие родителям в формировании ценности здорового образа жизни у детей.

**Ключевые слова:** формирование ценности здорового образа жизни, здоровый образ жизни как цель, самоконтроль.

**Annotation:** The article is devoted to the way of forming the value of a healthy lifestyle in children. The article examines the medocs acting positively. Useful methods that help parents in shaping the value of a healthy lifestyle in children are also considered.

**Key words:** formation of the value of a healthy lifestyle, a healthy lifestyle as a goal, self-control.

Формирование здорового образа жизни подростков важно, так как в этот период происходит формирование личности и определение жизненных приоритетов. Подростковый возраст – время, когда человек активно ищет свое место в обществе и развивает свою индивидуальность через уникальные характеристики и качества.

Подростки очень восприимчивы к влиянию окружающей среды, в которой формируются их привычки и поведение. В нашей стране наблюдается рост «саморазрушающего поведения» среди молодежи: употребление табака, алкоголя, наркотиков, а также игнорирование физической активности и правил личной гигиены [1].

Социально-психологические методы помогают подросткам формировать здоровый образ жизни, раскрывая их потенциал, помогая преодолевать трудности и адаптироваться к изменяющимся условиям. Особую важность в этом процессе имеет социально-психологический тренинг.

Подростки сталкиваются с вызовами социальной адаптации и межличностными отношениями. Социально-психологическая поддержка помогает успешно преодолеть трудности, улучшить взаимодействие с окружающими и развить личностные качества [2].

Таким образом, актуальность темы формирования ценности здорового образа жизни у подростков методом социально-психологического тренинга обусловлена значимостью данного этапа в формировании личности, необходимостью применения соответствующих методов для оказания поддержки и помощи подросткам в их развитии.

Целью исследования является изучение социально-психологических методов формирования ценности здорового образа жизни подростков и анализ их эффективности для оказания помощи и поддержки в процессе формирования личности.

Подросток в период психологического развития учится различать свои эмоции, развивать мышление и память, принимать решения и решать

проблемы. В социально-психологическом плане подросток начинает осознавать свою индивидуальность и формирует свои ценности. Важно, чтобы он получал поддержку от окружающих, особенно в области здорового образа жизни. Самооценка и общение с родителями, учителями и сверстниками играют ключевую роль в формировании здорового образа жизни [3].

Формирование ценности здорового образа жизни в подростковом возрасте связано с занятиями спортом, такими как спортивные танцы, борьба, плавание и др. Это помогает подросткам выразить свою уникальность, способствует их личностному росту и важно для становления личности на этапе подросткового развития. Поддержка и пример со стороны взрослых играют ключевую роль в этом процессе.

Базой для исследования стали учащиеся 7 класса МБОУ СОШ №3 г. Цимлянска в количестве 18 детей в возрасте 13–14 лет, из них 9 девочек и 9 мальчиков.

Для реализации поставленных задач были использованы методики социально-психологического тренинга – дискуссия и игры. С помощью дискуссии удалось выяснить степень ценности здорового образа жизни у детей.

Эта методика была выбрана из-за возможности воздействия на мнения, уважения точек зрения других, разрешения конфликтов, развития навыков работы в группе и самореализации. С помощью игры дети примеряли на себя разные роли, что позволило оценить эффективность метода формирования ценности здорового образа жизни [4].

Для оценки и анализа эффективности метода формирования ценности здорового образа жизни по методике «Дискуссия» были получены обобщенные результаты, приведенные в таблице 1

Таблица 1 – Обобщенные данные по методике «Дискуссия»

	Шкала	Мальчики	Девочки
--	-------	----------	---------

		ср.знач., %	ср.знач., %
1	Отношение к ценности здорового образа жизни у подростка	60	80
2	Ценность здорового образа жизни в семье подростка	50	60
3	Ценность здорового образа жизни в социальном окружении подростка	30	50

По результатам дискуссии выяснили, что мальчики менее ценят здоровый образ жизни, чем девочки. Они склонны к позитивным эмоциям, более активны и занимаются физическими занятиями чаще [5].

Исследование показало, что у мальчиков шкала ценности здорового образа жизни в семье менее значима, они более склонны к рискованному поведению, включая курение. В то же время девочки в социальном окружении более организованны и ответственны. Методика «игра» использовалась для определения уровня формирования ценности здорового образа жизни у подростков. Полученные данные были обобщены в таблице 2.

Таблица 2 – Обобщенные результаты методики «Игра»

Форма игры	Мальчики	Девочки
Рассказ	7	8
Собственный пример физической подготовки	9	6

Посчитаны общие результаты и занесены в диаграмму, изображенную на рисунке 1.



Рисунок 1 – Общие результаты проведенной методики

По результатам диагностики выяснилось, что 45% детей имеют средний уровень ценности здорового образа жизни, 50% – высокий уровень, а всего 5% – заниженный уровень. Отношение окружающих к ребенку влияет на формирование его ценности здорового образа жизни. Если ценность не прививается в семье, уровень ценности будет низким, даже при хорошей физической подготовке. Обратно, при прививании ценности, можно улучшить уровень через физическую активность.

Высокая ценность здорового образа жизни у школьников влияет на их взаимоотношения, психическое состояние и учебные успехи. Формирование этой ценности важно для развития подростков. Проведение спортивных мероприятий помогает им понять значение здорового образа жизни и развивать социальные и лидерские навыки. Взаимодействие с подростками должно базироваться на сотрудничестве, доверии и учете их индивидуальных особенностей. Различные методы, такие как тренинги и консультирование, способствуют успешному формированию ценности здоровья у подростков [6].

### Перечень используемых информационных ресурсов

1. Алешина Л.И. – Формирование мотивации здорового образа жизни. – Волгоград, 2012. –33 с. – Библиогр.: с. 25-34. – 230 экз. – ISBN 967-4-7865-4213-4. – Текст: непосредственный.
2. Брехман, И. И. Валеология – наука о здоровье / И. И. Брехман. – Москва.: Физкультура и спорт, 2014. – С. 212- 218. ISBN 5–278–00214-X. – URL: <https://bigenc.ru/b/valeologii-nauka-o-zdorov-595976>(дата обращения: 15.11.2023). – Текст: электронный.
3. Выготский Л. С. Развитие личности и мировоззрения ребенка // Психология личности: Тексты / Под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, А. А. Пузыря. – Москва: Издательство Московского университета, 1982. – С. 160–165. – URL:<https://psychlib.ru/inc/absid.php?absid=14738>. (дата обращения: 27.10.2023). – Текст: электронный.
4. Воскресенский Б.А. Здоровый образ жизни и гигиеническое воспитание подростков и молодежи. – Москва., 2013. – С. 39.Библиогр.: с. 39 10000 экз.ISBN 876-5-8823-4675-2. – Текст: непосредственный.
5. Беляева Е. В., Шестакова Е. Н. Психологические характеристики и особенности межличностных отношений подростков. / Студенческая наука и медицина XXI века: традиции, инновации и приоритеты. Студенческая весна САМГМУ. Самара: Офорт, 2016. – с. 395–396. – Текст: непосредственный.
6. Марков В.В. Основа здорового образа жизни профилактика болезней: учеб, пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – Москва: Академия, 2014. – С.320. ISBN 5-7695-0360-2. – Текст: непосредственный.