

**Завьялов Андрей Евгеньевич**

канд. социол. наук, старший преподаватель

Институт психологии, социологии

и социальных отношений

ГБОУ ВО «Московский городской

педагогический университет»

г. Москва

DOI 10.21661/r-118237

## **ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СФЕРЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

*Аннотация: в статье анализируется проблема формирования здорового образа жизни с точки зрения профессиональной педагогической деятельности. Выделяются компоненты, а также основные направления подготовки профессиональных кадров в сфере здорового образа жизни. Приводятся возможные задачи, встающие перед специалистом-педагогом по формированию здорового образа жизни.*

**Ключевые слова:** здоровье, здоровый образ жизни, профессиональные кадры, педагогика.

Важность формирования здорового образа жизни молодежи как наиболее динамично развивающейся социальной группы вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья. Здоровье современной российской молодежи вызывает большую тревогу.

К сожалению, деятельность по формированию здорового образа жизни молодежи сегодня явно не соответствует масштабам тех проблем, которые накопились в этой сфере. До сих пор не решены многие социальные вопросы, затрагивающие прямо или косвенно состояние здоровья молодых людей, не на должном

уровне ведется пропаганда здорового образа жизни, не выстроена система управления его формированием. В связи с этим необходима система научно-обоснованных мер по формированию здорового образа жизни молодежи, разработка современной модели его развития, существенное продвижение вперед в решении целого ряда важнейших методологических проблем его изучения, создающее возможность для рационального и эффективного регулирования данного процесса [2].

Успешное решение этих задач создаст надежную основу для научной организации формирования и развития здорового образа жизни и позволит целенаправленно формировать поведение молодых людей, отвечающее требованиям сохранения и укрепления здоровья. Многогранность проблемы здорового образа жизни вызывает необходимость междисциплинарного подхода к ее научному изучению, что находит свое отражение в работах социологов, психологов, педагогов, медиков.

Проблема здорового образа жизни имеет древние философские корни, связанные с рассмотрением таких вопросов, как отношение человека к бытию, смыслу жизни, соотношение духовного и телесного, наслаждения и аскетизма, потребления и обладания, разумного и неразумного, рационального и иррационального, связь с миром и окружающей средой, стремление к самосохранению и счастью. Формирование здорового образа жизни было предметом исследования многих философов, выдающихся мыслителей. Социологический анализ динамики социального здоровья исследованы в работах классиков социологии.

Проблемам формирования здорового образа жизни уделяли внимание советские и российские ученые. В настоящее время российские ученые продолжают исследования данного феномена. Все большее внимание исследователей привлекает проблема формирования здорового образа жизни молодежи: анализируются показатели здоровья студентов, подверженность вредным привычкам, отношение к спорту и физической культуре, пользование услугами здравоохранения. Формирование социально здорового поведения молодых россиян, особенности детерминации данного феномена, оптимизация формирования здорового

образа жизни в современной России продолжает оставаться серьезной теоретической и практической задачей, имеющей сложный объект [2].

При определении готовности формирования здорового образа жизни можно использовать несколько подходов: функциональный и личностный.

При функциональном подходе рассматривается готовность специалиста психологическая и ценностная.

Если мы говорим об линейном подходе, то здесь важной частью является интегральное личностно образование, которое обеспечивает успешность профессиональной деятельности.

Структура готовности специалиста в области здоровьесберегающего образа жизни входит, как готовность к образованию, так и деятельность в сфере ЗОЖ и разделяется на несколько компонентов [4]:

1. Ценностно-мотивационный компонент, который включает в себя приоритет ценности здоровья, а также осознание необходимости здорового образа жизни в современных реалиях, а также неформальный интерес к инновациям в сфере здорового образа жизни.

2. Когнитивный компонент, то есть базовый уровень, а также качество профессиональных знаний в области здорового образа жизни. Этот компонент связан с формированием профессиональной культуры, использование образовательных навыков и умений в целях профессионального обучения, владение соответствующими технологиями и компетенциями. Особенностью здесь является необходимость формирования полифункционального знания о здоровом образе жизни, включающим в себя педагогические, психологические, медицинские, социальные компоненты.

3. Операционный компонент – включает в себя гностический, конструктивный, коммуникативный, проектировочный элементы, то есть познание учебного материала и установление междисциплинарных связей, систематизацию материала, критический анализ процесса обучения. Этот компонент характерен умением перевести знания из теоретической сферы в практическую и применения полученных навыков в формирование здорового образа жизни.

4. Креативный компонент – способность к творческому мышлению и соответствующему отношению к процессу формирования здорового образа жизни.

5. Рефлексивный компонент – предполагает оценку личности, субъекта деятельности в сфере здорового образа жизни. В процессе деятельности рефлексивный компонент позволяет адекватно оценивать готовность к формированию здорового образа жизни, анализировать эффективность обучения, организации учебной деятельности с точки зрения здоровьесберегающего поведения.

6. Адаптационный компонент – заключен в умении адаптироваться к меняющимся условиям образа жизни в социальной сфере. Целостное развитие данного компонента выполняется путем адаптации в профессиональной среде с минимизацией и оптимизацией профессиональной деятельности.

Таким образом мы видим наглядно многообразие задач формирования здорового образа жизни населения с применением формального образования. Существует потребность в разработке новых эффективных моделей обучения специалистов по формированию здорового образа жизни, как студенческой молодежи, так и старшего поколения [3].

В целом можно выделить несколько этапов развития готовности к формированию здорового образа жизни, как профессиональной творческой деятельности:

1. Этап целеполагания, который предполагает выделение главной цели – личностно-профессионального совершенствования. Самооценка образовательных возможностей и потребностей, формирование задач, осознание проблем и препятствий к эффективному образованию, и, соответственно, отбор оптимальных средств и методов обучения, а также проектирование образовательного маршрута.

2. Этап целеосуществления предполагает самоорганизацию и самоконтроль творческой учебной исследовательской деятельности.

3. Этап целеутверждения необходим для определения уровня профессионально-образовательной культуры.

4. Этап целеобогащения, в ходе которого осуществляется систематизация достигнутых результатов.

Таким образом процесс подготовки профессиональных кадров обучения здоровому образу жизни является сложным многогранным процессом, требующим особого внимания к профессиональным компетенциям педагога в области здорового образа жизни, когда для эффективного осуществления своей деятельности необходимо выполнение следующих задач [4]:

- 1) коррекция сложившихся стереотипов, связанных с нездоровым поведением;
- 2) формирование представлений о здоровом образе жизни у учащихся;
- 3) формирование здоровьесориентированного поведения у учащихся на первых этапах обучения;
- 4) профилактика вероятного аутопатогенного поведения на каждом этапе обучения.

Исходя из вышесказанного можно выделить несколько показателей эффективности обучения здоровому образу жизни [1].

Во-первых, это общая и профессиональная компетентность, включающая в себя профессиональные и социально значимые черты личности.

Во-вторых, учебная мотивация по освоению информации о здоровьесберегающем поведении

В-третьих, профессиональная направленность на сохранение здоровья обучающихся, профилактику патологий. В процессе формирования здорового образа жизни направленность на сохранение здоровья обучающихся носит ключевой характер.

В-четвертых, активность и творчество, поскольку в области здоровья данные элементы являются ключевыми – усвоение и самоактуализация знаний о здоровом образе жизни не может проходить без активного участия, самооценки и самоанализа, как студентами, так и педагогом.

### ***Список литературы***

1. Ананишнев В.М. Студенческая среда московского мегаполиса: социологический анализ / В.М. Ананишнев, О.А. Иванова, Л.А. Машкова // Системная психология и социология. – 2016. – №1 (17). – С. 102–106.
2. Завьялов А.Е. Здоровье россиян. Вызовы и проблемы / А.Е. Завьялов, В.И. Левашов // Интерактивная наука. – 2016. – №8. – Чебоксары. – С. 49–55.
3. Романова Е.С. Социальная эффективность среднего общеобразовательного учреждения / Е.С. Романова, А.В. Ткаченко, Е.А. Татаринцев // Системная психология и социология. – 2016. – №1 (17). – С. 85–95.
4. Формирование мотивации к здоровому образу жизни: Монография. – Иваново, 2013.