

**Белокопытова Светлана Викторовна**

инструктор-методист ЛФК

ГУЗ «Липецкая городская больница

скорой медицинской помощи №1»

г. Липецк, Липецкая область

**Белокопытов Руслан Николаевич**

аспирант

ФГБОУ ВО «Липецкий государственный

технический университет»

г. Липецк, Липецкая область

## **СУЩНОСТЬ И СТРУКТУРА ГОТОВНОСТИ ПОДРОСТКОВ К ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ СРЕДСТВАМИ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

***Аннотация:** в статье изучены сущность и структура готовности подростков к здоровьесбережению средствами проектной деятельности. Авторы выделяют этапы проектной деятельности.*

***Ключевые слова:** здоровьесбережение, проектная деятельность, подростки.*

Если мы обратимся к тому, что обозначает готовность в русском языке, то мы получим следующие определения: готовность – это: 1) согласие сделать что-нибудь. Состояние, при котором все сделано, все готово для чего-нибудь [5]; 2) состояние или свойство готового, подготовленность [2]; 3) желание, добрая воля, охота, решимость [1, с. 4].

Е.С. Рапацевич [6] определяет готовность как «интегральное качество личности, характеризующееся наличием стремления постоянно расширять диапазон восприятия жизни с целью более глубокого её понимания и способности к систематической учебной деятельности (умения свободно ориентироваться в различных источниках информации, критически анализировать их и самостоятельно находить ответы на все актуальные вопросы жизни)». В исследованиях многих

авторов (Е.П. Ильин, В.А. Сластенин, А.К. Маркова, М.И. Дьяченко, А.Н. Леонтьев, И.Е. Пискарева) отмечено, что готовность к какой-либо деятельности – это состояние подготовленности к чему-либо, осознание человеком модели этой деятельности, определённый уровень знаний, умений, расположенность что-либо сделать. А.В. Хуторской характеризует готовность к деятельности, как «совокупность взаимосвязанных смысловых ориентации, знаний, умений, навыков и опыта деятельности ученика, необходимую для осуществления лично и социально значимой продуктивной деятельности по отношению к определенному кругу объектов реальной действительности».

Научные взгляды Е.А. Гудкова, К.К. Платонова, Л.С. Гавриленко, М.И. Дьяченко и других авторов позволяют сделать вывод, что готовность подростков к здоровьесбережению подразумевает мировоззренческую зрелость подростка и психолого-педагогическую компетентность.

Готовность к здоровьесбережению – это компонент физической культуры подростка, и формируется она на основе внутренней потребности в здоровьесбережении, под воздействием внешней среды и воспитания. Только тогда, когда здоровьесберегающая деятельность рассматривается со стороны человеческой значимости и ценности, она становится фактором развития подростка, гармонизации внутреннего мира и физического развития.

Следовательно, важнейшей составляющей формирования готовности подростков к здоровьесбережению в подростковый период являются систематические занятия физической культурой, спортом, а при необходимости лечебной физической культурой.

В свою очередь, в формировании готовности подростков к здоровьесбережению важную роль играет социальная значимость здоровья. Для этого мы рассмотрели ранжирование социальных ценностей подростков и выявили, что основными социальными ценностями для подростков являются приблизительно одни и те же: деньги, развлечения, отдых, одежда. Здоровье их практически не интересует, они не занимаются здоровьесберегающей деятельностью, так как у них не сформирована готовность к данному виду деятельности.

Для гармоничного развития подростков необходимо формировать готовность к самостоятельной активной оздоровительной деятельности.

Однако, как показывает анализ массовой общеобразовательной практики, учителями недостаточно используются такие специфические методы, которые отвечают гуманистическому принципу «побуждать», а не «понуждать» и, тем самым, усиливают интерес учащихся к той деятельности, на которую их ориентирует педагог [7, с. 73]. Не надо держать детей в узде запрета, подчеркивал В.А. Сухомлинский, – надо побуждать их к активной деятельности [8; 9].

Выбор подросткового возраста в контексте нашего исследования актуален тем, что с одной стороны, для этого возраста характерно появление самосознания как системного образования, определяющего и направляющего развитие личности, а с другой стороны – этапа, предшествующего достижению некоторой зрелости, на котором происходят наиболее важные существенные с точки зрения дальнейшего развития личности человека, изменения и преобразования [3, с. 43]. В последнее десятилетие в нашей стране сложилась критическая ситуация со здоровьем детей и молодёжи. Данная ситуация подтверждается исследованиями Научного центра здоровья детей РАМН: за последнее десятилетие количество здоровых детей школьного возраста сократилось более чем в 4–5 раз [4, с. 3]. Лишь 14% детей практически здоровы, 50% имеют функциональные отклонения, 35–40% хронические заболевания [8, с. 3]. Л.П. Гребова отметила, что болезни опорно-двигательного аппарата занимают одно из первых мест среди заболеваний, особенно у подростков 15–18 лет. В научной литературе и исследованиях по проблеме формирования готовности подростков к здоровьесберегающей деятельности накоплен достаточный теоретический и эмпирический материал, определяющий сущность и содержание понятия «готовность», способов формирования готовности подростков к здоровьесбережению.

Конкретизируя данное понятие применительно к нашему исследованию и говоря, в частности, о проектной деятельности подростков, мы возьмем за основу, что данный вид деятельности – это сознательно осуществляемая работа, направленная на сохранение и улучшение своего здоровья.

По мнению О.С. Газмана, проектная деятельность является комплексной и её отличительной особенностью является способность параллельно с непосредственным результатом (создание проекта) обеспечивать усвоение новых знаний, формирование новых представлений, появление новых замыслов. Это связано с «неизбежностью» получения по ходу проектной деятельности новой информации, освоение новых видов активности, направленных на развитие и саморазвитие подростков в процессе формирования их готовности к здоровьесбережению.

В нашем исследовании были выделены семь этапов проектной деятельности (В.П. Бедерханова):

- подготовительный – подростки определяли цель здоровьесбережения;
- организационно-установочный этап (процесс самоопределения подростков);
- анализ ситуации – выявление несовершенства объекта (готовность подростков к здоровьесберегающей деятельности), предмета (формирование готовности подростков к здоровьесбережению средствами проектной деятельности); определение потребностей на социальном и индивидуальном уровнях;
- проблематизация – недостаточно разработок проблемы формирования готовности подростков к здоровьесбережению средствами проектной деятельности;
- программирование – создание программы (набор мероприятий и действий) по достижению задуманного;
- планирование – разработка плана (проект «Преобразование») для достижения поставленных целей (готовность подростков к здоровьесбережению).

В заключение мы хотели отметить, что изучение сущности и структуры готовности подростков к здоровьесбережению средствами проектной деятельности в подростковом возрасте направлена на борьбу с гиподинамией и гипокинезией, способствует укреплению здоровья подростков, повышает устойчивость организма к действию различных неблагоприятных факторов внешней среды, а также способствует восстановлению и сохранению работоспособности.

Теоретические основы формирования готовности подростков к здоровьесберегающей деятельности, направленной на преодоление нарушений физического развития, освещены и разработаны в трудах различных ученых. Однако состояние здоровья подрастающего поколения нацеливает на переосмысление данной проблемы и развитие новых методик для подготовки подростков к здоровьесбережению с использованием проекта «Преобразование».

В основе самостоятельной здоровьесберегающей деятельности подростков лежит познавательный интерес к полученным знаниям, поэтому существует возможность применить эти знания на практике.

### ***Список литературы***

1. Александрова З.Е. Словарь синонимов русского языка: Практ. справ.: ок. 11000 синоним. рядов. – 14-е изд., стереотип. – М.: Рус. яз.; Медиа, 2006. – 564 с.
2. Даль В. Толковый словарь. Т. 1. – М.: Художественная литература, 1935. – С. 398.
3. Есауленко И.Э. Использование методов донозологической диагностики с целью повышения оздоровительного эффекта на занятиях «Физической культуры» в медицинском вузе / И.Э. Есауленко, М.Т. Зеленина, Б.Н. Кочанов, Е.В. Мальчикова // Культура физическая и здоровье. – 2008. – №2 (16). – С. 71.
4. Крутиков М.А. Подготовка будущих учителей информатики к осуществлению здоровьесберегающей деятельности учащихся: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Тамбов, 2011.
5. Ожегов С.И. Словарь русского языка: ок. 53000 слов / Под общ. ред. проф. Л.И. Скворцова. – 24-е изд., испр. – М.: Оникс; Мир и образование, 2007. – 640 с.
6. Современный словарь по педагогике / Сост. Е.С. Рапацевич. – Мн.: Современ. слово, 2001. – 928 с.
7. Ирхин В.Н. Методика стимулирования мотивации подростков на здоровый образ жизни средствами физической культуры / В.Н. Ирхин, И.А. Коваленко // Культура физическая и здоровье – 2008. – №3 (17). – С. 73.

8. Румянцева Л.Н. Педагогическое сопровождение здоровьесберегающего образования младшего школьника: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 2009.
9. Сухомлинский В.А. Сердце отдаю детям. – Киев, 1974. – 287 с.
10. Сухомлинский В.А. Избранные педагогические сочинения: В 3-х т. Т. 3. – М., 1981. – 640 с.