

только активный уже 13.3%, также есть люди, которые никак не справляются с данной проблемой 10.2%.

Многие студенты считают, что занятий по физической культуре достаточно, чтобы решить проблему малоподвижного образа жизни, однако, не у всех студентов уроки по физической культуре проводятся регулярно (заочная форма обучения) 28.1%, также большинство студентов посещают их через раз 38.3%, и лишь 34.2 % не пропускают занятия вовсе.

Помимо этого, было выявлено, что самостоятельно занимаются физическими упражнениями 84.7%, и делают они это чаще всего 1-2 раза в неделю 45.2%, чуть меньше 3-4 раза в неделю 33.7%, и лишь 20.5% выполняет физические упражнения 5-7 раз в неделю, у последней категории, согласно ответам, как раз таки и нет времени на занятия, из-за тренировок в спортивных секциях.

Таким образом, согласно полученным результатам анкетирования, была подтверждена актуальность реализации внеурочных занятий по физической рекреации среди студентов РГППУ, так как проблема с физической и умственной работоспособностью касается большинства студентов, и желающих заниматься данным видом активного двигательного отдыха под присмотром специалиста достаточно. Частота внеурочных занятий должна быть регулярной, то есть не реже 3-5 раз в месяц, согласно полученным ответам о частоте проявления симптоматики снижения работоспособности у студентов [1,4].

Следовательно, можно сделать следующие выводы:

- 1) Физическая рекреация направлена на восстановление умственной и физической работоспособности, и на решение проблемы малоподвижного образа жизни студентов.
- 2) Внеурочные занятия по физической рекреации делятся на: спортивные игры, зимние катания, фитнес, прогулку, подвижные занятия на воде и подвижные игры.
- 3) Проблема с работоспособностью у студентов РГППУ имеется и требует решения.
- 4) Реализация и проведение внеурочных занятий по физической рекреации способствует рациональному восстановлению физической и умственной работоспособности, с помощью грамотно построенных занятий специалистом по физической рекреации в лице педагога по физической культуре кафедры ТиМФК.

Библиографический список:

1. Бардина, М. Ю. Организация рекреационных занятий физической культурой студентов высших учебных заведений / М. Ю. Бардина [и др.]. Текст: непосредственный // Вестник Челябинского государственного университета. Сер. 3: Образование и здравоохранение. 2014. № 4 (333). С. 22-28.
2. Батукаев, А. А. Физическая рекреация и её значение в сфере образа жизни современного человека / А. А. Батукаев. Текст: непосредственный // Современные проблемы и пути их решения в науке, производстве и образовании. 2013. № 1. С. 123-128.
3. Граматикополо, Е. О. Физическая рекреация как вид рекреационной деятельности / Е. О. Граматикополо. Текст: непосредственный // Педагогические науки. 2021. №5 (43). С. 204-211.
4. Смородинов, А. С. Физическая рекреация как средство сохранения и укрепления здоровья студентов / А.С. Смородинов, В.И. Смородинова. Текст: непосредственный // Культура физическая и здоровье. 2004. № 1. С. 30-32.

УДК 373.1; 159.9:37.015,3

Смагина А. А.
Smagina A. A.
МБОУ Гимназия № 5,

СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ КАК ФАКТОР, ВЛИЯЮЩИЙ НА РАЗВИТИЕ МОТИВАЦИИ ШКОЛЬНИКА К ВЕДЕНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.

Аннотация. Педагогическая задача учителя современной школы создать условия для формирования ценности здорового образа жизни. Автор предлагает обсудить возможности такой формы работы, как проектная деятельность в создании условий для формирования у подростков осознания ценности здорового образа жизни.

Ключевые слова. Ценности Здоровый образ жизни.

A SOCIAL PROJECT AS A FACTOR INFLUENCING THE DEVELOPMENT OF A STUDENT'S MOTIVATION TO LEAD A HEALTHY LIFESTYLE.

Annotation. The pedagogical task of a modern school teacher is to create conditions for the formation of active citizenship of students, a sense of responsibility for their country of course the values of a healthy lifestyle. The author suggests using a project activity in creating conditions for the formation of the value of a healthy lifestyle among adolescents.

Keywords. Values of a healthy lifestyle.

В условиях современной школы сегодня нужны разнообразные формы работы с обучающимися. Автор данной работы – классный руководитель. В школе остро стоит вопрос сферы педагогической ответственности при организации воспитательной работы. Необходимо создать условия для формирования у ребят ценности здорового образа жизни.

Автор данной работы, на основании собственного педагогического опыта, предлагает обсудить возможности такой формы работы, как проектная деятельность в создании условий для формирования ценности у подростков здорового образа жизни.

Достаточно серьезной проблемой является, по мнению автора, что школьники старших классов не ведут здоровый образ жизни, тем самым подвергая свое здоровье большому риску. В статье М. В. Майтамы [1] представлены результаты социологических исследований, раскрывающих особенности приверженности молодежи к ведению здорового образа жизни. В работе описывается роль вовлеченности молодежи и молодежных сообществ в тему популяризации здорового образа жизни. Здоровый образ жизни — это совокупность принципов поведения, мероприятий и привычек, способствующих оздоровлению и укреплению организма, активизации иммунитета и улучшению самочувствия. Состояние психического, физического и социального благополучия. ЗОЖ складывается из психологического здоровья, является частью освоения социального пространства личностью. [2]

Самое главное достоинство исследовательской учебной деятельности – возможность познать самого себя, свои способности, проанализировать свои недостатки, мешающие реализации замыслов, научиться справляться с трудностями. Изменилась и роль педагога, который помогает ребенку самому учиться находить истину, что позволит ученику самостоятельно формировать свои убеждения.

Социальный проект – это комплекс действий и мероприятий, направленный на достижение цели, выполнение задач и получение заранее запланированных результатов для решения актуальной социальной проблемы.

Сегодня создание социальных проектов стало тенденцией, благодаря огромной поддержке государством данных общественных инициатив. Подводя итог, можно сказать, что социальные проекты помогают людям реализовать свои идеи и направить свою энергию и силы

на полезные дела. Сейчас люди все больше и больше хотят участвовать в жизни своей страны, своего региона, города. В России с каждым годом множество людей выбирают пути добровольчества, благотворительности, патриотизма. Благодаря этому общество всегда будет защищать свои нравственные ценности и развиваться, обеспечивая социальное благополучие для будущих поколений.

В процессе работы изучены теоретические основы здорового образа жизни; проанализировано правовое обеспечение здорового образа жизни в России; проведен опрос в форме анкетирования; создано молодежное сетевое сообщество «VITAMIN» в социальной сети VK., результаты деятельности которого представлены в проекте. В данной работе интересно, что сами ребята помогают сверстникам, помогая делать важные шаги по пути принятия ценностей здорового образа жизни.

Перед началом создания сообщества старшеклассницей Мариной Колясниковой был проведен опрос, в котором приняло участие пятьдесят респондентов в возрасте от 14 до 21 года. Анкетирование было проведено анонимно, на платформе Яндекс.Формы. Данная платформа очень удобна в создании веб-форм, она содержит огромное количество возможностей, включая настройку шаблонов опроса (фона, шрифта, цветов), возможность получения структурированной информации, извлечения ответов в удобном формате, а также аналитики. В опросе был затронут ряд аспектов, которые в определенной степени позволяют охарактеризовать особенности отношения молодежи к здоровому образу жизни. В результате этого исследования было выявлено что:

- Лишь 22 (44%) опрошенных респондентов могут назвать свой образ жизни здоровым, удовлетворены состоянием своего здоровья 30 человек (60%);

- Чаще всего вести здоровый образ жизни мешает отсутствие мотивации, и желания считают 16 человек (20,8%) и недостаточное распространение данной темы считают 14 человек (18,2%).

Респонденты оценивали качество распространения пропаганды здорового образа жизни. На вопрос о том, какими способами необходимо распространять ЗОЖ большое количество респондентов ответило, что необходимо распространять информацию о здоровом образе жизни через социальные сети, интересные мероприятия и показывать на примерах людей, что ЗОЖ – это то, чем стоит заниматься.

На основании этого опроса были определена целевая аудитория проекта, ее потребности, возможность взаимодействия с социальными партнерами на добровольных началах

Навыки социального проектирования освоены Мариной на площадке Добро.ру: «Онлайн-курс для организаторов волонтерской деятельности, курсы от USIP (United States Institute of Peace) «Media and Arts for Peace Micro», The Open University «Young people's wellbeing» и курс от НР «Social Entrepreneurship». На этих курсах Марина узнала, как правильно должен работать социальный проект, как его продвигать и как взаимодействовать с аудиторией. В рамках федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» национального проекта «Демография» Марина прошла обучение по санитарно – просветительской программе «Основы здорового питания (для детей школьного возраста)».

Социальные сети являются ключевой частью молодежной культуры. Молодые люди делятся своей жизнью в интернете, выражают свое мнение, мысли, общаются. Информация, размещаемая в социальных сетях простая и понятная, ее освоение не занимает большого количества времени. А время в наших реалиях самое ценное, что у нас есть. Молодежь сможет обмениваться мнениями в сообществе, делиться своим опытом. Старшеклассница создала и настроила сообщество в VK, выбрала дизайн, цветовую гамму страницы, разработала стратегию продвижения и контент план. Девизом молодежного сообщества «VITAMIN» стала фраза «Верить! Жить! Творить!»

Проект был опубликован на сайте Dobro.ru как добровольческий проект. Благодаря этому сайту были привлечены волонтеры и участники в сообщество. На данный момент проекту «VITAMIN» помогают 7 волонтеров. После определения контент-плана, были обозначены направления: спорт, правила здорового образа жизни, лайфхаки по ЗОЖ и т.д. Большая отдача на постах по саморазвитию и ментальному здоровью.

Молодежное сообщество «VITAMIN» получил отклик от аудитории. Сейчас оно насчитывает более 270 участников, а прирост аудитории с января 2023 года увеличился. Подписчики активно обсуждают, публикуемые записи, ставят лайки, делятся мнениями. В статистике, которую предлагает сообщество VK, можно увидеть, что 62% людей, посещающих сообщество — это молодые люди до 18 лет, преимущественно женского пола, проживающие на территории Екатеринбурга и городов Свердловской области. За время существования сообщества было проведены такие, например, мероприятия:

- Online-встречи. На которых обсуждались роль здорового образа жизни, времени и саморазвития. Отзывы участников встреч позитивные.

- Мероприятие «На лыжи!» - прогулка на лыжах на лыжной базе «Калининец».

- «Наркотики – это шаг в никуда!» - акция, проведенная в МБОУ «Гимназии №5» среди учеников гимназии. Мероприятие проходило в сотрудничестве с волонтерским отрядом «Руки ангела».

Пример самоорганизации молодежи с активной гражданской позиции автору данной статьи кажется достаточно позитивным и конструктивным. Ребята помогают сверстникам, развивают свои навыки социального проектирования и коммуникации. Марина отметила, что «Сообщество помогло мне научиться взаимодействовать с большим количеством людей, развить лидерские и ораторские качества, а также веру в себя и свои силы».

Следует отметить большой потенциал проектной деятельности, классных часов, участия в различных спортивных мероприятиях и т.д. Данные рекомендации, по мнению автора статьи, могут быть полезны родителям, классным руководителям и детям. Можно констатировать, что сегодня в образовательном пространстве существует ситуация большого выбора форм работы. Происходит постоянный поиск форм особой организации образовательного пространства, как среды становления нравственного опыта, которая пропагандирует здоровый образ жизни, воспитывает в детях способности к саморазвитию, формирует в них активную жизненную позицию.

Библиографический список

1. Майтама М. В. Детские и молодежные общественные объединения как субъекты формирования здорового образа жизни в социологическом измерении// Власть и управление на Востоке России. 2017. № 4. С. 246 – 252. Текст: электронный

2. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс]. – URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Здоровый_образ_жизни Текст: электронный

УДК 373

Спасибо А. Е., Пермяков О. М.

Spasibo A. E., Permyakov O. M.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,

г. Екатеринбург, Россия

Russian state vocational pedagogical university,

Ekaterinburg, Russia

Alisha.ev@mail.ru

Oleg_magic@mail.ru