

Здоровьеформирующие технологии, где родители вместе с детьми принимают участие, в спортивных мероприятиях «Мама папа я – спортивная семья», «Дни здоровья», «Зарница» показывая на своем примере актуальность занятий спортом.

С целью распространение и обобщения педагогического опыта в школе организуются методические мероприятия : круглый стол «Здоровьесберегающие технологии в школе», «Организация приема нормативов ВФСК ГТО в общеобразовательной школе».

Библиографический список

1. Агаджанян ,Н.А. Адаптация и резервы организма. - М.: ФК и С., 2005. 176 с. Текст: непосредственный.
2. Амосов, Н.М. Раздумье о здоровье. - М.: ФК и С, перераб., доп. изд-е, 2001 .63 с. Текст: непосредственный.
- 3.Баладанов, О.Ю.,Козловский И.З.,Бахтинов О.П. Актуальные проблемы сохранения, укрепления и приумножения здоровья школьников. // Проблемы здоровья человека. Развитие физической культуры и спорта в современных условиях: Материалы межрегиональной научно-практической конференции, посвященной 55-летию ФФК СГУ. Ставрополь: Изд - во СГУ, 2002. с. 172 - 174. Текст: непосредственный.

Порсев В.В.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия*

**СПОСОБЫ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ У ДЕТЕЙ
ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ К
ВЕДЕНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Аннотация. Из множества проблем образовательного процесса может быть выделено такое явление, как недостаточное формирование

мотивации к здоровьесбережению у всех возрастных групп, особенно у детей школьного возраста, поскольку в этот период жизни люди в большей степени оказываются под влиянием пропаганды нездорового образа жизни. В данной статье мы уделим внимание поиску источников, откуда можно брать мотивацию для самостоятельного сохранения своего здоровья и выявления зависимости состояния организма от неведения здорового образа жизни. Находясь в поиске, мы затронем тему влияния социальных сетей и интернета в целом на воспитательный процесс.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, мотивация, воспитательный процесс, подростки, молодежь.

Тенденция и скорость развития цифровых технологий и современной информатизации таковы, что сфера деятельности людей всё больше и больше перетекает из физического мира в виртуальный мир. В процесс вовлечения в данные обстоятельства в большей степени попадают молодежь, подростки и дети, что разумеется не может не оставлять своего следа на воспитательном процессе. Наряду с таким традиционным воспитанием, как родительское, поток все новой и новой информации влияет на формирование образов и манеры поведения подрастающего поколения. Потребители данной информации могут черпать, как позитивную ее часть, ведущую к появлению здоровьесориентированной манеры поведения, так и негативную, отклоняющую людей в какой-то степени от ведения здорового образа жизни. Исходя из этого, следуя цели обезопасить человека от неблагоприятного контента, появляется необходимость фильтрации всей поступающей информации. В качестве примера для молодежи, детей и подростков можно привести документальные фильмы, соответствующие тематике моральных норм и здорового образа жизни, на чем воспитано старшее поколение, и что присуще его нормам поведения. Так же дети и

подростки должны быть под контролем родителей в плане использования социальных сетей и интернета.

Ярко выраженный пример популярного источника информации – это видеохостинг youtube, где в определённой степени можно повлиять на рейтинги того или иного видео. Система ранжирования данного сайта определена таким образом, что в зависимости от активности при просмотре видео (отметка «нравится», комментарии, подписка, время просмотра) его место может быть выше или ниже других в списке рекомендаций у остальных пользователей [1]. Таким образом, даже в такой, казалось бы далекой от воспитания среде, при просмотре полезных видеоматериалов, направленных на мотивацию людей к здоровьесбережению, следует проявлять активность и рекомендовать их остальным пользователям посредством предложенных инструментов. Определяют эти правила рекламодатели, которые платят сервису за свою рекламу. Это касается всех социальных сетей в целом, поскольку информация в них распространяется с высокой скоростью.

Социальные сети, помимо всего прочего, служат для связи людей, быстрой передачи информации и её поиска. Этим пользуются многочисленные компании для рекламы своих продуктов, создавая собственные аккаунты. Профессиональный подход к созданию контента позволяет лучше и для большего числа пользователей донести информацию. Это еще один немаловажный аспект для создания источника мотивации к здоровому образу жизни. Если качественно подойти к вопросу, например, освящения спортивных мероприятий от тренировок до соревнований, то можно развить компетенции сохранения здоровья у всё большего числа людей. Благодаря масштабному распространению информации о Чемпионате Мира по футболу в 2018 году, в том числе и в соцсетях, возросло число занимающихся футболом детей. Для примера возьмем муниципальное

задание спортивной школы "Росток" г. Екатеринбург, по его данным на 2018-2019 учебный год количество человек, занимающихся на отделении футбола составляло 100 человек, а на 2019-2020 учебный год количество занимающихся составило 117 человек [3]. Такие тенденции безусловно скажутся на здоровье этих детей благоприятно. При этом поток детей был намного больше количества бюджетных мест, в связи с чем, количество квот было увеличено. Механизм же данного явления достаточно прост: на просторах интернета распространяются посты с фотографиями и видео о невероятно интересной жизни профессиональных футболистов, которую и для своих детей хотели бы создать родители.

Из ярких примеров популяризации спортивного образа жизни можно привести аккаунт всемирно известного бойца смешанных единоборств Хабиба Нурмагомедова в социальной сети Instagram. После победы над ирландцем Конором Макгрегором в 2018 году, отечественный спортсмен стал занимать вторую строчку в России по числу подписчиков (12,7 млн.), уступая Ольге Бузовой (13,6 млн.). А после победы над американским спортсменом Дастином Порье, аккаунт Хабиба Нурмагомедова вышел на первую строчку по числу подписчиков в России и на момент написания статьи составил 25,8 млн.[2]. Такая популярность способствует тому, что молодежь вероятнее обратится за примером к поучительным положительным постам спортсмена и приобщится к здоровому образу жизни. Новость о скандале бойца ММА со знаменитым музыкантом Егором Кридом, против проведения концерта которого в г. Махачкале высказывался в соцсети первый, показывает нам, что своим положительным примером знаменитый спортсмен смог повлиять на приоритеты молодого поколения на своей малой Родине – Республике Дагестан, поскольку из-за инцидента концерт артиста был отменен [4]. Слова уроженца республики были

вызваны, по его мнению, низкой моральной стороной текстов песен знаменитости.

Помимо известных спортсменов, источником мотивации к сохранению здоровья, в качестве примера для детей, подростков и молодежи, могут служить многочисленные блогеры, создающие видеоматериалы, в которых они сами ведут здоровый образ жизни, борются с лишним весом, лечатся от различных болезней, занимаются физической культурой или спортом, и т.д. Наряду с ведущими политиками, освещающими свою личную жизнь для граждан посредством интернета, учителя в школах, преподаватели в ВУЗах и СУЗах, ведя свои страницы в социальных сетях, могут делиться положительным опытом приобщения к здоровому образу жизни со своими воспитанниками, не отстающими от современных технологий.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что источник мотивации для молодежи, подростков и детей школьного возраста вести здоровый образ жизни и следить за сохранностью своего здоровья можно найти в интернете, а в частности, в социальных сетях, отличающимися доступностью и легкостью в пользовании. Но вся получаемая информация должна фильтроваться, потому что с моральной точкой зрения нет общепринятой оценки всемирной сети – хорошо это или плохо. Контроля со стороны государства за потоком нежелательной информации в интернете не достаточно для того, чтобы можно было полностью на него положиться. Не смотря на вышеизложенные положительные стороны современных информационных технологий, не стоит забывать об ограничении по времени использования гаджетов и о незаменимости времяпрепровождения на свежем воздухе в противовес неподвижному положению, будучи погруженным в интерфейс электронного устройства.

Библиографический список

1. Иван Иванович, 2018 г. Статья: Что влияет на продвижение в YOUTUBE: топ факторов ранжирования <https://texterra.ru/blog/chto-vliyaet-na-prodvizhenie-v-youtube-top-faktorov-ranzhirovaniya.html> Текст: электронный.
2. *Инстаграм-аккаунт* Хабиба Нурмагомедова https://www.instagram.com/khabib_nurmagomedov/
3. Муниципальное задание спортивной школы «Росток» город Екатеринбург 2018- 2019 г.г. Текст: электронный.
4. *Статья* из новостного портала Газета.ру Ермолай Алексеев 09.09.2018 https://www.gazeta.ru/culture/2018/09/09/a_11956219.shtml Текст: электронный.

Процкая М.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,

г. Екатеринбург, Россия

marianna3377@yandex.ru

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КАК АКТУАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА МОЛОДЁЖИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Аннотация. Статья содержит данные о современном формировании здорового образа жизни у молодого поколения

*Ключевые: слова:*здоровье, образование, студенты, молодежь, спорт, статистика, заболевания, курение, алкоголь, образ жизни.

Проблеме здоровья сейчас уделяют значительное внимание. О данном говорится на всех уровнях, вплоть до главы государства. Безусловно, возросло внимание и к здоровью учащихся. Большинство предпочитают проводить личное свободное время, время на учебных занятиях или рабочем месте за экранами мобильных устройств или компьютеров. Тревогу порождает рост числа юных курильщиков, массовое потребление алкогольных напитков, токсикомания, а так же