

педагогов как важного ресурса их профессионально-личностного саморазвития. Опыт работы БГПУ в этом направлении показателен. В педагогическом университете созданы условия для здоровьесберегающей деятельности будущих педагогов, включение в которую способствует формированию у студентов профессионально значимых личностных качеств.

1. Концепция развития педагогического образования на 2021–2025 годы : утв. приказом М-ва образования Респ. Беларусь от 13 мая 2021 г. № 366 // Национальный образовательный портал. – URL: <https://adu.by/images/2021/06/konceptsiya-razvitija-pedagogicheskogo-obrazovanija.pdf> (дата обращения: 20.03.2025).

2. Слостенин, В. А. Педагогика : учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / В. А. Слостенин, И. Ф. Исаев, Е. Н. Шиянов ; под ред. В. А. Слостенина. – 10-е изд., перераб. – М. : Академия, 2011. – 607 с.

3. Мысина, Г. А. Создание условий для обеспечения физического, психического и социального благополучия студентов в здоровьесберегающей образовательной среде вуза : дис.... д-ра пед. наук : 13.00.08 / Мысина Галина Анатольевна ; Тул. гос. пед. ун-т. – Тула, 2011. – 433 л.

4. Рылова, Н. Т. Организационно-педагогические условия создания здоровьесберегающей среды образовательных учреждений : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Рылова Надежда Тихоновна ; Кемеров. гос. ун-т. – Кемерово, 2007. – 196 л.

**Гусаковский Т.А.,**

**Струк С.С.,**

**Кравцова О.М.,** канд. ист. наук, доцент кафедры педагогики,

Белорусский государственный университет физической культуры,

Минск, Беларусь

## **РОЛЬ ВОСПИТАТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ПОДРОСТКОВ**

***Аннотация.** Статья написана по результатам педагогической практики и посвящена вопросу эффективности влияния воспитательных мероприятий на процесс формирования у учащихся представлений о здоровом образе жизни. В ней уделено внимание беседам с учащимися и проведению совместной спартакиады с родителями. Студентами были разработаны беседы и конспект спартакиады, выявлено их эффективное влияние на представления подростков о ЗОЖ.*

***Ключевые слова:** учащиеся; здоровье; компоненты; спартакиада; беседа; рекомендации; памятка.*

**Введение.** Одной из главных задач современной школы является сохранение и укрепление здоровья учащихся. Эта весьма актуальная проблема нашего времени. Здоровый образ жизни – образ жизни человека, помогающий ему сохранить здоровье, снизить риск неинфекционных заболеваний путём контроля над поведенческими факторами риска. Он подразумевает отказ от

употребления табака, алкоголя, наркотических веществ, рациональное питание, физическую активность, укрепление психического здоровья и другие меры. А, как известно, принципы здорового образа жизни закладываются еще в детстве, поэтому для формирования здорового образа жизни важным является его формирование с молодости, т.к. эти привычки зачастую сохраняются и во взрослой жизни человека.

**Цель исследования:** в процессе проведения учебных часов и занятий по физической культуре сформировать у учащихся представление о необходимости сохранения здорового образа жизни на протяжении всего существования человека.

**Методика и организация исследования:** изучение и анализ литературных источников, наблюдение, беседа, лекции и семинары, анкетирование, практические упражнения и состязания и др.

В Кодексе Республики Беларусь об образовании [2, с.16] одной из насущных задач воспитания современной средней школы звучит формирование физической культуры, овладение ценностями и навыками здорового образа жизни.

В решении проблемы формирования здорового образа жизни педагоги всегда опирались на труды и исследования видных ученых (Дж. Локка, Ж.-Ж. Руссо, Пьера де Кубертена, П.Ф. Лесгафта, А.С. Макаренко, В.А. Сухомлинского, В.В. Шибко, С.В. Бутова, С.А. Цыбин, Н.К. Смирнов, Л.Н. Елизарова и др.). Они писали, что здоровый образ жизни школьника является основой хорошего самочувствия и успешной учебы каждого ребенка и подростка. Здоровье помогает в дальнейшем успешно выполнять жизненные планы, решать жизненные задачи, преодолевать разные трудности. Поэтому очень важно каждому человеку быть сильным, здоровым, сохранить подольше подвижность, бодрость, достичь долголетия [1, с.11–115].

Здоровье – это главная ценность в жизни каждого человека, потому что его не купишь ни за какие деньги. Вот почему так важно учить детей и подростков сохранять, оберегать, улучшать его с самого детства. Известно, что неуспешность и отставание многих учеников тесно связаны со слабым здоровьем, с большим пропуском занятий по болезни. Тем более учеными доказано, что 50 % здоровья зависит не от генетических факторов, а как раз от образа жизни, среды обитания человека, окружающих его людей. Взрослые зачастую показывают неблагоприятные примеры по употреблению алкоголя, наркотиков, курению и др. Поэтому так важно сформировать у детей и подростков настоящий культ здоровья, убежденность в необходимости вести здоровый образ жизни на протяжении всей жизни.

Современными учеными разработаны вопросы о роли здоровья в жизни общества, формы, методы, компоненты работы по этому направлению [3, с. 91-93]. Физическое воспитание предполагает не только проведение уроков физической культуры, но также и формирование у детей навыков здорового правильного питания, соблюдение режима труда и отдыха, отказ от вредных привычек и др. Здоровый образ жизни школьника включает в себя и сами занятия физическими упражнениями, закаливание, соблюдение норм гигиены. Всем

этим проблемам важно посвящать школьные тематические часы: формировать представления о здоровье человека, влиянии социальной среды, развивать умения и навыки сохранения здоровья у детей, развивать культуру здоровья и имидж здорового образа жизни.

Во время педагогической практики в средней школе нами была разработана программа по физическому воспитанию и формированию здорового образа жизни, а также сценарий спартакиады. Программа включала в себя анкетирование и беседу с детьми по здоровому образу жизни, комплекс бесед, направленных на знакомство с основными его компонентами, а также спортивный праздник.

Для подростков была подготовлена беседа о здоровом образе жизни. В беседе особое внимание мы уделили вопросу правильного здорового питания, т.к. что человек ест, таким и будет его здоровье. Рассказали, что потребление переработанного красного мяса (колбасы, сосиски, бекон), подслащенных газированных напитков ученые и медики связывают с повышенными рисками смертности от всех причин. Высокое потребление соли, солёных продуктов (фаст-фуда, чипсов) является одной из причин повышенного кровяного давления, сердечно-сосудистых заболеваний, что картофель фри повышает риски заболеваний и преждевременной смерти. Правильное питание должно содержать сбалансированное количество жиров, белков и углеводов, витаминов, яйца, полезные напитки (какао, например), фрукты и овощи.

Наш спортивный праздник был организован для детей 6 класса и их родителей. Он состоял из интеллектуальных заданий, вопросов и разнообразных элементов спортивного состязания. На первом этапе это было проведение спортивных игр и соревнований. Нами были включены разнообразные упражнения с гимнастической скамьей, на удержание баланса, упражнения со скакалкой, прыжки, конкурс с шариками, эстафеты с набивными теннисными мячами на меткость и др.

На втором этапе – организация мастер-классов и тренировок; на третьем – проведение коротких лекций и семинаров о ЗОЖ, на четвертом, заключительном – вручение наград и поощрений. Таким образом, спортивная программа включала разнообразные состязания и эстафеты для развития органов чувств и физических способностей, а также танцевальный флешмоб.

Результаты исследования и их обсуждение. Поэтапная разнообразная работа, включающая беседы, лекции, семинары по формированию представлений о здоровом образе жизни, не прошла даром. В результате повторного анкетирования и в заключительной беседе учащиеся показали неплохие знания о проблеме сохранения здоровья, его компонентах. После заключительной беседы с детьми нами были даны рекомендации по формированию здорового образа жизни у детей для родителей.

**Выводы.** Памятки для родителей включали следующие рекомендации: соблюдать режим дня (в том числе полноценный сон), режим сбалансированного питания, богатого витаминами, белками, прививать умение правильно одеваться в соответствии с погодой, сочетать учебу и отдых (активный), так

как активный отдых развивает все функции центральной нервной системы: силу, подвижность, уравновешенность нервных процессов. Особое внимание уделять закаливанию, которое включает: обтирания, обливание, купание, контрастный душ, хождение в теплое время босиком по траве и т.д. Памятки для детей и родителей по формированию здорового образа жизни в семье мы раздали всем присутствующим.

1. Ковалько, В. И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе (1–4 класс) / В. И. Ковалько. – М.: ВАКО, 2004. – 296 с.
2. Кодекс Республики Беларусь об образовании : по состоянию на 1 сент. 2022 г. – Минск : Национальный центр правовой информации Республики Беларусь, 2022. – 512 с.
3. Елизарова, Л. Н. Оздоровительная работа в начальной школе / Л. Н. Елизарова, С. Н. Чирихин // Начальная школа. – № 2. – 2000. – С. 91–94.

**Дайлиденко Е.А.,**  
**Федорова А.М.,** канд. пед. наук, доцент,  
Белорусский государственный университет физической культуры,  
Минск, Беларусь

## **ВОЗМОЖНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ЛИДЕРСКОГО ПОТЕНЦИАЛА УЧАЩИХСЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ**

В современном образовательном процессе всё большее внимание уделяется многогранному развитию личности учащихся. Лидерство является важным элементом, способствующий не только успешной карьерной деятельности, но и общему развитию человека.

Лидерские качества у ребенка представляют собой набор черт характера, навыков, талантов и способностей, которые позволяют ему целеустремленно добиваться своих целей и оказывать влияние на поведение окружающих. Лидер не только управляет командой, но и способен вдохновлять людей, принимать важные решения и создавать условия для эффективного взаимодействия.

Задатки лидерства могут формироваться уже в раннем возрасте, если родители, родственники и воспитатели поддерживают в ребенке чувство значимости и стремление быть в числе первых. В школьные годы этот лидерский потенциал продолжает развиваться. В этот период на него начинают оказывать влияние, помимо близких взрослых, также друзья, сверстники, личный опыт и наблюдения.

Кроме того, лидерские качества у детей проявляются более спонтанно, чем у взрослых, через игры, творчество и взаимодействие с окружающими. У детей лидерство обычно связано с желанием установить контакты, завоевать признание и утвердить свою позицию в социальной иерархии.

У детей и подростков лидерство имеет менее структурированный характер. Взрослые чаще демонстрируют свои лидерские способности в различных сферах – на работе, в обществе или в личной жизни. В противоположность