Роль наставника в формировании культуры здоровья и ЗОЖ детей и молодежи

Ситничук Сергей Сергеевич – канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры теоретических основ физического воспитания, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П.Астафьева (Россия, Красноярск); sitnichukss@kspu.ru

Рамазанов Рустам Эльдарович – аспирант, ассистент кафедры теоретических основ физического воспитания, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П.Астафьева (Россия, Красноярск); ramazinho80@mail.ru

Аннотация. *В статье характеризуется роль наставника в формировании культуры здоровья и здорового образа жизни детей и молодежи в ходе учебной и внеучебной деятельности на разных ступенях образования. В контексте исследуемой темы рассмотрены понятия «культура здоровья», «наставничество». Введен термин «наставник по культуре здоровья и здорового образа жизни», описана возможная деятельность этого специалиста с учетом возрастных особенностей и интересов обучающихся. Приводятся результаты анкетирования школьников и студентов разных возрастных категорий, проведенного в Красноярске с целью выявления уровня заинтересованности обучающихся в формировании культуры здоровья и ЗОЖ.*

Ключевые слова. *Наставничество, культура здоровья, здоровый образ жизни, дети и молодежь, наставник по культуре здоровья и ЗОЖ, здоровьесберегающая деятельность, аксиологический подход, ступени образования, возрастные особенности, познавательно-оздоровительные мероприятия.*

Одной из важных задач современного образования является сохранение и укрепление здоровья детей и молодежи, формирование у подрастающего и молодого поколения культуры здоровья, здорового образа жизни [1]. В этом контексте расширилась проблема наставничества и возникла необходимость в наставнике по культуре здоровья и ЗОЖ.

Наставник – «человек, который учит других, дает советы, будучи более опытным в чем-либо, руководит действиями, поступками других; воспитатель, учитель» [2]. Соответственно, наставничество – это процесс, в ходе которого наставник передает опыт, знания, ценности воспитаннику (наставляемому), дает ему советы, обучает практическим навыкам, улучшает мотивацию, помогает достичь поставленных целей.

В образовательных организациях могут быть реализованы различные формы наставничества: «педагог–педагог», «руководитель образовательной организации–педагог», «работодатель–студент» и т.п, но при этом слабо прослеживается здоровьесберегающая деятельность наставника, правленная на укрепление и поддержание хорошего здоровья наставляемого [3]. В связи с этим необходим наставник по культуре здоровья и ЗОЖ, организующий специализированную педагогическую деятельность, основанную на трансляции воспитанникам знании и опыта по здоровьесбережению, здоровьеукреплению, культуре здоровья.

Самым оптимальным, на наш взгляд, для объяснения понятия «*культура здоровья*» является аксиологический подход, позволяющий трактовать это понятие как деятельность, направленную не только на укрепление и сохранение здоровья, но также на формирование его как главной личностной ценности, на основе которой индивидом осуществляется выбор норм поведения с целью сохранения и преумножения физического, психического и социального здоровья [4].

К показателями культуры здоровья относятся:

– рациональное питание, физическая активность, соблюдение режима дня, отсутствие вредных привычек, эмоциональный настрой и соблюдение гигиенических правил;

– личная гигиена (создание оптимальных санитарно-гигиенических условий в семье);

– медицинская активность (посещение медицинских учреждений, выполнение медицинских предписаний и советов, ответственное поведение при лечении и реабилитации и др.) [5].

Нужно с раннего возраста, с детского сада, формировать культуру здоровья и закладывать знания о ЗОЖ, которые затем применяются на практике на всех ступенях образования. В школе такую функцию способны выполнять не только учителя физкультуры, заместители директора по воспитательной работе, классные руководители, социальные педагоги, психологи, но и *наставники по культуре здоровья и ЗОЖ*, которыми в вузах могут стать студенты старших курсов и кураторы курсов. Так, в 2023–24 учебном году в Красноярском государственном педагогическом университете им. В.П.Астафьева на базе института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С.Ярыгина в этой роли выступали студенты 4 курса. Вместе с куратором они организовывали и проводили специальные мероприятия для первокурсников (Таблица 1).

Таблица 1 /Table 1

Мероприятия, проведенные наставниками по культуре здоровья и ЗОЖ в КГПУ в 2023–24 у.г./ Activities carried out by mentors on health culture and healthy lifestyle at KSPU in the 2023-24 academic year

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения
1	Беседа об оказании первичной медицинской помощи	09.2023
2	Проведение квестов и игр с целью пропаганды ЗОЖ	Ежемесячно
3	Физкультурные мероприятия, способствующие профилактике заболеваний и оздоровлению	Ежемесячно
4	Прохождение студентами медицинских осмотров и диспансеризации	10.2023
5	Профилактические мероприятия о вреде курения, алкогольных и слабоалкогольных напитков, наркотических и психотропных веществ	Ежемесячно
6	Анкетирование студентов с целью оценки функционирования систем организма	11.2023
7	Обучение ведению работы по формированию культуры здоровья и ЗОЖ	12.2023–24
8	Организация и проведение спартакиады, включающей практический этап (турниры по баскетболу, мини-футболу, волейболу, шашкам и шахматам; соревнования по плаванию, легкой атлетике, лыжным гонкам, спортивной гимнастике) и теоретический (диктант по основам ЗОЖ)	В течение учебного года
9	Демонстрация видеоматериалов о пагубном влиянии на здоровье вредных привычек	Ежемесячно
10	Организация и проведение бесед об основах семейной жизни, материнства и отцовства	04.2024
11	Проведение в методическом кабинете «Библиотеки здоровья» тематических выставок книг, журналов, газет, посвященных здоровому образу жизни	02.2024 г.

12	Выступление с докладами о формировании ЗОЖ и культуры здоровья на международной научно-практической конференции КГПУ «Физкультурно-оздоровительная деятельность и социализация молодежи в современном обществе»	19–26.04.2024

Рассмотрим некоторые виды деятельности наставника по культуре здоровья и ЗОЖ на разных ступенях образования.

В дошкольных образовательных учреждениях функции такого специалиста могут выполнять в ходе практической подготовки студенты педагогических университетов. Основным видом деятельности *дошкольников* является игра. Наставник предлагает дошкольникам различные настольные игры, объясняет, какой выбор будет положительно влиять на состояние здоровья, а какой отрицательно, рассуждает вместе с детьми, тем самым направляя их мышление в нужное русло [6].

Приведем некоторые примеры. В ходе настольной игры «Распорядок дня» наставник раскладывает карточки с рисунками, изображающими распорядок дня с утра до вечера. Затем объясняет детям, почему последовательность карточек именно такая, после чего перемешивает карточки и просит детей разложить их в правильном порядке, объясняя свой выбор.

Играя в «Здоровье-лэнд», дети по очереди бросают заранее подготовленный наставником кубик, на трех гранях которого изображены три кружка, а три остальных грани пустые. Ребенок, бросивший кубик, передвигает свою фишку вперед в соответствии с числом кружков. Когда фишка оказывается на поле с определенным цветом, ребенок берет карточку этого цвета и передает ее наставнику, а он зачитывает связанный со здоровьем вопрос, на который участник игры должнен ответить («Каша – полезная еда?», «Суп из мухоморов можно есть?», «Скушать много конфет – это вредно?», «Почему опасно гладить бездомных животных?» и др.). При неверном ответе ребенок пропускает ход, при правильном – делает следующий. Побеждает тот, кто первым доберется в Страну Здоровья.

Для игры «Полезная и вредная еда» наставник заранее подготавливает картинки с изображением различных продуктов питания. Дети делятся на две команды, каждой выдаются карточки с рисунками продуктов питания: вредных (например, чипсов) и полезных (например, моркови). Для каждой команды разворачиваются бумажные игровые поля, окрашенные в зеленый и красный цвета, на зеленую половину нужно будет положить картинки с полезной едой, на красную – с вредной. Игра ведется на время. Дети должны быть внимательны, в случае ошибки исправления не допускаются. Верное решение игровой задачи поощряется значком.

В ДОУ наставники во время прогулки должны проводить с детьми оздоровительные подвижные игры на свежем воздухе, например, «Зеркало» и «Стоп, хоп, раз».

Играя в «Зеркало», воспитанники размещаются на площадке в четыре ряда, перед ними на небольшой возвышении – ведущий (наставник), который выполняет усложняющиеся каждый раз физические упражнения. Дети должны «зеркально» их повторять, то есть, если наставник делает выпад вправо, дети делают выпад влево и т.д. Выигрывают те, кто достаточно точно выполнили большинство упражнений.

«Стоп, хоп, раз» может проводиться и на улице, и в спортивном зале. Участники игры передвигаются в среднем темпе колонной. Когда наставник дает команду «стоп», дети останавливаются, «хоп» – подпрыгивают, «раз» – поворачиваются кругом и начинают движение в другую сторону. Выигрывает самый внимательный ребенок.

На всех ступенях образования – начального общего (1–4 классы), основного общего

(5–9 классы), среднего общего (9–11 класс) – наставник должен учитывать не только возрастные особенности детей, но и риски. Так, *в младшем школьном возрасте* происходят кардинальные изменения в режиме дня обучающихся, ребенок начинает осваивать новую социальную роль «ученик». К сожалению, в образовательных организациях учатся около 83% первоклассников с врожденными или приобретенными заболеваниями [4]. Для них можно проводить дни правильного питания, встречи с прославленными спортсменами, внеурочные спортивные мероприятия (соревнования по спортивным играм); уроки здоровья (например, «Школа юного пешехода»); коррекционно-оздоровительные занятия в виде викторин (обучающиеся знакомятся с правилами ЗОЖ); динамические часы с загадкими, стихами, ребусами; познавательно-игровые уроки (например, «Советы Мойдодыра»); занятия-практикумы (например, «Волшебная страна – Здоровье»); конкурсы-рейды («Самый чистый», «Самый аккуратный», «Моя одежда»); ролевые игры. В результате дети станут лучше адаптироваться к образовательному пространству, у них сформируется положительная мотивация к соблюдению правил ЗОЖ и его ведению.

Также можно организовать работу над индивидуально-групповыми мини-проектами, ориентированными на сохранение и укрепление здоровья. Перед началом работы над ними детям можно, например, предложить собрать пословицы о здоровье, выбирая соответствующие теме проекта.

Особое внимание следует уделять *подросткам*. Школа «охватывает» ранний подростковый возраст (10–14 лет) и средний подростковый возраст (15–17 лет), включая сложный *пубертатный период*, завершающий этап физического взросления и полового созревания подростка (у девочек — это 8–13 лет, у мальчиков — 9–14 лет). Организм в такой период претерпевает сложные физиологические изменения (активизируются половые гормоны, происходят интенсивный рост и увеличение размеров тела, формируются вторичные половые признаки, пробуждается либидо и др.) и психологические изменения (меняются характер и поведение; появляются эмоциональная неустойчивость, нервозность, которая проявляется в утомляемости, общей слабости после небольшой умственной или физической нагрузки, головокружении, головной боли, бессоннице, раздражительности и пр.; возникают дурные привычки – курение и др.) Вместе с тем, подростки больше внимания уделяют телу, внешности и одежде [5].

В этот сложный период приобщение к ЗОЖ – задача первостепенной важности. Выполняя ее, наставники могут провести такие познавательно-оздоровительные мероприятия, как прогулки на природе, пикники с изучением витаминов, микро- и макроэлементов, содержащихся в продуктах питания, которые были принесены с собой; физкультурно-спортивные макроциклы, включающие соревнования и конкурсы «А ну-ка, девушки», «А ну-ка, парни», «Папа, мама, я – спортивная семья», туристические слеты, волейбольные встречи и многое др. Занятия на свежем воздухе должны сочетаться с созданием эмоционально-положительного фона, благотворно влияющего на эмоционально-психическую сферу. Между уроками можно проводить обеспечивающие двигательную активность динамические часы. Спортивные мероприятия вызывают у подростков положительные эмоции, сплачивают коллектив, а это значит, что создается здоровый психологический климат и в учебном заведении, и в ходе общения вне его.

В средние специальные и высшие учебные заведения приходят молодые люди, у которых сформированы индивидуальные личностные и психофизические качества, характер и жизненные принципы, система ценностей, отношение к учебе, информированность о профессии и пр. Наставник по культуре здоровья и ЗОЖ должен распо-

ложить к себе воспитанников, стать для них авторитетным старшим товарищем, тогда его действия и идеи будут приняты и поддержаны [7].

Он может организовывать квестовые, театрализованные и физкультурно-оздоровительные мероприятия; привлекать обучающихся к исследованиям связанных со здоровьем (например, о негативном влиянии различных видов обуви на стопу; об осанке и профилактике ее нарушений, особенностях применения физических упражнений при сколиозе; о физиолого-гигиенических факторах как условии сохранения и укрепления здоровья и т.п.); подготовить карты здоровья обучающихся[1].

С целью выявления количественных и качественных показателей мероприятий, направленных на формирование культуры здоровья и ЗОЖ у обучающихся, мы провели в 2023–24 учебном году анкетирование в Красноярском государственном педагогическом университете им. В.П.Астафьева, в средних школах № 151 и № 155 г. Красноярска. В нем приняли участие 100 обучающихся: 20 – младшего школьного возраста, 20 – среднего школьного возраста, 20 старших школьников и 40 студентов. Респондентам было предложено ответить на вопросы, результаты ответов на которые отражены в таблицах 2–4.

Таблица 2 /Table 2

Ответы респондентов на вопрос «Как часто в Вашей образовательной организации проводятся мероприятия по пропаганде здорового образа жизни?»/ The respondents' answers to the question "How often do events to promote a healthy lifestyle take place in your educational organization?"

Ответы	Обучающиеся младшего школьного возраста	Обучающиеся среднего школьного возраста	Обучающиеся старшего школьного возраста	Студенты
Не проводятся	1	2	7	4
Проводятся редко	4	5	3	5
Проводятся непозновательно, неинтересно	5	5	7	5
Проводятся часто и интересно	10	8	3	6

Таблица 3 /Table 3

Ответы респондентов на вопрос «Проводятся ли в Вашей образовательной организации спортивные мероприятия, и участвуете ли Вы в них?» / The respondents' answers to the question "Are sports events held in your educational organization, and do you participate in them?"

Ответы	Обучающиеся младшего школьного возраста	Обучающиеся среднего школьного возраста	Обучающиеся старшего школьного возраста	Студенты
Не участвую	4	8	11	9
Участвую	16	12	9	11
Проводятся часто	15	11	17	15
Проводятся редко	5	9	3	5

[1] *Карта здоровья* – личная анкета обучающегося, включающая: антропомитрические показатели (длину и массу тела, окружность грудной клетки); индекс Кетле (сопостовление веса и роста); функциональные показатели (частоту сердечных сокращений, артериальное давление).

Таблица 4 / Table 4

Ответы респондентов на вопрос «Какие мероприятия, по Вашему мнению, усилят формирование культуры здоровья у обучающихся?»/ Respondents' answers to the question "What activities, in your opinion, will strengthen the formation of a health culture among students?"

Ответы	Обучающиеся младшего школьного возраста	Обучающиеся среднего школьного возраста	Обучающиеся старшего школьного возраста	Студенты
Мероприятия игровой формы	11	7	4	11
Физкультурно-спортивные	7	8	14	7
Агитационно-пропагандистские (беседы, лекции, информационные стенды)	2	5	2	2

Основываясь на ответах, можно предположить, что в дошкольных образовательных организациях мероприятия по пропаганде ЗОЖ проводятся часто и интересно, как правило, они имеют спортивную направленность, и дети охотно в них участвуют. Мероприятия игровой формы организации, по мнению опрашиваемых, способны оказать влияние на формирование культуры здоровья, что логично, так как для дошкольников игра – один из основных видов деятельности.

Для обучающихся среднего школьного возраста спортивные мероприятия также проводятся часто и интересно, это способствуют пропогаде ЗОЖ; дети охотно в них участвуют.

Для старших школьников спортивно-оздоровительные мероприятия проводятся и не проводятся в равных показателях, то есть в одной и той же школе в одном классе они есть, а в другом их нет. Это происходит из-за нехватки времени у классного руководителя или учителя физкультуры. Бывает, что такие мероприятия организуются достаточно часто, но большенство обучающихся в них не участвуют, что связано с увеличением их учебной нагрузки и подготовкой к экзаменам. Тем не менее, большинство опрошенных считают, что физкультура и спорт оказывают позитивное влияние на формирование культуры здоровья. В любом случае нужна помощь наставника.

У студенческой молодежи мероприятия по пропаганде ЗОЖ проводятся часто и интересно. Студенты охотно участвуют в спортивных соревнованиях, считают, что позитивное влияние на формирование культуры здоровья могут оказать и мероприятия игровой формы, что, по нашему мнению, очень интересно, так как учащимся в этом возрасте больше свойственна соревновательная деятельность, потребность в которой удовлетворяют спортивные мероприятия.

Проведенный опрос подтвердил, что на разных ступенях образования очевидна потребность в наставнике по культуре здоровья и ЗОЖ детей и молодежи. Работа по научному осмыслению и организации его деятельности на практике нами активно ведется и будет продолжена.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Войкина Д.В., Налимова М.Н.* Роль педагога в привитии здорового образа жизни студентам // Вопросы студенческой науки. 2019. Вып. 11 [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/rol-pedagoga-v-privitii-zdorovogo-obraza-zhizni-studentam/viewer.

2. Большой толковый словарь русских существительных [Электронный ресурс]. Режим доступа:

https://gramota.ru/poisk?query=наставник&mode=slovari&dicts[]=50.

3. *Шакирова Д.М.* Стратегии, формы и приемы наставничества: международный ирегиональный опыт [Электронный ресурс]. Режим доступа: http:// цпрк. образование38. рф/images. cms/data/pravoustanavlivayushie_dokumenti/shakirova_d_m_strategii_formy_i_priemy_nastavnichestva_mezhdunarodnyj_i_regional_nyj_opyt.pdf.

4. *Маслов С.И., Маслова Т.А.* Аксиологический подход в педагогике // Известия тульского государственного университета. Гуманитарные науки. 2013. № 3. С. 202–212.

5. *Савицкий А.А.* К вопросу формирования активности здорового образа жизни у школьников подросткового возраста [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-formirovaniya-aktivnosti-zdorovogo-obraza-zhizni-u-shkolnikov-podrostkovogo-vozrasta.

6. *Гонина О.О.* Психология дошкольного возраста: учебник и практикум для среднего профессионального образования. М., 2024 [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://vk.com/topic-215837748_51544284.

7. *Николаева И.В., Левченко С.В.* Современные представления о культуре здоровья // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2020. № 10. С. 254–258.

Дата поступления – 10.09.24

The role of a mentor in developing the culture of health and healthy lifestyle in children and youth

Sergey S. Sitnichuk – Cand. Sci. (Pedagogics), Associate Professor, Associate Professor of the Department of Theoretical Foundations of Physical Education, Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafiev (Krasnoyarsk, Russia); sitnichukss@kspu.ru

Rustam E. Ramazanov – postgraduate student, assistant of the Department of Theoretical Foundations of Physical Education, Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafiev (Krasnoyarsk, Russia); ramazinho80@mail.ru

Abstract. *The article characterizes the role of a mentor in developing the culture of health and healthy lifestyle in children and youth by means of academic and extracurricular activities at different levels of education. In the context of the topic under study, the concepts of "health culture" and "mentoring" are considered. The term "mentor in the culture of health and healthy lifestyle" is introduced, and the possible activities of this specialist are described, taking into account the age characteristics and interests of students. The authors present the results of a survey of schoolchildren and students of different age categories conducted in Krasnoyarsk in order to identify the level of students' interest in developing the culture of health and healthy lifestyle.*

Key words. *Mentoring, health culture, healthy lifestyle, children and youth, mentor in health culture and healthy lifestyle, health-saving activities, axiological approach, levels of education, age characteristics, cognitive and recreational activities.*

REFERENCES

1. *Vojkina D.V., Nalimova M.N.* Rol` pedagoga v privitii zdorovogo obraza zhizni studentam [The role of a teacher in instilling a healthy lifestyle in students]. *Voprosy` studencheskoj nauki. 2019.* [Questions of student science]. 2019. Vy`p. 11. Available at: https://cyberleninka.ru/article/n/rol-pedagoga-v-privitii-zdorovogo-obraza-zhizni studentam?ysclid=lyikvllqsp70183818.

2. Bol`shoj tolkovy`j slovar` russkix sushhestvitel`ny`x [A large explanatory dictionary of Russian nouns]. Available at: https://gramota.ru/poisk?query=nastavnik&mode=slovari&dicts[]=50.

3. *Shakirova D.M.* Strategii, formy` i priemy` nastavnichestva: mezhdunarodny`j iregional`ny`j opy`t [Strategies, forms and techniques of mentoring: international and regional experience]. Available at:

http://czprk.obrazovanie38.rf/images/ cms/data/ pravoustanavlivayushie_dokumenti/ shakirova_d_m_strategii_formy_i_ priemy_ nastavnichestva_mezhdunarodnyj_i_regional_nyj_opyt.pdf.

4. *Maslov S.I., Maslova T.A.* Aksiologicheskij podxod v pedagogike [Axiological approach in pedagogy]. Izvestiya tul`skogo gosudarstvennogo universiteta. Gumanitarny`e nauki [Izvestiya Tula State University. Humanities]. 2013. No. 3. P. 202–212.

5. *Saviczkij A.A.* K voprosu formirovaniya aktivnosti zdorovogo obraza zhizni u shkol`nikov podrostkovogo vozrasta [On the issue of formation of healthy lifestyle activity in adolescent schoolchildren]. Available at: https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-formirovaniya-aktivnosti-zdorovogo-obraza-zhizni-u-shkolnikov-podrostkovogo-vozrasta.

6. *Gonina O.O.* Psixologiya doshkol`nogo vozrasta: uchebnik i praktikum dlya srednego professional`nogo obrazovaniya [Psychology of preschool age: textbook and workshop for secondary vocational education]. Moscow, 2024. Available at: https://vk.com/topic-215837748_51544284.

7. *Nikolaeva I.V., Levchenko S.V.* Sovremenny`e predstavleniya o kul`ture zdorov`ya [Modern ideas about health culture]. *Ucheny`e zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta* [Scientific notes of the P.F. Lesgaft University]. 2020. No. 10. P. 254–258.

Submitted – September 10, 2024