

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

УДК 371.7:379.85
ББК Ч420.058+Ч420.055.4

ГРНТИ 14.27.21

Код ВАК 5.8.1

Донгаузер Елена Викторовна,

доцент кафедры педагогики и педагогической компаративистики, Уральский государственный педагогический университет; 620091, Россия, г. Екатеринбург, пр-т Космонавтов, 26; e-mail: dong-elena@yandex.ru

Андреева Екатерина Евгеньевна,

старший преподаватель кафедры педагогики и педагогической компаративистики, Уральский государственный педагогический университет; 620091, Россия, г. Екатеринбург, пр-т Космонавтов, 26; e-mail: bulgackova@yandex.ru

Гринин Алексей Валерьевич,

учитель, МБОУ СОШ № 6 им. А. П. Бондина; инструктор клуба, Клуб туристов «Азимут»; 622001, Россия, г. Нижний Тагил, ул. Огаркова, 5; e-mail: grininlexa@yandex.ru

МОДЕЛЬ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПОДРОСТКОВ В ТУРИСТИЧЕСКОМ КЛУБЕ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: здоровый образ жизни; подростки; формирование здорового образа жизни; здоровье подростков; дополнительное образование; туристические клубы; туристическая деятельность; туризм; структурно-содержательные модели

АННОТАЦИЯ. Формирование здорового образа жизни детей и молодежи обозначено в нормативных документах нашей страны как важнейшая социальная задача. Тенденции ухудшения уровня здоровья школьников, недостаточная сформированность ценности здоровья и здорового образа жизни не позволяют в полной мере реализовать данную задачу. Авторам статьи представляется возможным использовать в решении этой проблемы деятельность организаций дополнительного образования, в частности туристического клуба, имеющего большой потенциал создания оздоровительно-воспитательной среды для детей подросткового возраста. Цель исследования состоит в разработке и теоретическом обосновании модели формирования здорового образа жизни подростков в туристическом клубе. Методологической основой исследования являются положения личностно-деятельностного подхода, методология педагогического моделирования, концепции формирования здорового образа жизни. Методами исследования выступили анализ, обобщение, моделирование. Научная новизна исследования заключается в конструировании и описании структурно-содержательной модели формирования здорового образа жизни подростков в туристическом клубе, включающей целевой, содержательный, технологический и уровнево-результативный компоненты. Целевой компонент модели определяет ожидаемый результат; обосновывает личностно-деятельностный подход и принципы его реализации. Содержательный компонент связан с выделением компонентов здорового образа жизни, каждый из которых лег в основу содержания программы дополнительного образования для туристического клуба «Туризм – основа здоровья». Технологический компонент представлен видами и формами деятельности в туристическом клубе. Описаны преимущества туристического клуба как организации дополнительного образования в процессе формирования здорового образа жизни детей подросткового возраста. Уточнено понятие туристического клуба и выделены виды деятельности в нем: физкультурно-оздоровительная, информационно-пропагандистская, спортивно-массовая, краеведческая, социальная, – каждый из которых представлен в формах организации деятельности. Уровнево-результативный компонент содержит критерии оценки результата сформированности здорового образа жизни подростков, а также показатели и уровни его сформированности. Теоретическая значимость исследования состоит в уточнении понятия «здоровый образ жизни подростков», разработке модели формирования здорового образа жизни подростков в туристическом клубе, определении диагностического инструментария оценки результатов. Практическая значимость исследования заключается в том, что разработанная модель может быть использована в работе организаций дополнительного образования.

ДЛЯ ЦИТИРОВАНИЯ: Донгаузер, Е. В. Модель формирования здорового образа жизни подростков в туристическом клубе / Е. В. Донгаузер, Е. Е. Андреева, А. В. Гринин. – Текст : непосредственный // Педагогическое образование в России. – 2023. – № 3. – С. 221–230.

Dongauzer Elena Viktorovna,

Associate Professor of Department of Pedagogy and Pedagogical Comparative Studies, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

Andreeva Ekaterina Evgenievna,

Senior Lecturer of Department of Pedagogy and Pedagogical Comparative Studies, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

Grinin Aleksey Valerievich,

Teacher, Secondary School No. 6 named after A. P. Bondin; Club Instructor, Azimuth Tourist Club, Nizhny Tagil, Russia

A MODEL FOR FORMING A HEALTHY LIFESTYLE FOR ADOLESCENTS IN A TOURIST CLUB

KEYWORDS: healthy lifestyle; teenagers; formation of a healthy lifestyle; adolescent health; additional education; tourist clubs; tourism activities; tourism; structural-content models

ABSTRACT. The formation of a healthy lifestyle for children and young people is designated in the regulatory documents of our country as the most important social task. Trends in the deterioration of the health level of schoolchildren, insufficient formation of the value of health and a healthy lifestyle do not allow to fully implement this task. It is possible for the authors of the article to involve in solving this problem the activities of additional education organizations, in particular, a tourist club, which has great potential to create a recreational and educational environment for adolescent children. The purpose of the study is to develop and theoretically substantiate a model for the formation of a healthy lifestyle for adolescents in a tourist club. The methodological basis of the study is the provisions of the personal-activity approach, the methodology of pedagogical modeling, the concept of the formation of a healthy lifestyle. The research methods were analysis, generalization, modeling. The scientific novelty of the study lies in the construction and description of a structural-content model for the formation of a healthy lifestyle for adolescents in a tourist club, including target, content, technological and level-effective components. The target component of the model determines the expected outcome; substantiates the personal-activity approach and the principles of its implementation. The content component is associated with the allocation of healthy lifestyle components, each of which formed the basis of the content of the additional education program for the tourist club "Tourism is the basis of health". The technological component is represented by the types and forms of activity in the tourist club. The advantages of a tourist club as an organization of additional education in the process of forming a healthy lifestyle for adolescents are described. The concept of a tourist club is clarified and the types of activities in it are singled out: sports and recreation, information and propaganda, sports and mass, local history, social, each of which is presented in the forms of organizing activities. The level-resulting component contains criteria for evaluating the result of the formation of a healthy lifestyle in adolescents, as well as indicators and levels of its formation. The theoretical significance of the study lies in clarifying the concept of "healthy lifestyle of adolescents", developing a model for the formation of a healthy lifestyle for adolescents in a tourist club, and determining diagnostic tools for evaluating results. The practical significance of the study lies in the fact that the developed model can be used in the work of organizations of additional education.

FOR CITATION: Dongauzer, E. V., Andreeva, E. E., Grinin, A. V. (2023). A Model for Forming a Healthy Lifestyle for Adolescents in a Tourist Club. In *Pedagogical Education in Russia*. No. 3, pp. 221–230.

Введение. Состояние здоровья детей и молодежи является важнейшим показателем благополучия общества и страны, не только отражающим настоящее положение дел, но и дающим прогноз на будущее. Проблема сохранения здоровья школьников приобрела особую актуальность и внесена в приоритетное направление федеральной политики государства в области национальной безопасности России. На важность формирования потребности в здоровом образе жизни у подростков указывают нормативные документы: «Концепция модернизации российского образования на период до 2025 года»; письмо Министерства образования РФ и Российского комитета ФСО «Юность России» от 30.05.1995 года «О развитии сети клубов физической культуры и спорта в учебных заведениях системы образования РФ»; Федеральный закон РФ «Об общественных объединениях»; «Национальная доктрина образования Российской Федерации до 2025 года»; Федеральный закон «Об образовании в РФ» и другие [1; 4; 5; 7; 11]. В международных документах, таких как «Конвенция о правах ребенка», среди первоочередных задач также выделяется всесторонняя забота о здоровье и физическом воспитании и развитии учащихся и студентов [10; 13; 14]. Это подчеркивает важность проблемы сохранения и укрепле-

ния здоровья молодежи как целевого ориентира современного мира.

В связи с общими тенденциями ухудшения здоровья школьников необходимо сформировать потребность быть здоровым и на этой основе прививать подросткам соответствующие стереотипы поведения, навыки здорового образа жизни. Человек, ориентированный на здоровый образ жизни, может быть успешным в различных сферах жизнедеятельности, однако практика показывает, что у большинства подростков ценности здорового образа жизни не сформированы [18–20; 24].

Образовательные и социальные учреждения, наряду с семьей, являются ведущими субъектами социализации человека, оказывают важное влияние на его психологическое, физическое, социальное развитие, отношение к себе, окружающим людям, а также на формирование образа жизни школьников. Наиболее результативно такую работу можно проводить в системе дополнительного образования детей, которая органично сочетает в себе процессы воспитания, обучения и развития личности ребенка. Одним из субъектов формирования здорового образа жизни подростков в сфере дополнительного образования являются туристические клубы и секции, позволяющие удовлетворить у подростков желание зани-

маться туризмом и спортом. Занятия в туристическом клубе являются источником положительных эмоций, способствуют эффективной коммуникации, социализации и социальной интеграции [17]. Работа туристических секций и клубов вызывает большой интерес у подростков в силу привлекательности данных видов и форм туристической деятельности у детей. Однако занятия туризмом представляют возможности не только для физического развития и спортивного совершенствования детей, но и для их морально-нравственного, эстетического, трудового, экологического и психологического воспитания, что в совокупности способствует созданию условий для целенаправленного формирования здорового образа жизни подрастающего поколения и потребности в дальнейшем гармоничном саморазвитии. Таким образом, цель исследования состоит в разработке и теоретическом обосновании модели формирования здорового образа жизни подростков в туристическом клубе.

Анализ актуальных исследований и публикаций. В современной науке немало работ посвящено проблемам здорового образа жизни (Е. Е. Андреева [3], Г. Ю. Беляев [6], В. Г. Бичев [7], Я. И. Вигдорчик [8], В. Ф. Галанов, Л. В. Галанова [9], И. Ф. Демидова [11], Л. В. Доброрадова [12], К. А. Коновцева [15], М. А. Кузнецов, В. И. Павлов [23], Е. О. Павлова [24] и др.). Кроме того, анализ литературы показал, что в решении проблемы формирования здорового образа жизни важную роль играют образовательные организации и, в частности, учреждения дополнительного образования (А. М. Абаев [1], А. Н. Аленова [2], А. Н. Анохин [4], А. В. Арсеньев [5], Е. Н. Галынская [10], С. В. Долгорукова, М. В. Шленина [13], И. Р. Касимов [14], З. Ю. Переселкова [25] и др.). В данных работах акцентируется внимание на спортивных клубах, где уклон делается на физическую культуру, но упускается здоровьесберегающая деятельность детей и молодежи. Следует отметить, что также в работе спортивных клубов в незначительной степени используется национально-региональный материал, заключающий в себе возможности народной педагогики, реализации экологических проектов и программ. В современной научной литературе отражены исследования по проблемам деятельности туристических клубов (Е. В. Мардасова [17], С. В. Долгорукова, М. В. Шленина [13], И. А. Молодеева [20], Н. В. Молчанова [21], А. А. Соколова [26], Ю. А. Хлевной [27], О. В. Шинкаренко, Д. В. Логунов [28], Р. К. Эргашев [29] и др.). Однако заметим, что в представленной литературе деятельность туристического клуба не рассмат-

ривалась с позиции создания оздоровительно-воспитательной среды, позволяющей подростку научиться вести здоровый образ жизни, развивать опыт ответственного отношения к здоровью как ценности. Недостаточно изученными и практически неразработанными остаются направления по формированию здорового образа жизни в туристическом клубе, что может быть востребовано в современной образовательной практике с позиции комплексной оценки качества дополнительного образования, развития здоровья и формирования у подростков ценности здорового образа жизни.

Методы и научная новизна исследования. В ходе исследования применялся комплекс теоретических методов исследования: анализ литературы по проблеме исследования, обобщение, моделирование. В ходе анализа литературы по проблеме исследования были выявлены различные научные подходы к определению ключевых понятий исследования: здоровый образ жизни подростка, туристический клуб. В результате проведенного анализа и обобщения наиболее существенных признаков понятий были уточнены их определения. Метод моделирования позволил исследовать формирование здорового образа жизни в туристическом клубе. Разработанная структурно-содержательная модель с ее взаимосвязанными и взаимообусловленными компонентами позволила раскрыть содержание и структуру процесса формирования здорового образа жизни подростков в туристическом клубе.

Основной материал исследования. Гипотеза исследования заключается в предположении о том, что процесс формирования здорового образа жизни детей подросткового возраста в туристическом клубе будет эффективным, если он будет осуществляться в соответствии со структурно-содержательной моделью, включающей целевой, содержательный, технологический и уровнорезультативный компоненты и основанной на личностно-деятельностном подходе.

Здоровый образ жизни – междисциплинарное понятие, весьма обширное и охватывающее множество аспектов жизни человека. В научной литературе по медицине, физической культуре и спорту представлены разные его трактовки. Так, Я. И. Вигдорчик здоровый образ жизни определяет как «образ жизни, соответствующий определенным критериям и приводящий к максимально возможному отдалению возникновения ряда заболеваний, а также наиболее длительному сохранению различных видов активности, в том числе и социальной» [8, с. 55]. Согласно Л. В. Доброрадовой «здоровый образ жизни целесооб-

разно рассматривать как совокупность внешних и внутренних условий жизнедеятельности человеческого организма, при которых все его системы работают достаточно долговечно, а также совокупность рациональных методов сохранения здоровья, гармонического развития личности» [12, с. 34].

В ряде современных исследований формирование здорового образа жизни определяется как комплекс мероприятий, направленных на сохранение здоровья; пропаганду здорового образа жизни; мотивирование граждан к личной ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей; разработку индивидуальных подходов по формированию здорового образа жизни, в том числе детей; борьбу с факторами риска развития заболеваний; просвещение и информирование населения о вреде употребления табака и злоупотребления алкоголем; предотвращение социально значимых заболеваний, в том числе среди детского населения; увеличение продолжительности активной жизни [6; 9; 15; 22; 23; 25].

Таким образом, *здоровый образ жизни подростка* – это индивидуальный образ жизни подростка, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление организма, обеспечивающий ему физическое, психологическое и социальное здоровье в окружающей среде. Он характеризуется соблюдением правил рационального питания, режима двигательной активности, оптимального режима работы и отдыха, правил личной гигиены, отказом от вредных привычек, поддержанием своего психического и физического здоровья [3]. В структуре здорового образа жизни выделены следующие *компоненты*:

– *ценностно-мотивационный* – желание вести здоровый образ жизни, понимание его важности для сохранения здоровья, приоритет здоровья среди ценностей, интерес к здоровьесберегающему поведению;

– *когнитивный* – развитие представление о здоровом образе жизни, о сохранении и улучшении здоровья, знания о факторах, благоприятно и негативно влияющих на здоровье;

– *социальный* – способность устанавливать конструктивное взаимодействие с социумом, изменение дисциплины, отказ от вредных привычек, участие в общественно полезных делах;

– *физический* – развитие всех свойств организма, знание правильного функционирования и развития организма, адаптация к новым условиям жизнедеятельности.

Образовательные организации в рамках учебно-воспитательной деятельности сегодня активно влияют на формирование здорового образа жизни обучающихся. Пре-

имущество дополнительного образования по отношению к общему образованию в контексте формирования здорового образа жизни подростков заключается в реализации воспитательного потенциала и создании ценностно-мотивационного пространства, построенного с учетом возрастных и психофизических особенностей подростков [2].

Одной из форм организации дополнительного образования детей, направленной на формирование у них здорового образа жизни, является туристический клуб. В настоящем исследовании под *туристическим клубом* понимается добровольное объединение тренеров, обучающихся, родителей, способствующее активному включению подростков в реализацию потребности вести здоровый образ жизни, приобретению социального опыта по формированию ответственного отношения к здоровью как ценности.

В отличие от других организаций дополнительного образования, одной из целей своей работы имеющих формирование здорового образа жизни подростков (например, спортивные школы или клубы), в туристическом клубе используется национально-региональный материал, заключающий в себе возможности народной педагогики. В походах и слетах, которые проходят в рамках деятельности туристического клуба, технологии народной педагогики могут быть использованы для сплочения коллектива учащихся, преодоления неизбежных трудностей общения и естественных препятствий. Реализовать игровой потенциал народной педагогики возможно во время походов на территории проживания этнических общностей [26]. Еще одним преимуществом туристического клуба являются разработка и реализация в нем экологических проектов и программ [27]. Также отметим, что «содержание туристической деятельности базируется на создании для людей благоприятных в духовном отношении сред досуга, общения, развитии толерантности» [21, с. 344]. В том числе важно, что в процесс организации досуга и общения включены не только тренеры и обучающиеся, но и их родители.

Метод моделирования находит широкое применение в педагогических исследованиях. В опоре на работы Е. В. Бережновой, В. В. Краевского, А. М. Новикова и других методологов педагогики [16] построена структурно-содержательная модель формирования здорового образа жизни подростков в туристическом клубе (рис.). Представленная теоретическая модель состоит из четырех взаимосвязанных компонентов: целевого, содержательного, технологического и уровнево-результативного. Рассмотрим подробнее каждый компонент.

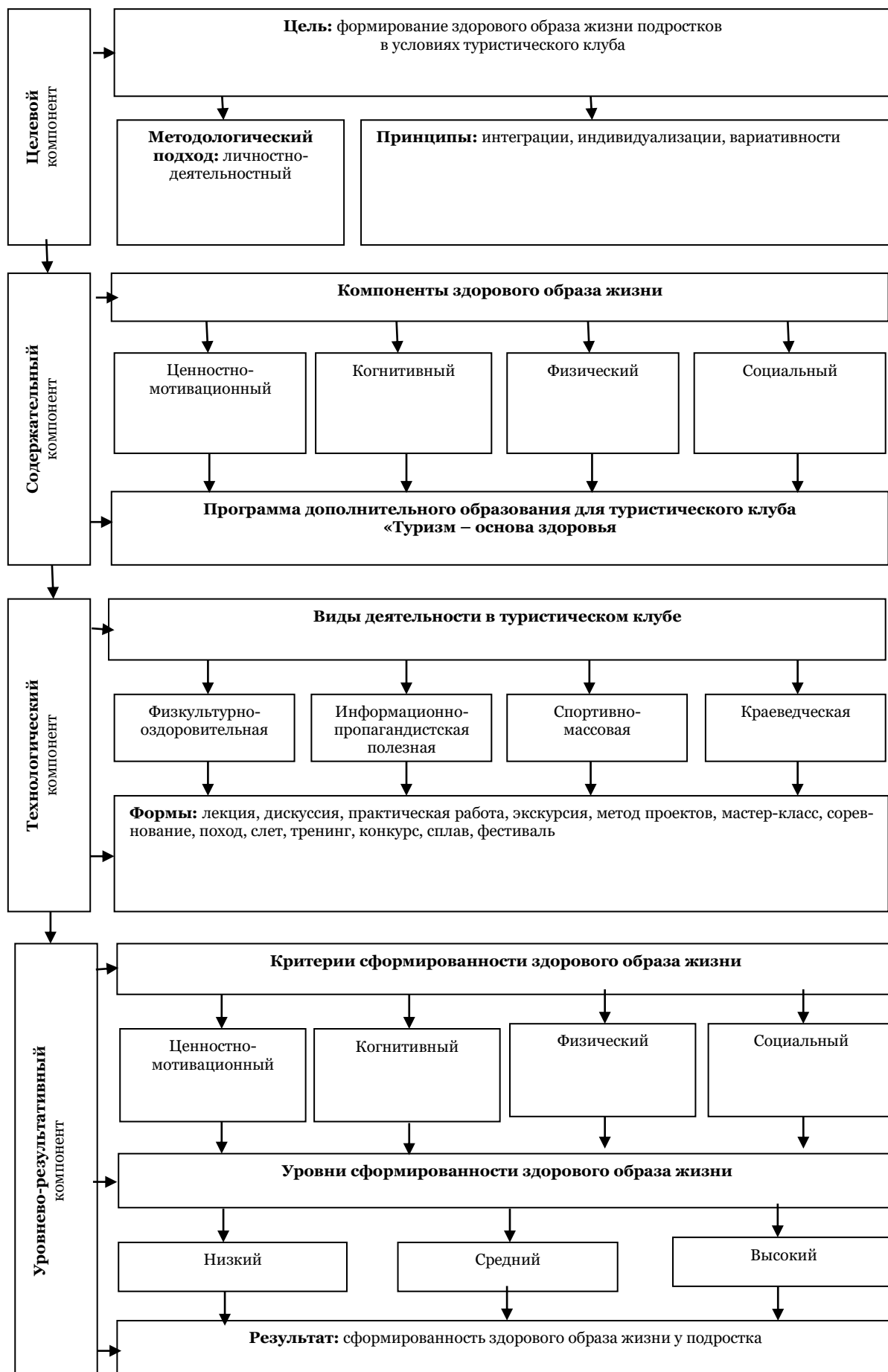


Рис. Модель формирования здорового образа жизни в туристическом клубе

Целевой компонент модели определяет ожидаемый результат – формирование здорового образа жизни подростков в условиях туристического клуба. Основным методологическим подходом построения модели является личностно-деятельностный подход, позволяющий раскрыть содержание и сущность процесса формирования здорового образа жизни подростков, определить критерии и показатели его сформированности. Лежащий в основе модели подход позволяет развивать личность подростков в различных видах и формах деятельности туристического клуба. В представленной модели личностно-деятельностный подход обеспечивает достижение поставленной цели на основе принципов индивидуализации, интеграции, вариативности:

– принцип индивидуализации означает сопровождение подростка при включении его в туристическую, краеведческую, спортивную деятельность; дифференциацию заданий в зависимости от состояния здоровья;

– принцип интеграции означает интеграцию учебной деятельности (занятия физической культурой, краеведением) с деятельностью туристического клуба. В совместной деятельности происходит наполнение программы различными интересными для подростков формами работы (играми, квестами, состязаниями), в которых происходит переход от теоретических знаний в активные практические формы деятельности;

– принцип вариативности означает, что подросток может выбрать наиболее подходящий для него вид спорта и формы реализации предлагаемой тренером деятельности.

Содержательный компонент связан с выделением компонентов здорового образа жизни: ценностно-мотивационный, когнитивный, физический, социальный, каждый из которых раскрыт выше. Выделенные компоненты легли в основу содержания разработанной программы дополнительного образования для туристического клуба «Туризм – основа здоровья», целью которой являются привлечение подростков к занятиям в туристическом клубе, организация их досуга, развитие у подрастающего поколения коммуникабельности, самодисциплины, адаптации к условиям современной жизни; формирование установок к сохранению своего здоровья и здорового образа жизни.

Технологический компонент представлен в модели видами деятельности и соответствующими им формами, реализующимися в деятельности клуба. В настоящем исследовании на основании изученной литературы по проблеме организации деятельности туристического клуба (Е. В. Мардасова [17], С. В. Долгорукова, М. В. Шле-

нина [13], И. А. Молодеева [20], Н. В. Молчанова [21], А. А. Соколова [26], Ю. А. Хлевной [27], О. В. Шинкаренко, Д. В. Логунов [28], Р. К. Эргашев [29] и др.) выделены следующие виды деятельности в туристическом клубе для подростков:

1. *Физкультурно-оздоровительная деятельность* связана с проведением физкультурно-спортивных занятий и приобщением подростков к ценностям здорового образа жизни. Этому способствуют гимнастика, занятия по общей физической подготовке (ОФП), закаливание, соблюдение питьевого режима, просветительские занятия о пользе физической активности и занятий спортом. Основными формами реализации данного направления деятельности являются практические занятия, тренинги, мастер-классы.

2. *Информационно-пропагандистская деятельность* в туристическом клубе направлена на расширение когнитивной составляющей и кругозора подростков в вопросах правильного питания, режима сна и отдыха, распорядка дня, физической активности, личной гигиены, физического и психического здоровья, социального аспекта здоровья, культуры досуга, отказа от вредных привычек. Информационно-пропагандистская деятельность предполагает не только проведение просветительских лекций, бесед, дискуссий, но и проектную деятельность обучающихся, а также оснащение здания туристического клуба информационными листовками, стендами, работу с сайтом клуба.

Воздействие на подростка средств туризма состоит и в обеспечении социального формирования личности, в приобщении его к широкому кругу общечеловеческих ценностей познания, в частности в приобретении природоведческих, экологических знаний, а также доступных знаний, связанных с организацией простейших туристских прогулок, экскурсий и походов. Такая деятельность реализуется в форме лекций и бесед.

Кроме того, в рамках информационно-пропагандистской деятельности большое внимание уделяется приобретению подростками природоведческих, экологических знаний, а также знаний, связанных с организацией и проведением туристских прогулок, экскурсий и походов.

3. *Спортивно-массовая деятельность* предполагает популяризацию различных видов спорта среди подростков и формирование интереса к занятиям спортом, формирование ценностных ориентиров, развитие дисциплинированности, повышение физической активности. В рамках спортивно-массовой деятельности в активном взаимодействии подростков, тренеров и родителей происходит развитие коммуникативных навыков, духа здоровой конкуренции и

состязательности. Отметим и возможность подростков осваивать различные спортивные и туристские должности, соответствующие возрастным и индивидуальным особенностям подростка (капитан команды, дежурный, завхоз, краевед и т. д.). Деятельность реализуется в организации при проведении спортивных игр, эстафет, сплавов, походов, соревнований.

4. Краеведческая деятельность имеет важное значение для формирования устойчивого интереса к родному краю, истории родного края, его природной окружающей среде. В процессе занятий подростки расширяют исторические, эколого-краеведческие знания и овладевают эколого-туристическими навыками и умениями. Подростки знакомятся с сущностью хозяйственной оценки природных условий и ресурсов, с необходимостью рационального использования и охраны природных богатств своего края. Краеведческая деятельность реализуется как в ходе проведения теоретических занятий (бесед, просветительских лекций), так и на практических занятиях в таких формах, как выставки, викторины, конкурсы, тренировочные занятия, экскурсии, походы, сплавы.

Уровнево-результативный компонент модели позволяет оценить эффективность формирования здорового образа жизни подростков в туристическом клубе. Критерии соответствуют структурным компонентам здорового образа жизни: ценностно-мотивационному, когнитивному, физическому и социальному.

Показателями сформированности *ценностно-мотивационного критерия* выделены ориентация на ценность здоровья как благо, на его сохранение, желание вести здоровый образ жизни. Для оценки уровня сформированности данного показателя целесообразно использование методики «Ценностные ориентации» (М. Рокич), где одной из терминальных ценностей выделено здоровье; методики «Индекс отношения к здоровью» (С. Дерябо, В. Ясвин); анкеты «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни» (М. В. Гребнева).

Показателями *когнитивного критерия* являются знания о здоровье и его признаках, здоровом образе жизни и его компонентах, факторах, позитивно и негативно влияющих на здоровье и возможность вести здоровый образ жизни, а также умения определения уровня собственного здоровья, знание о способах его сохранения и улучшения. Оценка сформированности этих показателей возможна посредством проведения бесед, интервью и анкетирования.

Показателями *физического компонента* выступают такие физические показате-

ли, как сила, ловкость, гибкость, выносливость и скорость, оценить их целесообразно посредством выполнения ряда упражнений по физической подготовке и сдачи контрольных нормативов.

Показателями *социального компонента* являются владение коммуникационными навыками, отказ от вредных привычек, дисциплина, участие в общественно полезных делах. Оценить уровень сформированности этих показателей возможно с помощью наблюдения, оценки результатов деятельности, интервьюирования родителей и педагогов образовательных организаций, методики диагностики коммуникативных способностей (Н. Е. Веракса), экспериментальной проблемной ситуации «Горошина», теста-опросника «Аддиктивная склонность» (В. В. Юсупов, В. А. Корзунин), теста «Склонность к зависимому поведению» (В. Д. Менделевич), опросника пищевого поведения (Т. Стриен).

Каждый из выделенных показателей оценивается на высоком, среднем и низком уровнях. Для получения максимально надежных и достоверных результатов исследования необходимо для оценки уровня сформированности каждого компонента использовать комбинацию из нескольких методов измерения или нескольких источников данных.

Выводы исследования. По результатам проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

1. Уточнено определение понятия «здоровый образ жизни подростка», под которым понимается индивидуальный образ жизни подростка, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление организма, обеспечивающий ему физическое, психологическое и социальное здоровье в окружающей среде. В структуре здорового образа жизни выделены ценностно-мотивационный, когнитивный, социальный и физический компоненты.

2. Уточнено определение понятия «туристический клуб», под которым понимается добровольное объединение тренеров, обучающихся, родителей, способствующее активному включению подростков в реализацию потребности вести здоровый образ жизни, приобретению социального опыта по формированию ответственного отношения к здоровью как ценности. Выделены виды деятельности в туристическом клубе: физкультурно-оздоровительная, информационно-пропагандистская, спортивно-массовая, краеведческая, социальная.

3. Разработана и теоретически обоснована структурно-содержательная модель формирования здорового образа жизни подростков в туристическом клубе, состоя-

щая из целевого, содержательного, технологического и уровнево-результативного компонентов.

4. Определен диагностический инструментарий оценки сформированности здорового образа жизни подростков.

Таким образом, цель исследования по разработке и теоретическому обоснованию модели формирования здорового образа жизни подростков в туристическом клубе достигнута.

Результаты проведенного исследования позволяют заложить основу и наметить пути для дальнейшего изучения поставленной

проблемы. В частности, проверка опытно-экспериментальным путем эффективности модели формирования здорового образа жизни подростков в туристическом клубе. Кроме того, возможно продолжить исследовательскую работу по таким актуальным направлениям: профилактика аддиктивного поведения подростков в условиях туристического клуба; совместная роль родителей и детей в формировании здорового образа жизни в туристическом клубе; роль системы наставничества в туристическом клубе в процессе формирования здорового образа жизни подростков.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абаев, А. М. Формирование основ здорового образа жизни у подростков в учреждениях дополнительного образования детей : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. М. Абаев. – Владикавказ, 2007. – 20 с. – Текст : непосредственный.
2. Аленова, А. Н. Дополнительное образование как фактор мотивирующего пространства здорового образа жизни подростков / А. Н. Аленова, В. Г. Шубович, И. О. Петрищев. – Текст : непосредственный // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 3. – С. 52–54.
3. Андреева, Е. Е. Влияние ограничительных мер, связанных с пандемией COVID-19, на ведение здорового образа жизни студенческой молодежью / Е. Е. Андреева, А. В. Гринин. – Текст : непосредственный // Педагогическое образование в России. – 2022. – № 1. – С. 27–36.
4. Анохин, А. Н. Самодетельный туризм подростков: педагогическая сущность и содержание / А. Н. Анохин. – Текст : непосредственный // Вестник спортивной науки. – 2009. – № 4. – С. 39–43.
5. Арсеньев, А. Е. Педагогические условия формирования культуры здорового образа жизни у подростков во внеурочной деятельности / А. Е. Арсеньев. – Текст : непосредственный // Вестник Костромского государственного университета им. Н. А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. – 2007. – Т. 13, № 3. – С. 35–38.
6. Беляев, Г. Ю. Проблема формирования здорового образа жизни как ценностной модели воспитания (ЗОЖ-модели), соответствующей современной социальной ситуации / Г. Ю. Беляев. – Текст : непосредственный // Образование личности. – 2014. – № 2. – С. 48–54.
7. Бичев, В. Г. Здоровье и образ жизни подростков / В. Г. Бичев. – Текст : непосредственный // E-Scio. – 2021. – № 5 (56). – С. 392–398.
8. Вигдорчик, Я. И. О мотивировании к здоровому образу жизни / Я. И. Вигдорчик. – Текст : непосредственный // Менеджер здравоохранения. – 2021. – № 8. – С. 54–60.
9. Галанова, Л. В. Формирование ЗОЖ студентов-педагогов на занятиях физической культурой / Л. В. Галанова, В. Ф. Галанов. – Текст : непосредственный // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире : материалы XXIII Междунар. научно-практ. конф. по проблемам физического воспитания учащихся / Министерство образования и науки РФ, Министерство образования Московской области, ГАОУ ВПО «Московский государственный областной социально-гуманитарный институт» ; отв. ред. Б. Ф. Прокудин. – Москва, 2013. – С. 209–210.
10. Галынская, Е. Н. Модель формирования основ культуры здоровья школьников в учреждениях дополнительного образования детей / Е. Н. Галынская. – Текст : непосредственный // Сибирский педагогический журнал. – 2015. – № 3. – С. 177–183.
11. Демидова, И. Ф. Изучение представлений молодежи о здоровом образе жизни / И. Ф. Демидова. – Текст : непосредственный // Новая наука: Стратегии и векторы развития. – 2016. – № 118–3. – С. 65–67.
12. Доброрадова, Л. В. Здоровый образ жизни как объект исследования в различных отраслях науки / Л. В. Доброрадова. – Текст : непосредственный // Вестник ЧГПУ. – 2009. – № 5. – С. 29–35.
13. Долгорукова, С. В. Подростковый туризм: опыт и возможности / С. В. Долгорукова, М. В. Шленина. – Текст : непосредственный // Современные гуманитарные и социально-экономические исследования : материалы второй междунар. науч.-практ. конф., 26 сент. 2013 г. : в 3 т. Т. 3 / Перм. гос. нац. исслед. ун-т ; науч. ред. К. В. Патырбаева, А. В. Попов, Е. Ю. Мазур. – Пермь : [б. и.], 2013. – С. 237–242.
14. Касимов, И. Р. Формирование ориентации подростков на здоровый образ жизни средствами культурно-досуговой деятельности : автореф. дис. ... канд. пед. наук / И. Р. Касимов. – Казань, 2013. – 29 с. – Текст : непосредственный.
15. Коновцева, К. А. Анализ опыта по формированию ЗОЖ у молодежи в России / К. А. Коновцева. – Текст : непосредственный // Инновационные подходы к работе с молодежью : сборник материалов Профессионального форума. – 2014. – С. 76–80.
16. Краевский, В. В. Методология педагогики: новый этап : учеб. пособие для студ. высших учеб. заведений / В. В. Краевский, Е. В. Бережнова. – Москва : Академия, 2006. – 394 с. – Текст : непосредственный.
17. Мардасова, Е. В. Туристический клуб как форма физического и спортивного совершенствования студентов / Е. В. Мардасова, А. В. Дудник, Н. Г. Прудникова. – Текст : непосредственный // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2021. – № 1. – С. 142–149.

18. Мемешкин, Д. Ю. Социально-культурное взаимодействие культурно-досуговых и физкультурно-оздоровительных учреждений по формированию здорового образа жизни : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Д. Ю. Мемешкин. – Казань, 2006. – 27 с. – Текст : непосредственный.
19. Меньшикова, О. П. Формирование здорового образа жизни подростка / О. П. Меньшикова, Г. И. Плеханова. – Текст : непосредственный // Вестник научных конференций. – 2019. – № 2–2 (42). – С. 82–84.
20. Молодеева, И. А. Организация клубной туристско-краеведческой деятельности по профилактике развития девиантного поведения подростков : автореф. дис. ... канд. пед. наук / И. А. Молодеева. – Улан-Удэ, 2012. – 24 с. – Текст : непосредственный.
21. Молчанова, Н. В. Потенциал деятельности клубов туристической направленности в формировании коммуникативной культуры подростков / Н. В. Молчанова. – Текст : непосредственный // Вестник ТГУ. – 2008. – № 5. – С. 344–347.
22. Нестерова, Л. В. Педагогические условия формирования ЗОЖ среди подростков / Л. В. Нестерова, М. Л. Спирина. – Текст : непосредственный // Новая наука: от идеи к результату. – 2016. – № 4–2. – С. 72–74.
23. Павлов, В. И. Проблемы формирования здорового образа жизни / В. И. Павлов, М. А. Кузнецов. – Текст : непосредственный // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. – 2011. – Т. 13, № 1 (8). – С. 154–158.
24. Павлова, Е. О. Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни среди подростков в учебно-воспитательном процессе / Е. О. Павлова. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2014. – № 6 (65). – С. 745–748.
25. Переселкова, З. Ю. Особенности формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи в пространстве вуза / З. Ю. Переселкова. – Текст : непосредственный // Международный научно-исследовательский журнал. – 2016. – № 7 (49), ч. 1. – С. 93–95.
26. Соколова, А. А. Этнопедагогика в системе туристско-краеведческой деятельности / А. А. Соколова. – Текст : непосредственный // Колпинские чтения по краеведению и туризму : в 2 ч. Ч. 2. – 2019. – С. 354–359.
27. Хлевной, Ю. А. Проектирование как элемент разработки и построения стратегии развития туристического клуба / Ю. А. Хлевной. – Текст : непосредственный // Ребенок в современном образовательном пространстве мегаполиса : материалы IX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Москва, 2022. – С. 104–108.
28. Шинкаренко, О. В. Организация клубной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы по месту учебы, жительства / О. В. Шинкаренко, Д. В. Логунов. – Текст : непосредственный // Вестник Самарского государственного технического университета. Серия: Психолого-педагогические науки. – 2015. – № 4 (28). – С. 166–172.
29. Эргашев, Р. К. Формирование здорового образа жизни средствами активного туризма и краеведения / Р. К. Эргашев. – Текст : непосредственный // Вестник академии детско-юношеского туризма и краеведения. – 2018. – № 3 (129). – С. 88–97.

REFERENCES

1. Abaev, A. M. (2007). *Formirovanie osnov zdorovogo obraza zhizni u podrostkov v uchrezhdeniyakh dopolnitelnogo obrazovaniya detei* [Formation of the Foundations of a Healthy Lifestyle among Adolescents in Institutions of Additional Education for Children]. Avtoref. dis. ... kand. ped. nauk. Vladikavkaz. 20 p.
2. Alenova, A. N., Shubovich, V. G., Petrishchev, I. O. (2019). *Dopolnitel'noe obrazovanie kak faktor motiviruyushchego prostranstva zdorovogo obraza zhizni podrostkov* [Additional Education as a Factor in the Motivating Space for a Healthy Lifestyle in Adolescents]. In *Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury*. No. 3, pp. 52–54.
3. Andreeva, E. E., Grinin, A. V. (2022). *Vliyanie ogranichitel'nykh mer, svyazannykh s pandemiei COVID-19, na vedenie zdorovogo obraza zhizni studencheskoi molodezh'yu* [The Impact of Restrictive Measures Related to the COVID-19 Pandemic on the Healthy Lifestyle of 100-day Youth]. In *Pedagogicheskoe obrazovanie v Rossii*. No. 1, pp. 27–36.
4. Anokhin, A. N. (2009). *Samodeyatel'nyi turizm podrostkov: pedagogicheskaya sushchnost' i soderzhanie* [Amateur Tourism of Teenagers: Pedagogical Essence and Content]. In *Vestnik sportivnoi nauki*. No. 4, pp. 39–43.
5. Arsenyev, A. E. (2007). *Pedagogicheskie usloviya formirovaniya kul'tury zdorovogo obraza zhizni u podrostkov vo vneurochnoi deyatel'nosti* [Pedagogical Conditions for the Formation of a Healthy Lifestyle Culture among Adolescents in Extracurricular Activities]. In *Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta im. N. A. Nekrasova. Seriya: Pedagogika. Psikhologiya. Sotsial'naya rabota. Yuvenologiya. Sotsiokinetika*. – Vol. 13. No. 3, pp. 35–38.
6. Belyaev, G. Yu. (2014). *Problema formirovaniya zdorovogo obraza zhizni kak tsennostnoi modeli vospitaniya (ZOZh-modeli), sootvetstvuyushchei sovremennoi sotsial'noi situatsii* [The Problem of Forming a Healthy Lifestyle as a Value Model of Education (Healthy Model), Corresponding to the Modern Social Situation]. In *Obrazovanie lichnosti*. No. 2, pp. 48–54.
7. Bichev, V. G. (2021). *Zdorov'e i obraz zhizni podrostkov* [Health and Lifestyle of Adolescents]. In *E-Scio*. No. 5 (56), pp. 392–398.
8. Vigdorshik, Ya. I. (2021). *O motivirovani k zdorovomu obrazu zhizni* [About Motivation for a Healthy Lifestyle]. In *Menedzher zdravookhraneniya*. No. 8, pp. 54–60.
9. Galanova, L. V., Galanov, V. F. (2013). *Formirovanie ZOZh studentov-pedagogov na zanyatiyakh fizicheskoi kul'turoi* [Formation of a Healthy Lifestyle for Students-Teachers in Physical Education Classes]. In Prokudin, B. F. (Ed.). *Chelovek, zdorov'e, fizicheskaya kul'tura i sport v izmenyayushchemsya mire: materialy XXIII Mezhdunar. nauchno-prakt. konf. po problemam fizicheskogo vospitaniya uhashchikhsya*. Moscow, pp. 209–210.

10. Galynskaya, E. N. (2015). Model' formirovaniya osnov kul'tury zdorov'ya shkol'nikov v uchrezhdeniyakh dopolnitelnogo obrazovaniya detei [Model of the Formation of the Foundations of the Culture of the Health of Schoolchildren in Institutions of Additional Education for Children]. IN *Sibirskii pedagogicheskii zhurnal*. No. 3, pp. 177–183.
11. Demidova, I. F. (2016). Izuchenie predstavlenii molodezhi o zdorovom obraze zhizni [The Study of Young People's Ideas about a Healthy Lifestyle]. In *Novaya nauka: Strategii i vektory razvitiya*. No. 118–3, pp. 65–67.
12. Dobroradova, L. V. (2009). Zdorovyi obraz zhizni kak ob"ekt issledovaniya v razlichnykh otraslyakh nauki [Healthy Lifestyle as an Object of Research in Various Branches of Science]. In *Vestnik ChGPU*. No. 5, pp. 29–35.
13. Dolgorukova, S. V. Shlenina, M. V. (2013). Podrozkovyi turizm: opyt i vozmozhnosti [Teen Tourism: Experience and Opportunities]. In Patyrbaeva, K. V., Popov, A. V., Mazur, E. Yu. (Eds.). *Sovremennye gumanitarnye i sotsial'no-ekonomicheskie issledovaniya: materialy vtoroi mezhdunar. nauch.-prakt. konf., 26 sent. 2013 g.: v 3 t.* Vol. 3. Perm, pp. 237–242.
14. Kasimov, I. R. (2013). *Formirovanie orientatsii podrozkov na zdorovyi obraz zhizni sredstvami kul'turno-dosugovoi deyatel'nosti* [Formation of Adolescents' Orientation towards a Healthy Lifestyle by Means of Cultural and Leisure Activities]. Avtoref. dis. ... kand. ped. nauk. Kazan. 29 p.
15. Konovtseva, K. A. (2014). Analiz opyta po formirovaniyu ZOZh u molodezhi v Rossii [Analysis of Experience in the Formation of Healthy Lifestyle among Young People in Russia]. In *Innovatsionnye podkhody k rabote s molodezh'yu: sbornik materialov Professional'nogo foruma*, pp. 76–80.
16. Kraevsky, V. V., Berezhnova, E. V. (2006). *Metodologiya pedagogiki: novyi etap* [Methodology of Pedagogy: A New Stage]. Moscow, Akademiya. 394 p.
17. Mardasova, E. V., Dudnik, A. V., Prudnikova, N. G. (2021). Turisticheskii klub kak forma fizicheskogo i sportivnogo sovershenstvovaniya studentov [Tourist Club as a Form of Physical and Sports Improvement of Students]. In *Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya*. No. 1, pp. 142–149.
18. Memeshkin, D. Yu. (2006). *Sotsial'no-kul'turnoe vzaimodeistvie kul'turno-dosugovykh i fizkul'turno-ozdorovitel'nykh uchrezhdenii po formirovaniyu zdorovogo obraza zhizni* [Social and Cultural Interaction of Cultural and Leisure and Sports and Recreational Institutions for the Formation of a Healthy Lifestyle]. Avtoref. dis. ... kand. ped. nauk. Kazan. 27 p.
19. Menshikova, O. P., Plekhanova, G. I. (2019). Formirovanie zdorovogo obraza zhizni podrozkta [Formation of a Healthy Lifestyle of a Teenager]. In *Vestnik nauchnykh konferentsii*. No. 2–2 (42), pp. 82–84.
20. Molodeeva, I. A. (2012). *Organizatsiya klubnoi turistsko-kraevedcheskoi deyatel'nosti po profilaktike razvitiya deviantnogo povedeniya podrozkov* [Organization of Club Tourism and Local History Activities to Prevent the Development of Deviant Behavior in Adolescents]. Avtoref. dis. ... kand. ped. nauk. Ulan-Ude. 24 p.
21. Molchanova, N. V. (2008). Potentsial deyatel'nosti klubov turistskoi napravlenosti v formirovanii kommunikativnoi kul'tury podrozkov [The Potential of the Activities of Tourist Clubs in the Formation of the Communicative Culture of Adolescents]. In *Vestnik TGU*. No. 5, pp. 344–347.
22. Nesterova, L. V., Spirina, M. L. (2016). Pedagogicheskie usloviya formirovaniya ZOZh sredi podrozkov [Pedagogical Conditions for the Formation of Healthy Lifestyle among Adolescents]. In *Novaya nauka: ot idei k rezul'tatu*. No. 4–2, pp. 72–74.
23. Pavlov, V. I., Kuznetsov, M. A. (2011). Problemy formirovaniya zdorovogo obraza zhizni [Problems of Formation of a Healthy Lifestyle]. In *Izvestiya Samarskogo nauchnogo tsentra Rossiiskoi akademii nauk*. Vol. 13. No. 1 (8), pp. 154–158.
24. Pavlova, E. O. (2014). Formirovanie tsennostnogo otnosheniya k zdorovomu obrazu zhizni sredi podrozkov v uchebno-vospitatel'nom protsesse [Formation of a Value Attitude to a Healthy Lifestyle among Adolescents in the Educational Process]. In *Molodoi uchenyi*. No. 6 (65), pp. 745–748.
25. Pereselkova, Z. Yu. (2016). Osobennosti formirovaniya zdorovogo obraza zhizni u studencheskoi molodezhi v prostranstve vuza [Features of the Formation of a Healthy Lifestyle among Student Youth in the Space of the University]. In *Mezhdunarodnyi nauchno-issledovatel'skii zhurnal*. No. 7 (49). Part 1, pp. 93–95.
26. Sokolova, A. A. (2019). Etnopedagogika v sisteme turistsko-kraevedcheskoi deyatel'nosti [Ethnopedagogy in the System of Tourism and Local History Activities]. In *Kolpinskiye chteniya po kraevedeniyu i turizmu: v 2 ch.* Part 2, pp. 354–359.
27. Khlevnoi, Yu. A. (2022). Proektirovanie kak element razrabotki i postroeniya strategii razvitiya turistskogo kluba [Design as an Element of Developing and Building a Development Strategy for a Tourist Club]. In *Rebenok v sovremennom obrazovatel'nom prostranstve megapolisa: materialy IX Vserossiiskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii s mezhdunarodnym uchastiem*. Moscow, pp. 104–108.
28. Shinkarenko, O. V., Logunov, D. V. (2015). Organizatsiya klubnoi fizkul'turno-ozdorovitel'noi i sportivnoi raboty po mestu ucheby, zhitel'stva [Organization of Club Physical Culture, Health and Sports Work at the Place of Study, Residence]. In *Vestnik Samarskogo gosudarstvennogo tekhnicheskogo universiteta. Seriya: Psikhologo-pedagogicheskie nauki*. No. 4 (28), pp. 166–172.
29. Ergashev, R. K. (2018). Formirovanie zdorovogo obraza zhizni sredstvami aktivnogo turizma i kraevedeniya [Formation of a Healthy Lifestyle by Means of Active Tourism and Local Tourism]. In *Vestnik akademii detsko-yunosheskogo turizma i kraevedeniya*. No. 3 (129), pp. 88–97.