

Гребенников Андрей Иванович, к.п.н.,
ФГБУ Санкт-Петербургский научно-исследовательский
институт физической культуры

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ ПОДРОСТКА: СЕМЕЙНЫЙ КОНТЕКСТ

Аннотация. В статье рассматривается роль семьи как фундаментального агента социализации в формировании здоровьесберегающей компетентности подростка. На основе анализа современных научных исследований доказывается, что семейная система обладает детерминирующим влиянием на становление ценностных ориентаций, поведенческих паттернов и установок в отношении здоровья. Особое внимание уделяется компонентам воспитательного потенциала семьи и обосновывается необходимость комплексного психолого-педагогического сопровождения для повышения его эффективности.

Ключевые слова: Здоровьесберегающая компетентность, подросток, семья, социализация, воспитательный потенциал, здоровый образ жизни, родительское моделирование.

Введение. В современных условиях, характеризующихся ростом гиподинамии, цифровизацией досуга и увеличением психоэмоциональных нагрузок, проблема формирования здоровьесберегающей компетентности у подрастающего поколения приобретает особую актуальность. Под здоровьесберегающей компетентностью понимается интегративное личностное образование, включающее систему знаний, мотиваций и практических навыков, направленных на сохранение и укрепление здоровья. В этом процессе семья, как первичный и наиболее значимый агент социализации, играет решающую роль, поскольку именно в семейном кругу закладываются основы отношения человека к самому себе, своему физическому и психическому состоянию [1,2].

Современная наука рассматривает семью не просто как комплементарный фактор, а как систему, обладающую значительно более выраженным и устойчивым влиянием на траекторию развития индивида по сравнению с образовательными институтами и макросоциальными факторами [3]. Эффект первичной социализации, заложенный в семье, проявляет устойчивость и продолжает оказывать модифицирующее воздействие на протяжении всей жизни человека. Это объясняется тем, что семейная среда формирует глубинные механизмы психологической регуляции, базовые установки и ценностные ориентации, которые впоследствии служат фильтром для восприятия любой внешней информации, в том числе и о здоровье [4].

Структурно влияние семьи на формирование личности можно разделить на три ключевых аспекта. Ценностно-нормативный аспект обеспечивает интериоризацию этико-моральных принципов и усвоение социально одобряемых норм, в том числе отношения к собственному здоровью как к ценности. Операционально-деятельностный аспект формирует устойчивые паттерны поведения и коммуникативные стратегии через механизмы идентификации и подражания родительским моделям; подросток неосознанно копирует привычки питания, режим дня и способы реагирования на стресс, которые он наблюдает у своих родителей. Медико-социальный аспект включает формирование установок по отношению к соматическому и психическому здоровью, гигиенических привычек и пищевого поведения, что создает фундамент для будущего благополучия или, наоборот, проблем со здоровьем.

Эффективность семейного влияния определяется ее воспитательным потенциалом – комплексной, полиструктурной системой, интегрирующей несколько компонентов, включающей социально-демографические параметры, материально-бытовые условия,



когнитивно-рефлексивные характеристики родителей, ценностно-мотивационные ориентации, эмоционально-коммуникативные паттерны, актуализированные воспитательные практики, адаптационные резервы, семейные традиции и социальные связи [5,6].

Исследования показывают, что ключевым условием является не столько объем ресурсов, сколько их согласованность и способность семьи к адаптации в условиях меняющейся социальной реальности, к которой относятся и новые вызовы в сфере здоровья, такие как цифровые технологии, новые формы зависимостей и меняющиеся экологические условия [7].

Эмпирические данные убедительно свидетельствуют о наличии устойчивой корреляции между эффективностью приобщения подростка к здоровому образу жизни и комплексом семейных факторов [8,9]. Среди наиболее значимых детерминант выделяются степень родительской вовлеченности, которая подразумевает не только общую осведомленность в вопросах возрастной физиологии и психологии, но и регулярность совместной двигательной активности, а также уровень эмпатической поддержки, оказываемой подростку в сложных ситуациях. Не менее важным является качество внутрисемейных отношений: гармоничность коммуникаций, сбалансированность ролей, стабильность эмоционального климата, которые создают безопасную среду, необходимую для формирования ответственного отношения к себе. При этом в контексте воспитания юных спортсменов наблюдается определенный диссонанс: высокий уровень эмоциональной поддержки и декларируемой ценности спорта со стороны родителей часто сочетается с дефицитом их конкретных знаний в области возрастной физиологии и системного подхода к сопровождению тренировочного процесса, что может приводить к перетренированности, выгоранию и спортивным травмам [10,11].

Основными каналами трансляции здоровьесберегающих практик в семье являются, во-первых, систематическая демонстрация элементов здорового образа жизни, таких как физическая активность, сбалансированное питание, отказ от вредных привычек, что служит мощным примером для подражания. Во-вторых, это совместная деятельность с ребенком, например, приготовление здоровой пищи, семейные спортивные занятия, пешие походы, которые не только напрямую укрепляют здоровье, но и усиливают внутреннее принятие правильных установок через позитивные эмоции и укрепление семейных связей. Кроме того, применение родителями техник активного слушания и эмоциональной поддержки способствует развитию психологической устойчивости подростка, помогая ему конструктивно справляться со стрессами и формируя здоровые психогигиенические привычки.

Анализ современной ситуации выявляет системные проблемы во взаимодействии школы и семьи в вопросах здоровьесбережения: низкую родительскую вовлеченность, дефицит компетенций у самих родителей и отсутствие унифицированных методических рекомендаций, которые позволили бы выстроить единую линию поведения [12].

Для нивелирования выявленного дисбаланса, особенно в работе с подростками, требуется внедрение многоуровневой системы психолого-педагогического сопровождения. Такая система должна включать организацию тематических семинаров для повышения родительской компетентности в области спортивной психологии, физиологии и нутрициологии, внедрение интерактивных форм работы, таких как совместные спортивные мероприятия и мастер-классы, а также разработку персонализированных рекомендаций по оптимизации режима дня, учебной нагрузки и тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей подростка [13].

Заключение. Проведенный анализ позволяет констатировать, что семья обладает уникальным и ничем не заменимым потенциалом в формировании здоровьесберегающей



компетентности подростка. Ее влияние, осуществляемое через механизмы моделирования, совместной деятельности и создания поддерживающей эмоциональной среды, является более глубоким и устойчивым, чем влияние других социальных институтов. Дальнейшая эффективная работа требует комплексного и интегративного подхода, направленного на усиление воспитательного потенциала семьи через разработку научно обоснованных программ сопровождения и укрепление партнерства по модели «семья – школа – общество». Именно такое сотрудничество, где семья выступает центральным звеном, станет ключевым условием для воспитания здорового, активного и ответственного подрастающего поколения, способного противостоять вызовам современности.

Список литературы:

1. Беликова Е. В. Теория и методика воспитания [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е. В. Беликова, О. И. Битаева, Л. В. Елисеева. – Электрон. текстовые данные. – Саратов: Научная книга, 2019. – 159 с. – Режим доступа: URL: <http://www.iprbookshop.ru/81057.html> (дата обращения: 21.07.2025). – ЭБС «IPRbooks».
2. Катасонов В. В. Семейное воспитание как повышение человеческого потенциала общества / В. В. Катасонов, П. В. Поветьев. – URL: <http://nirsi.ru/107> (дата обращения: 21.07.2025).
3. Алексеев Р. А. Семья как фактор здорового образа жизни личности / Р. А. Алексеев, В. В. Рыжов // Вестник ГУУ. – 2014. – № 5.
4. Токарева В. П. Роль семьи в физическом воспитании ребенка // Теория и практика образования в современном мире. – 2015. – С. 179-182.
5. Курбатова Е. И. Воспитательный потенциал семьи. – URL: <http://festival.1september.ru> (дата обращения: 15.08.2025).
6. Кучмаева О. В. О современной семье и ее воспитательном потенциале / О. В. Кучмаева [и др.] // Социологические исследования. – 2010. – № 7. – С. 49-55.
7. Байдашева Э. М. Воспитательный потенциал семьи // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2014. – № 1. – С. 71-74.
8. Бельц В. Э. Взаимодействие спортивного клуба с семьей как активным субъектом социализации личности ребенка / В. Э. Бельц, О. В. Малофеева // Вестник ТГПУ. – 2016. – № 8 (173). – С. 106-111.
9. Григорьева И. В. Исследование влияния семьи на формирование спортивной мотивации детей / И. В. Григорьева, И. С. Соленов // Вестник Университета Российского инновационного образования. – 2023. – № 1. – С. 15-20.
10. Хазова С. А. Исходные основания моделирования системы приобщения детей к многолетним занятиям спортом. / С. А. Хазова, И. В. Штайн // Вестник Адыгейского государственного университета. – 2017. – № 3 (203).
11. Озолин Э. С. Пути привлечения детей к тренировкам и сохранения их в спортивных секциях. – URL: <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2004n3/p32-36.htm> (дата обращения: 15.08.2025).
12. Петрова Л. С. Взаимодействие семьи и школы в вопросах воспитания. – Казань, 2019. – С. 18-29.
13. Клименко А. А. Исследование участия родителей в формировании спортивной мотивации детей / А. А. Клименко, И. В. Штайн, А. К. Семерджян // Ученые записки университета Лесгафта. – 2017. – № 11 (153). – С. 104-108.

