

**ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СОВРЕМЕННОМ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ****Шаниязова Зухра Бухарбаевна***Доцент кафедры «Методики точных и естественных предметов»,
Национального центра обучения педагогов новым методикам, г.**Нукус, Республики Каракалпакстан.,***Рейимбаева Роза***Р.С д.ф.н.PhD. , Нукусский филиал УзГУФВиС., г. Нукус, Республики
Каракалпакстан.*

Аннотация: В статье рассматриваются факторы, влияющие на состояние здоровья школьников. Определены основные компоненты здоровья соматический, психический, физический и нравственный. Предлагаются критерии, которые следует использовать в работе по физическому воспитанию подрастающего поколения.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, двигательная активность, духовное и социальное благополучия, индивидуальное здоровье человека, физическая культура, соматический компонент, физический компонент, психический компонент, нравственный компонент.

Школьное образование в наши дни предъявляет большие требования к здоровью учащихся. Поэтому сейчас как никогда актуальны основы формирования здорового образа жизни в учебно-воспитательном процессе. Цель использования основных факторов формирования здорового образа жизни в процессе обучения – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания [1,2].

Осуществление этой цели напрямую зависит от следующих факторов приоритеты

учебно – воспитательного процесса:

1. Организация рационального учебного процесса;
2. Рациональная организация двигательной активности учащихся;
3. Система работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

Прежде чем рассматривать основы формирования здорового образа жизни, необходимо уточнить, какие элементы учебного процесса могут оказывать отрицательные

воздействия на здоровье детей. Это в первую очередь: большое количество предметов в

расписании; большой объем и сложность учебного материала; неадекватные методы

обучения; стрессовые ситуации контроля; боязнь ошибки; боязнь отметок.

Внимательный

учитель всегда заметит внешние признаки усталости ученика. Сохранение здоровья

ребенка начинается с организации всего учебно-воспитательного процесса. Так, влияние на здоровье школьников оказывают и многие внутри-школьные факторы [1,2,5]:

- снижение двигательной активности;
- увеличение простудных заболеваний и пропусков уроков по болезни;
- нарушение зрения, осанки; ухудшение нервно-психического здоровья;
- стрессовая педагогическая тактика; несоответствие методик и технологий обучения

- возрастным и функциональным возможностям школьников;
- несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
- недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей; провалы в существующей системе физического воспитания;
- интенсификация учебного процесса; функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;
- частичное разрушение служб школьного медицинского контроля; отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

Поэтому именно на данном этапе необходим тщательный и комплексный научный

подход к внедрению знаний о формировании здорового образа и использование эффективных разнообразных форм их организации в образовательном процессе.

Существует более 300 определений понятия «здоровье». Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье - это состояние полного физического,

психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Существует множество определений понятия «здоровье», смысл которых определяется профессиональной точкой зрения авторов. По определению, принятому в сентябре 1948 г. Всемирной Организацией Здравоохранения: «здоровье - это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» [3,4].

С физиологической точки зрения, определяющими являются следующие формулировки:

- индивидуальное здоровье человека - естественное состояние организма на фоне отсутствия патологических сдвигов, оптимальной связи со средой, согласованности всех

функций (Г.З. Демченкова, Н.Л. Полонский);

- здоровье представляет собой гармоничную совокупность структурнофункциональных данных организма, адекватных окружающей среде и обеспечивающих

организму оптимальную жизнедеятельность, а также полноценную трудовую жизнедеятельность;

- индивидуальное здоровье человека - это гармоническое единство всевозможных

обменных процессов в организме, что создает условия для оптимальной жизнедеятельности всех систем и подсистем организма;

- здоровье - это процесс сохранения и развития биологических, физиологических, психологических функций, трудоспособности и социальной активности человека при максимальной продолжительности его активной жизни [В.П. Казначеев, 2006], [И.И.

Брехман, 2002].

Здоровье формируется в результате взаимодействия внешних и внутренних факторов [3]:

-признаки индивидуального здоровья: специфическая и неспецифическая устойчивость к действию повреждающих факторов;

-показатели роста и развития; текущее функциональное состояние и потенциал организма и личности;

-наличие и уровень какого - либо заболевания или дефекта развития;

-уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.

В связи с этим целостный взгляд на индивидуальное здоровье можно представить в виде четырехкомпонентной модели, в которой выделены взаимосвязи различных его компонентов и представлена их иерархия:

-соматический компонент;

-физический компонент;

- психический компонент;

- нравственный компонент.

Физическое здоровье - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все

органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно

функционирует и развивается.

Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется

уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной

устойчивости, развитием волевых качеств.

Нравственное здоровье, определяется теми моральными принципами, которые

являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом

обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются,

прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры,

активное неприятие нравов и привычек, противоречащих морально-нравственному,

правовому образу жизни.

Для изучения состояния вопроса об отношении к здоровому образу жизни нами была

разработана анкета и проведено анкетирование как среди учащейся молодежи, так и среди учителей физической культуры с целью определить отношение респондентов к здоровому образу жизни. Анализ ответов показал, что 70% учащихся, причем одинаково как младших, так и старших школьников не могут дать характеристику здоровому образу жизни. Только 42% учащихся смогли объяснить отрицательные последствия табачной и алкогольной зависимости на организм. Только 50% педагогов используют на своих уроках плакаты, рисунки, схемы и другой дополнительный наглядный материал для формирования негативного отношения к вредным привычкам и формированию правильного осознания учащимися здорового образа жизни; теоретические сведения о пользе физической культуры и спорта на уроках дают 32% учителей, 18% педагогов не считают важным тратить время на теоретические сведения; по вопросам здорового образа жизни в свободное от учебных занятий времени беседуют со своими воспитанниками 40% учителей. Анкетирование старшеклассников показало следующие результаты: 70% выпускников думают, что занятия физическими упражнениями помогут им чувствовать себя уверенно в дальнейшей жизни, 20% (среди них большая часть девушек) так не считают. 88 % школьников считают, что внешний вид, состояние здоровья, здоровый образ жизни повлияют на успех в работе и на продвижение по службе, 9 % школьников говорят - эти факторы не важны. Если бы нынешние школьники были руководителями предприятий, то физически слабого работника не взяли бы на работу 32% школьников-«руководителей», 25% согласны иметь в штате таких людей, 26% важен тип предприятия и содержание его работы, 15% старшеклассников считают хорошее здоровье фундаментом хорошей работоспособности и залогом крепкой семьи. В свободное от учебы время в спортивных секциях занимаются 17% выпускников и 68% пятиклассников, родители поддерживают такие занятия в 18 и 70% случаев соответственно. Старшеклассники пропускают уроки физкультуры без уважительной

причины гораздо чаще (36 против 5%), чем пятиклассники. Данные опроса в очередной раз подтверждают исследования многих авторов о негативном или безразличном отношении к урокам физической культуры с увеличением возраста учащихся. Сегодня каждый человек должен понимать, что его здоровье и жизнь, в

первую очередь, зависят от него самого. Здоровый образ жизни - это знание правил санитарии, гигиены жилищ и экологии, строгое соблюдение гигиены тела, приобщение к физкультуре и спорту, гигиена физического и умственного труда, гигиена личной жизни. Это четкие знания о вредных факторах и привычках (курение, алкоголь) и сознательно негативное отношение к ним. И легче всего формировать фундаментальные знания о здоровом образе жизни с самых ранних лет.

Одно из ведущих мест, в формировании здорового стиля жизни школьников играет потребностно-мотивационная сфера, позволяющая им включаться в процесс

познания и формирования здоровья, для чего необходимо создание определенных условий:

- обеспечение квалифицированными специалистами, грамотными в области психологии, педагогики и спорта;

- внедрение инновационных подходов в методике преподавания физической культуры с неременным учетом физиологических и психических качеств каждого

обучающегося, с акцентом на здоровьесберегающих технологиях, сотрудничество с

психологической службой, медицинскими работниками.

Использование основных критериев формирования здорового образа жизни в образовательном процессе приведет к снижению показателей заболеваемости учащейся

молодежи, улучшению психологического климата в детских и педагогических коллективах,

активно приобщит родителей школьников к работе по укреплению их здоровья.

Учителям,

освоившим критерии формирования здорового образа жизни, станет легче и интереснее

работать, поскольку исчезает проблема учебной дисциплины и открывается простор для

педагогического творчества. Кроме того, следует максимально разнообразить программу

занятий, отмечая, какой аспект наиболее заинтересует каждого из детей, и в дальнейшем

стараться стимулировать их индивидуальные интересы, чаще использовать на уроках те

формы и средства общения, которые вызывают у учеников наименьшее число

отрицательных реакций, ценное на наш взгляд замечание состоит в следующем: больше

использовать речевые средства общения и среди них - словесный метод (общения), а не

только опознавательные сигналы [5].

Для эффективного внедрения в педагогическую практику идей здорового образа жизни необходимо решение трех проблем:

1. Изменение мировоззрения учителя, его отношения к себе, своему жизненному опыту.

2. Изменение отношения учителя к учащимся. Педагог должен полностью принимать ученика таким, каков он есть, и на этой основе стараться понять, каковы его способности.

3. Изменение отношения учителя к задачам учебного процесса педагогики оздоровления, которое предполагает не только достижение дидактических целей, но и развитие учащихся с максимально сохраненным здоровьем.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Необходимо научить детей с самого раннего

возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Цель вышеперечисленных рекомендаций состоит в разработке лично-ориентированных физкультурно-оздоровительных мероприятий, обеспечивающих формирование здоровьесохранных

компонентов развития личности ребенка, осознанию им необходимости самосохранности

как в физическом, так и психологическом плане, а также способствовать развитию и

положительному стимулированию к занятиям спортом.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Umumiy o'rta ta'limning davlat ta'lim standarti va o'quv dasturi. Boshlang'ich ta'lim. "Ta'lim taraqqiyoti" jurnali. -Toshkent. 1999. 7 - maxsus son. - 71-135-betlar. Umumiy o'rta

ta'limning davlat ta'lim standarti va takomillashtirilgan o'quv dasturi. // "Boshlang'ich ta'lim" jurnali. -Toshkent. 2005. 5-son.

2. Бошланғич таълим концепцияси. Тузувчилар: Абдуллаева Қ.А, Сафарова Р.Ф ва

б., "Бошланғич таълим" журнали. 1998. 6- сон -12-18 бетлар.

3. Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье. М., 2002,207 с.

4. Казначеев В.П. Основание формирования программы общей и частной валеологии

// Валеология. 2006, №4, с. 75-82.

5. Шарипова ДД. и др. Формирование здорового образа жизни: учебное пособие для студентов институтов физической культуры и факультетов физического воспитания. - Ташкент: Лидер Пресс, 2005. - 180 с.