

УДК: 371.7(575.2)

DOI 10.33514/1694-7851-2024-1-157-166

Чалданбаева А. К.

педагогика илимдеринин доктору, профессордун м.а.
И. Арабаев атындагы Кыргыз мамлекеттик университетинин
Бишкек ш.
ai_kush777@mail.ru

Калыкеева А. А.

магистрант
И. Арабаев атындагы Кыргыз мамлекеттик университети
Бишкек ш.
kalykeevaafina@mail.ru

ЖАЛПЫ БИЛИМ БЕРҮҮЧҮ ОРТО МЕКТЕПТИН ОКУУЧУЛАРЫНЫН СЕРГЕК ЖАШОО ОБРАЗЫН КАЛЫПТАНДЫРУУНУН ПЕДАГОГИКАЛЫК ШАРТТАРЫ

Аннотация. Бул макаланын максаты жалпы билим берүү мекемелеринин окуучуларынын сергек жашоо образынын мотивдерин жана баалуулуктарын калыптандыруу үчүн педагогикалык шарттарды талдоо жана негиздөө болуп саналат. Дүйнөлүк саламаттыкты сактоо уюму (ДССУ) жаштардын ден-соолугун чыңдоо жана сактоо улуттук билим берүү саясатынын артыкчылыктуу багыттарынын бири деп эсептейт жана ден-соолукту оорунун жоктугу гана эмес, толук физикалык, психикалык, психологиялык, физиологиялык, адеп-ахлактык жана социалдык жыргалчылыктын абалы деп эсептейт. Бүгүнкү күндө сергек жашоо образын калыптандыруу чоңдор же балдар, башталгыч класстын окуучулары же студенттер үчүн актуалдуу тема болуп саналат. Жаштар ден-соолукту сактоого багытталган жогорку жашоо статусуна ээ болушу керек. Жаш муун жөнүндө айта турган болсок, акыркы жылдары сергек жашоо образын Активдүү пропагандалоого карабастан, баары эле бул норманы сактабай турганын белгилей кетүү керек. Анткени, ар бир адам өз ден соолугун жаратуучу болуп саналат, ал үчүн күрөшүү керек. Бүгүнкү күндө, тилекке каршы, көптөгөн жаштар сергек жашоо образынын эң жөнөкөй эрежелерин жана ченемдерин сакташпайт.

Негизги сөздөр: ден соолук, сергек жашоо образы, мотивациялык баалуулуктар, мектеп окуучулары, ден соолукту сактоочу технологиялар, педагогикалык иш.

Чалданбаева А.К.

доктор педагогических наук, и.о.профессор
Кыргызский государственный университет имени И. Арабаева
г. Бишкек
ai_kush777@mail.ru

Калыкеева А.А.

Магистр биологии
Кыргызский государственный университет имени И. Арабаева
г. Бишкек

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Аннотация. Целью данной статьи является анализ и обоснование педагогических условий для формирования мотивов и ценностей здорового образа жизни учащихся общеобразовательных учреждений. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) признает укрепление и сохранение здоровья молодежи одним из приоритетов национальной образовательной политики и рассматривает здоровье как состояние полного физического, психического, психологического, физиологического, нравственного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней. Формирование здорового образа жизни сегодня – актуальная тема для всех, будь то взрослые или дети, ученики начальной школы или студенты. Молодые люди должны иметь высокий жизненный статус, направленный на сохранение здоровья. Говоря о молодом поколении, следует отметить, что, несмотря на активную пропаганду здорового образа жизни в последние годы, далеко не все следуют этой норме. Ведь каждый человек сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. На сегодняшний день, к сожалению, многие молодые люди не соблюдают самых простейших правил и норм здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, мотивационно-ценностные установки, ученики школ, здоровье сберегающие технологии, педагогическая деятельность.

Chaldanbayeva A.K.

Doctor of Pedagogical Sciences, Acting Professor
Kyrgyz State University named after I. Arabaev
Bishkek c.

ai_kush777@mail.ru

Kalykeeva A.A.

Master
Kyrgyz State University named after I. Arabaev
Bishkek c.

kalykeevaafina@mail.ru

PEDAGOGICAL CONDITIONS OF FORMATION HEALTHY LIFESTYLE OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS

Annotation. The purpose of this article is to analyze and substantiate the pedagogical conditions for the formation of motives and values of a healthy lifestyle for students of educational institutions. The World Health Organization (WHO) recognizes the strengthening and preservation of youth health as one of the priorities of national educational policy and considers health as a state of complete physical, mental, psychological, physiological, moral and social well-being, and not only the absence of disease. The formation of a healthy lifestyle is an urgent topic for everyone today, whether they are adults or children, elementary school students or students. Young people should have a high life status aimed at maintaining their health. Speaking about the younger

generation, it should be noted that, despite the active promotion of a healthy lifestyle in recent years, not everyone follows this norm. After all, every person is the creator of his own health, which must be fought for. Today, unfortunately, many young people do not follow the simplest rules and norms of a healthy lifestyle.

Keywords: health, healthy lifestyle, motivational and value attitudes, school students, health-saving technologies, pedagogical activity.

Актуальность темы. Здоровье является безусловной ценностью, без которой результаты не могут быть достигнуты в любой деятельности. Здоровье является одним из условий полного развития человека и формирования его личности; оно считается параметром благополучия, как физического, так и психологического.

Здоровье – основа развития характера, и в этой связи уместно привести слова В.А. Сухомлинского. «Опыт убедил меня, что примерно у 85% неуспевающих учеников основной причиной отставания в учёбе является плохое здоровье, какое – либо недомогание или болезнь» [1].

Иными словами, образовательный процесс должен быть не только здоровым, но и определенным оздоровительным ориентиром, то есть способствовать здоровому образу жизни среди учащихся. Здоровый ученик не пропускает уроков, имеет стабильное настроение и высокий уровень работоспособности. Поэтому так важно создать особые условия для здорового образа жизни особенно в средней общеобразовательной школе. Ведь именно в школьные годы закладываются основы не только знаний и способностей к обучению, но и здоровья, а также формирования ценностей на дому, культура отношения к здоровому образу жизни как важному фактору поддержания и поддержания высокого уровня производительности и достижения результатов в любой деятельности.

Но первым хотелось бы остановиться на вопросе «Что такое здоровье?». На сегодняшний день известно множество определений к этому термину.

1) По определению А.Ф. Серенко, В.В. Ермакова «Здоровье представляется состояние организма, при котором отсутствуют болезни, болезненных состояний, болезненных изменений, то есть оптимальное функционирование организма при отсутствии признаков заболевания или какого-либо нарушения» [2].

2) Здоровье как полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие, гармоническое развитие физических и духовных сил, принцип единства организма, саморегуляции и уравновешенного взаимодействия всех органов.

3) Здоровье – это способность полноценно выполнять основные социальные функции и участвовать в общественной деятельности и общественно полезном труде В.М. Бехтерева, В.А. Ананьева [3,4].

В преамбуле Устава Всемирной организации здравоохранения в 1948 году гласит, что здоровье – это такое состояние человека, которому свойственно не только отсутствие болезней или физической дефектов, но и полное физическое, душевное и социальное благополучие [5].

Таким образом, здоровье – это очень сложное системное явление. Оно имеет конкретные проявления на физическом, психологическом и социальном уровнях и соответственно вопросы здоровья и здорового образа жизни, безусловно, носят комплексный характер.

Однако сложившиеся противоречия между общественной потребностью в здоровой личности, в ведении каждым членом общества здорового образа жизни и наличием школьных факторов, негативно воздействующих на здоровье учащихся, требуют создания условий для формирования здоровой личности, здоровьесберегающей образовательной среды, разработки соответствующих технологий.

Вопросы формирования и воспитания культуры здорового образа жизни детей рассмотрены в многочисленных работах И.И. Брехмана, Э. Н. Вайнера [6,7].

Тем не менее, проблема формирования здорового образа жизни школьников остаётся актуальной и требует дальнейшего изучения.

На сегодняшний день педагоги должны понимать, что можно и нужно организовать образовательный процесс школьников таким образом, чтобы обеспечить условия для формирования здорового образа жизни в взаимодействующих субъектах – ученикам и учителям. Главным фактором результата формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) является готовность личности к созданию здоровья. Существенными характеристиками являются такие качества, как способность к созданию собственного здоровья, желание его создавать и потребность в создании здоровья.

Современному учителю следует проводить педагогический мониторинг, что возможна и необходима такая организация целостного педагогического процесса обучающихся, при которой были бы обеспечены условия формирования ЗОЖ учащихся и учителей как взаимодействующих субъектов. Основной фактор ЗОЖ и результат образования - готовность индивида к здоровью творению; сущностной характеристикой этой личности является такое её качество, как наличие способности творить своё здоровье и устремлённости к такому творению, потребности в здоровье сбережению [8,9,10,11,12].

Инициативы по формированию здорового образа жизни в общеобразовательных учреждениях должны осуществляться в соответствии с принципами здоровьесберегающей педагогики, к которым относятся:

1. Принцип "не навреди".

2. Принцип приоритета реального сохранения здоровья учеников и учителей.
3. Принцип трехстороннего подхода к здоровью.
4. Принцип субъективного и проективного взаимодействия между учителем и учеником.
5. Принцип принятия учениками ответственности за свое здоровье.

В работе учителя должны учитываться школьные факторы, оказывающие негативное влияние на здоровье учеников, такие как:

1. 1. Невыполнение гигиенических требований в учебном процессе.
2. Перегруженные учебные программы, неполные учебные планы, общие методы обучения и интенсификация учебного процесса.
3. Неадекватные физические нагрузки.
4. Недостаточная компетентность учителей в вопросах здоровья и здорового образа жизни.
5. Неадекватное (нерациональное) питание учащихся.
6. Низкая культура здоровья учеников, неграмотность в вопросах здоровья.
7. Неблагоприятное состояние здоровья учителей.

Перед педагогами образовательных учреждений поставлены следующие задачи, направленные на формирование здорового образа жизни:

1. Научить детей осознавать свое физическое состояние и ощущения.
2. Научить учеников занимать позитивную жизненную позицию.
3. Помочь ученикам понять свое тело и органы.
4. Научить детей укреплять и поддерживать хорошее здоровье.
5. Дать им понять, что физические упражнения необходимы для физического развития человека.
6. Научить правилам безопасности при занятиях физкультурой и различными видами деятельности
7. Научить детей оказывать элементарную помощь в случае травмы.
8. Научить школьников тому, что полезно и что вредно для организма.

Работа по формированию здорового образа жизни должна быть адаптирована к возрастным и личностным особенностям участников образовательного процесса. Для этого необходимо обеспечить условия физического, психического, социального и духовного комфорта, способствующие сохранению и укреплению здоровья субъектов образовательного процесса, продуктивную учебно-познавательную и практическую деятельность, основанную на организации научной работы и культуре здорового образа жизни личности.

В своей работе Е.Н.Чудоякова исследовала проблемы здоровья школьников, и особое внимание уделяется формированию здорового образа жизни различными методами и

средствами. Автором предложены рекомендации по правильному питанию, а также анализируются ответы учеников о приемах снятия стресса и понимания важности ЗОЖ.

Исследования автора показало, что у подростков роль физической культуры как средства снятия стресса и ее значение в здоровом образе жизни составляет 7%. В связи с этим Е.Е.Чудоякова предлагает педагогам, необходимо информировать подрастающее поколение о вкладе физической культуры и спорта в улучшение состояния растущего организма, увеличение продолжительности здоровой жизни и творческой активности школьников. Выбор средств обучения должен осуществляться в соответствии с принципами оздоровительной направленности. Условием здорового образа жизни является физическое самовоспитание и самосовершенствование. Основным мотивом физического самовоспитания является потребность в нем в социальной жизни. Умение школьников работать над собой имеет большое значение, так как укрепляет их уверенность в себе, активизирует и побуждает к дальнейшему совершенствованию и достижению здорового образа жизни [13].

В своей работе Семилетова А.Н. рассмотрела вопрос о значении здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе. На школьном этапе общественного развития в жизни как детей, так и взрослых нарастают негативные явления. Это подтверждается не только высокой распространенностью заболеваемости, но и общими показателями пассивного и малоподвижного образа жизни современных детей и подростков. Прежние подходы и стратегии в организации жизнедеятельности, утвержденные обществом в постиндустриальную эпоху, оказываются несостоятельными в условиях, когда мир переживает качественную трансформацию от одного типа общества к другому. Соответственно меняется содержание и характер условий формирования здоровья детей в образовательных организациях.

Эмпирическое исследование автора проводилось на базе МОУ «Средняя общеобразовательная школа №13», РФ.

Для определения начального уровня здоровья среди школьников был использован авторский тест «ЗОЖ», нацеленный на определение уровня знаний обучающихся о здоровом образе жизни и его ключевых компонентах и для определения уровня формирования ЗОЖ был повторно проведен анкетирование. В результате исследований автора было выявлено, что большая часть обучающихся выделила физические упражнения в качестве ключевого условия для поддержания здоровья человека, затем были выделены отказ от вредных привычек, закаливания, рациональное питание, лекарственные препараты, режим труда и отдыха, наследственность и положительные эмоции [14].

В связи с высокой распространенностью инфекционных заболеваний таких как, COVID-19 в стране и мире поддержание здорового образа жизни становится важной и

актуальной задачей. На отмеченный вопрос авторы статьи изложили результаты своих исследований по основам здорового образа жизни школьника, так как понятия о ЗОЖ формируются в основном в период обучения в школе. В данной работе представлены результаты исследования уровня компетентности учащихся в отношении правил здорового образа жизни. Для его проведения были изучены нормативно-правовые материалы по теме исследования, методика обучения здоровому образу жизни, психолого-педагогическая характеристика учащихся шестых классов, проанализирована программа курса "Основы безопасности жизнедеятельности при изучении здорового образа жизни". Был проведен анализ научно-педагогической литературы и педагогических экспериментов. Респонденты показали высокий уровень сформированности компетенций по правилам здорового образа жизни у участников контролируемого эксперимента (76%). Оценочная база процесса формирования основ здорового образа жизни в 6 классе может быть использована в исследованиях, направленных на совершенствование учебного процесса в школах основного общего образования [15].

В своих исследованиях Е.Е.Елаева, Д.Ю. Крючков рассмотрели вопрос о формировании основ здорового образа жизни у учеников общеобразовательных школ. Исследование было организовано на базе школы № 37 г. Саранска среди учеников 7 «Б» класса. Как отмечают авторы данной статьи, условием успешного формирования у учащихся здорового образа жизни является использование системно-деятельностного подхода, реализуемого путем включения учащихся в практическую деятельность, обеспечивающего личностно-ориентированное обучение, продвигающего развитие учащихся путем открытия новых знаний в процессе собственной деятельности, мотивы которой становятся личностно-значимыми. При этом обходима реализация таких компонентов, как: когнитивного, аксиологического, эмоционально-чувственного деятельностно-творческого. Ответственность за то, что менее 10 % школьников можно признать здоровыми, что от первого к выпускному классу их здоровье значительно ухудшается в условиях общеобразовательной школы. Особое внимание уделяется внедрению в практику современной общеобразовательной школы здоровые сберегающих технологий, пропаганде здорового образа жизни [16].

По мнению авторов рационально составленное расписание способствует повышению эффективности учебного процесса, снижению и устранению перегрузок учащихся, повышению работоспособности учеников и учителей. Учитывая влияние чередования уроков разного содержания на дневную утомляемость учащихся, в расписании два урока по одному предмету разделены уроками по предметам разного содержания, но в старших классах эти два урока способствуют хорошему самочувствию учащихся [16].

Автор научной статьи Е.Ю. Орлова рекомендует активно вовлекать родителей учеников в вопросах формирования понятий о ЗОЖ. Как отмечает автор, одним из ключевых элементов здорового образа жизни школьников является пример, подаваемый учителями и родителями. Ученики больше доверяют поступкам, чем словам. Поэтому поступки и слова взрослых формируют взгляды школьников на жизнь. Например, родители запрещают подросткам курить, но сами не стесняются этого. Станут ли дети слушать родителей о вреде курения? Конечно же, нет! Слова взрослых не должны противоречить их поступкам. Это залог успеха в воспитании подрастающего поколения и привитии ему здорового образа жизни [17].

В своих исследованиях А.С. Обрезская и др. соавторы подчеркнули, что образовательный процесс воздействует на физическое, психическое и социальное здоровье учащихся. Этому способствуют различные подходы и методы. В данной статье рассматривается значимость педагогов и образовательных учреждений на формирование здорового образа жизни обучающихся, что способствует их всестороннему развитию.

Профилактика заболеваний способствует побуждению школьников к ведению здорового образа жизни с малых лет, однако оно реализуется путём взаимодействия педагогов и родителей, ведь семья в любом случае обладает огромным воспитательным потенциалом и без ее поддержки привить учащимся ведение ЗОЖ будет весьма проблематично. Для этого педагоги должны и здесь сделать немало работы: диагностировать семьи всех учащихся, выявив особенности их быта и возможные проблемные моменты. Это позволит скорректировать различие представлений родителей в области семейного воспитания с научными педагогическими данными. Таким образом, можно сделать вывод о том, что педагог и учебное заведение играют важную роль в формировании здорового человека: они в большей степени помогают привить растущему ребёнку соблюдение здорового образа жизни, заботиться о своём здоровье и осуществлять необходимые профилактические меры [18].

Л.Н.Антонова в своей работе отмечает, что «обучение здоровью» – важнейшее направление формирования здорового образа жизни, является комплексной просветительской, обучающей и воспитывающей деятельности, направленной на информированность по вопросам здоровья, на формирование навыков укрепления здоровья, в создании мотивации для ведения здорового образа жизни. Немаловажным фактором для формирования ЗОЖ является информационно-пропагандическая деятельность, направленная на повышение знаний о негативном влиянии факторов риска на здоровье, возможностях его снижения. Не следует забывать и о физически активном образе жизни, заключенном не только занятием физкультурой в школе, но и спортивной секции, гимнастику, прогулки и

походы, купания и закаливание. Создавая благоприятные условия для формирования ЗОЖ у детей, необходимо учитывать психолого-педагогические технологии: использование игровых технологий, оригинальных задач и заданий, интерактивных обучающих программ, снижающих у детей элементы стресса и напряжения; создание благоприятного психологического климата на уроке приводит к эмоциональной приподнятости и комфортности, при котором работоспособность в классе заметно повышается; охрана здоровья учеников предполагает создание гигиенических и психологических условий для учебной деятельности, профилактику заболеваний, пропаганду ЗОЖ. Благодаря использованию современных технологий, возможно обеспечить комфортные условия каждому ребенку, учесть индивидуальные особенности ученика и минимизировать негативные факторы, которые могли бы нанести вред его здоровью [19].

Итак, педагогические условия формирования здорового образа жизни являются основой для профилактики заболеваний и укрепления здоровья подрастающего поколения. Общеизвестно, правильное отношение к своему здоровью следует формировать у человека с детства, чтобы воспитать гармонично развитую, здоровую личность, который является необходимым условием и результатом успешного образовательного процесса.

Литература

- 1.Скоморохова М.И. Формирование культуры здорового образа жизни младших школьников средствами педагогической технологии [Текст] / М.И. Скоморохова // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2017. – Т. 6. – № 1 (18). – С. 184-188.
- 2.Серенко А.Ф., Ермакова В.В. Социальная гигиена и организация здравоохранения: Учебник для вузов. М.: Мысль, 1989. – С. 322.
- 3.Бехтерев В.М. Избранные труды по психологии личности. – СПб.: Питер, 1999. – 318 с.
- 4.Ананьев В.А. Введение в психологию здоровья: Учебное пособие. – СПб.: Питер, 1998. – С. 312.
- 5.Стратегия ВОЗ «Здоровье для всех в 21 веке». – Режим доступа: <http://www.gov.cap.ru>
- 6.Брехман И. И. Валеология — наука о здоровье / И. И. Брехман. – 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – С. 206.
- 7.Вайнер Э. Н. Валеология: Учебник для вузов. - М.: Наука,2002.- 310 с
- 8.Давоян И.Л. Формирование у младших школьников представлений о здоровом образе жизни на уроках по курсу «Окружающий мир» [Текст] / И.Л. Давоян // Аксиома: актуальные аспекты гуманитарных наук. - 2017. - № 1 (5). - С. 18-20.
9. Ситникова Л.Н. Влияние физической культуры на здоровье детей начальной школы [Текст] / Л.Н. Ситникова, Л.П. Кирьянцева // Постулат. - 2018. - № 4-1 (30). – С. 43.
- 10.Ильясов Д.Ф. Ценностная ориентация на здоровый образ жизни и её формирование у младших школьников [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsennostnaya-orientatsiya-na-zdorovyy-obraz-zhizni-i-ee-formirovanie-u-mladshih-shkolnikov>

11. Албанбаева Ж.О., Чалданбаева А.К. Влияние педагогического мониторинга как мотивационное условие успешного обучения // Вестник КГУ имени И. Арабаева, – N2, 2021. – С. 102-107.
12. Чалданбаева А.К. Реализация педагогических условий успешного формирования структурных компонентов предметных компетенций бакалавров биологии в вузе // Перспективы науки и образования. 2020. -45(3), – С. 96-113.
13. Чудоякова, Е. Н. Проблема здоровья и формирования здорового образа жизни среди подростков / Е. Н. Чудоякова // Молодежь в новом тысячелетии: проблемы и решения : материалы II Всероссийской научно-практической конференции, Омск, 26 февраля 2019 года. – Омск: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Сибирский государственный университет физической культуры и спорта", 2019. – С. 197-202. – EDN LPSNVA.
14. Семилетова, А. Н. Роль здоровьесберегающих технологий в практике работы учителя начальных классов / А. Н. Семилетова // Открытое образование. – 2023. – Т. 27, № 1. – С. 25-35. – DOI 10.21686/1818-4243-2023-1-25-35. – EDN BFOPIQ.
15. Уровень компетенций обучающихся о правилах здорового образа жизни / Э. А. Кузнецова, Н. В. Аптрашева, А. Ф. Васикова, М. Э. Лизуненко // Современные наукоемкие технологии. – 2020. – № 8. – С. 159-163. – DOI 10.17513/snt.38191. – EDN ARMOWS.
16. Елаева, Е. Е. Формирование основ здорового образа жизни у учащихся общеобразовательных школ / Е. Е. Елаева, Д. Ю. Крючков // Science Time. – 2015. – № 12(24). – С. 217-221. – EDN VIMLRF.
17. Орлова, Е. Ю. Технологии формирования здорового образа жизни обучающихся / Е. Ю. Орлова, А. А. Усс // Физическая культура: современные тенденции, актуальные проблемы и перспективы развития : Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с Международным участием, Самара, 24 ноября 2022 года. – Самара: ООО "Научно-технический центр", 2022. – С. 94-98. – EDN СКQAZU.
18. Значимость педагога и учебного заведения в формировании здорового человека / А. С. Обрезская, В. А. Булатов, Т. Н. Волков, П. В. Соловьева // Ломоносов : сборник статей VI Международного конкурса молодых учёных, Пенза, 08 января 2024 года. – Пенза: Наука и Просвещение (ИП Гуляев Г.Ю.), 2024. – С. 91-93. – EDN MHUNZL.
19. Антонова, Л.Н. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях. – М.: МГОУ, 2004. – 100 с.

Рецензент: доктор педагогических наук, доцент Карабалаева Г.Т.