

УДК: 371.3.011.4

DOI 10.33514/1694-7851-2024-2/1-80-86

Мамытбек Н. А.

магистрант

И. Арабаев атындагы Кыргыз мамлекеттик университети

Бишкек ш.

mamytbek1707@gmail.com

МЕКТЕП ОКУУЧУЛАРЫНДА СЕРГЕК ЖАШОО МҮНӨЗҮН КАЛЫПТАНДЫРУУ

Аннотация. Макалада окуучулардын сергек жашоо көндүмдөрүн калыптандыруунун педагогикалык шарттары жөнүндө тема азыркы билим берүүдө жана коомдо өтө актуалдуу болуп саналат деген ой чагылдырылат. Акыркы жылдары ар кайсы өлкөлөрдө балдардын жана өспүрүмдөрдүн ден соолугуна көңүл буруу күчөгөнү байкалууда, бул билим берүү системасын реформалоодо жана атайын программаларды киргизүүдө чагылдырылат. Семирүү, тамактануунун бузулушу жана физикалык активдүүлүктүн төмөндөшү жаштар арасында кеңири жайылууда, бул билим берүү жагынан комплекстүү мамилени талап кылат. Проблематиканы изилдөөнүн негизги методдорунун бири-жүрүм-турум моделдеринде дени сак адаттарды калыптандыруу үчүн ар кандай ыкмалардын натыйжалуулугун системалуу талдоого мүмкүндүк берген эксперименталдык изилдөө. Бул контекстте изилдөөлөрдүн натыйжалары коомдо сергек жашоого көмөктөшүүгө багытталган программаларды жана стратегияларды иштеп чыгуу үчүн зарыл колдонмо болуп калат. Бул жыйынтыктарды талдоо аркылуу биз аларды практикалык ишке ашыруу үчүн эффективдүү методологияларды жана интервенцияларды иштеп чыга алабыз.

Негизги сөздөр: сергек жашоо мүнөзүн калыптандыруу, көндүм, мектеп окуучулары, актуалдуулук, заманбап билим берүү ден соолук жана өспүрүмдөр.

Мамытбек Н. А.

магистрант

Кыргызский государственный университет имени И. Арабаева

г. Бишкек

mamytbek1707@gmail.com

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ШКОЛЬНИКОВ

Аннотация. С статье заключена идея о том, что педагогических условиях формирования навыков здорового образа жизни у школьников является крайне актуальной в современном образовании и обществе. В последние годы наблюдается увеличение внимания к здоровью детей и подростков в различных странах, что отражается в реформах образовательной системы и внедрении специальных программ. Ожирение, нарушения пищевого поведения и снижение физической активности становятся всё более распространенными среди молодежи, что требует комплексного подхода со стороны образования. Одним из основных методов изучения проблематики является экспериментальное исследование, позволяющее систематически анализировать эффективность различных подходов к формированию здоровых привычек в поведенческих моделях.

В данном контексте результаты исследований становятся необходимым руководством для разработки программ и стратегий, направленных на содействие здоровому образу жизни в обществе. Посредством анализа этих результатов мы можем также разработать эффективные методики и интервенции для их практической реализации.

Ключевые слова: формирование, навыки здорового образа жизни, школьники, актуальность, современное образование здоровее и подростков.

Mamytbek N. A.

master's student

Kyrgyz State University named after I. Arabaev

Bishkek c.

mamytbek1707@gmail.com

FORMATION OF HEALTHY LIFESTYLE SKILLS IN SCHOOLCHILDREN

Annotation. The article concludes with the idea that the pedagogical conditions for the formation of healthy lifestyle skills in schoolchildren are extremely relevant in modern education and society. In recent years, there has been an increase in attention to the health of children and adolescents in various countries, which is reflected in the reforms of the educational system and the introduction of special programs. Obesity, eating disorders and decreased physical activity are becoming more common among young people, which requires an integrated approach from education. One of the main methods of studying the problem is an experimental study that allows us to systematically analyze the effectiveness of various approaches to the formation of healthy habits in behavioral models. In this context, the research results become a necessary guide for the development of programs and strategies aimed at promoting a healthy lifestyle in society. By analyzing these results, we can also develop effective techniques and interventions for their practical implementation.

Keywords: formation, healthy lifestyle skills, schoolchildren, relevance, modern education, health and adolescents.

Среди современных экспериментальных исследований, посвященных формированию здорового образа жизни, особенно актуальными являются те, которые учитывают комплексный подход к здоровью, включая питание, физическую активность, психологическое благополучие и социальные взаимодействия. Интерес к такому комплексному подходу объясняется пониманием того, что здоровье является многогранным и многоуровневым явлением, зависящим от множества факторов.

С развитием технологий дети проводят все больше времени за экранами устройств, что увеличивает риск различных заболеваний и снижает уровень физической активности [4, с. 89].

Педагогические методы должны адаптироваться к этим изменениям, привлекая детей к активному образу жизни и отвлекая их от сидячего образа жизни.

Образовательные учреждения могут стать центром формирования здоровьесберегающей культуры, создавая благоприятную среду и внедряя соответствующие программы. Необходимо учитывать психологические особенности школьников при разработке педагогических условий формирования здорового образа жизни, а также сотрудничать с медицинскими учреждениями и общественными организациями для обеспечения полноценной поддержки здоровья детей и подростков.

Интеграция здоровья в учебный процесс, адаптация культурных и социальных особенностей, а также оценка эффективности мероприятий и программ – все эти аспекты играют важную роль в формировании здорового образа жизни у школьников и требуют дальнейших исследований и практических разработок в данной области [1, с. 98].

Исследование этих аспектов позволит глубже понять суть проблемы формирования здорового образа жизни у школьников и выявить наиболее эффективные педагогические подходы. Это поможет разработать конкретные стратегии и методики, которые смогут быть успешно внедрены в образовательные учреждения и дадут реальный результат в формировании здорового образа жизни у школьников.

Приоритетным аспектом в современной образовательной системе все более актуальной и важной становится забота о здоровье подрастающего поколения. Экспериментальные исследования по формированию навыков здорового образа жизни у различных возрастных групп, включая школьников, заслуживают пристального внимания ученых-педагогов современности. В контекст исследования были включены необходимые аспекты, раскрывающие значимость формирования навыков здорового образа жизни, начиная от анализа текущего состояния здоровья детей и условий, влияющих на их образ жизни, и заканчивая разработкой и проверкой эффективности различных педагогических программ и методик [7, с. 98]. В экспериментальное содержание нацелено на освещение основной цели, гипотезы, методов и ожидаемых результатов в исследовании, а также на обозначение его теоретической и практической значимости для современной педагогики и общества в целом. Данный подход позволит не только расширить наши знания о процессе формирования здорового образа жизни у школьников, но и разработать эффективные стратегии и методики для повышения их здоровья и благополучия.

Содержание экспериментального исследования представляет комплексную работу, состоящую из подбора необходимой методологии по заданному направлению, включения тех критериев оценки эффективности педагогических воздействий в методах сбора и анализа данных, адекватных данному исследованию. Отбор участников исследования, разработка экспериментальных и контрольных групп, а также учет факторов, влияющих на внедрение педагогических программ в школьную практику, также являются важными составляющими содержания экспериментального исследования. А также в соответствии принципам научной этики, учтены конфиденциальность данных, включая защиту прав и интересов участников исследования. В экспериментальном исследовании все эти компоненты в совокупности определяют его научную ценность и практическую применимость, обогащая практическое содержание современной педагогики и системы здравоохранения [2, с. 9].

Практическое исследование было направлено на решение проблемы формирования навыков здорового образа жизни у школьников в учебно-воспитательном процессе. Полагаем, важным аспектом в данном направлении является формирование компетентностей в соответствии с возрастными и психологическими особенностями учащихся на уроках и внеурочное время. По разработанной программе эксперимента были обоснованы компоненты исследования: цель, задачи, ход организации, содержание эксперимента, анализ и результаты.

В педагогическом исследовании были применены теоретические методы, это анализ педагогической, научной литературы, изучение опыта по проблеме исследования, моделирование и эмпирические, состоящие из анкетирования, тестирования, наблюдения, ранжирования, индивидуальной и групповой беседы, а также методы математической

обработки и анализа экспериментальных данных. При проведении анкетирования мы использовали «Карта оценки основ здорового образа жизни школьников» [8, с. 104].

В анкетировании приняли участие 45 учеников, им были предложены вопросы о питании, личной гигиене, закаливании, профилактике заболеваний, вреде курения и т.д. Целью опроса было определение уровня сформированности представлений учащихся о здоровье, безопасности и характера эмоционального отношения к опасности и здоровью.

На вопрос «Беспокоит ли тебя что-либо в состоянии твоего здоровья?», учащиеся разделились на две группы: 30 школьников (66%) ответили положительно, объясняя, что у них имеются частые головные боли, боли в спине, животе, висках, ногах, неожиданно возникает кашель, устают глаза и 15 школьника (34%) ничего не беспокоит.

На вопрос о состоянии осанки детей мы получили следующие результаты: за письменным столом или партой стараются правильно сидеть 22 школьника (49%), иногда – 9 школьников (20%), совсем не пытаются занять правильное положение – 14 школьников (31%), что составляет большой процент и говорит о высокой степени риска искривления позвоночника.

На вопрос «Что делают школьники при возникновении заболевания?» 62% школьников обращаются к родителям за помощью сразу, остальные 38 % школьников обращаются к родителям лишь тогда, когда становится очень плохо, или ждут, когда родители заметят сами плохое самочувствие ребенка.

Дети плохо знают симптомы заболевания, поэтому иногда они просто не подозревают о том, что у них возникла болезнь.

На вопрос «Что ты делаешь, когда встанешь утром?» 52% ответили, что пойдут чистить зубы и позавтракать; 4% – делать утреннюю зарядку; 9% – побегу завтракать и 35% – смотреть телевизор.

При опросе школьников мы установили, что питание в семьях отличается однообразием. Поэтому на вопрос «Что дети хотели бы видеть у себя на столе за завтраком?» учащиеся ответили: 21 школьника (15%) – много сладких булочек; 16 школьников (7%) – большой кусок курицы или мяса; 8 школьников (3%) – отказались бы от завтрака; остальные школьники (65%) – предпочли бы молочную кашу, чай с бутербродами.

Состояние зрения также вызывает тревогу. Книгу на расстоянии 35-40 см держат 17 школьника из 45 респондентов, что составляет 38%; держат ближе 40 см – 8 школьника (18%); дальше 20 см – 20 школьников (44%).

Что пишут на классной доске – со своего места в классе хорошо видят 25 школьников (55%), видят плохо – 16 школьника (35%), совсем не видят – 4 школьника (10). В данный показатель могут входить и дети с плохим зрением, с неправильно занятым местом в классе и т.д.

У многих детей зрение не соответствует норме. Мы предполагаем, что это связано с неправильной осанкой, питанием. Большое влияние оказывает телефоны, персональные компьютеры. Проведенное часами время у телефона и компьютера приводит к перенапряжению и утомлению. При этом в организме происходят функциональные нарушения, касающиеся зрения [5, с. 56]. Длительное зрительное напряжение вызывает утомление световоспринимающего и двигательного аппарата глаза, снижает возбудимость нервных элементов, контрастную чувствительность. Это может привести к заболеваниям глаз и зрительной системы в целом, учителя также не всегда обращают внимание на смену

мест ученика в классе, упускают возможность проводить зарядку (или гимнастику) для глаз, что требует особого внимания.

Анкетный опрос педагогов позволил нам выявить уровень представлений к экологической проблеме, связанные с процессом формирования навыков здорового образа жизни школьников.

Количественный анализ полученных результатов на начало эксперимента показал, что 25% педагогов имеют высокий уровень знаний о процессе формирования навыков здорового образа жизни школьников, 51% – средний уровень, 24% – низкий уровень знаний о формировании навыков здорового образа жизни школьников.

Результаты анкетирования родителей по вопросам воспитания здорового образа жизни детей.

В исследованной нами 34 семей, 70% составляли полные семьи (мать, отец, 3-5 детей), 18% – большие полные семьи (мать, отец, бабушка, дедушка); 12% – неполные семьи (в основном это одинокие матери, воспитывающие детей). Следует отметить, распространенность вредных привычек в семьях, 65% курят отцы. Употребление алкоголя является редкостью – в 35% семей алкоголь по праздникам употребляют оба родителя.

Среднее состояние медицинской активности семьи, свидетельствует о недостатке знаний родителей значимости гигиены здоровья, а значит, они не смогут быть положительным примером для своих детей, например, 52% родителей чистят зубы не более одного раза в день, что говорит о недостаточном уровне медицинской активности.

Представленный анализ указывает на недостаточный уровень знаний по ведению здорового образа жизни и факторах, влияющих на них. Надо отметить, даже в силу сильной занятости они обязаны контролировать выполнение рационального режима дня, и различных гигиенических процедур. Так как физическое и психологическое благополучие детей в будущем зависит от родительской компетенции [6, с. 34].

Количественный анализ полученных результатов на начало эксперимента показал, что 17% родителей имеют высокий уровень, 50% – средний уровень и 33% – низкий уровень о ведении здорового образа жизни.

По результатам изучения родительских представлений о благополучии детского возраста, мы считаем, необходимым введение метода обучения родителей по специальному курсу «Защита и охрана детского здоровья», с целью расширения знания о психологических особенностях, о педагогических технологиях, раскрывающие аспекты здоровьесбережения. Данный подход в реализации формирования навыков здорового образа жизни работа будет эффективной.

На начальном этапе организации работы с родителями мы провели анкетирование с целью определения уровня знаний по ведению здорового образа жизни и факторах, влияющих на них. Родители во многих вопросах экологического воспитания детей имеют недостаточный уровень знаний. Многим родителям требуется основательно ознакомиться здоровье сберегающими приемами и методами работы учителей в школе, так они будут знать об аспектах изучения детского здоровья, о направлениях современной педагогики по сохранению и поддержанию здоровья детей, и о некоторых мультимедийных средствах, негативно воздействующих на развитие индивидуальных возможностей детей.

Педагогам важно ознакомить родителей целью и задачей семинарских занятий и мероприятий, направленных на формирования стройной системы представлений об экологии семьи, о детском развитии, об особенностях психики учащихся. Также учителям необходимо

показать причины отставания и не успеваемости детей в учебе, раскрыть факторы девиантного поведения детей [3, с. 127]. Основными формами работы с родителями могут быть лектории, родительские собрания, встречи за «круглым столом», индивидуальные и групповые консультации, беседы, постоянно действующие семинары, интервью, дискуссии, тренинги, встречи со специалистами, тестирование, анкетирование, обучение по принципу «родитель – родителю», использование видеоматериалов, мультимедийные презентации и др.

Внедрение активных и проблемно-ориентированных методов обучения является ключевым элементом подготовки к педагогической деятельности. Это предполагает использование практических сценариев, которые отражают реальные ситуации, возникающие в школьной среде. Применение таких методов, как ролевые игры, дебаты и кейс-методы, способствует развитию у студентов навыков адаптации и решения педагогических проблем. Кроме того, поощрение исследовательской активности студентов в области воспитательной работы играет значительную роль в их профессиональном росте.

Создание благоприятной обстановки для сотрудничества между университетами и школами играет важную роль. Установление партнерских отношений между образовательными учреждениями способствует обмену ресурсами, опытом и передаче лучших практик. Реализация программ стажировок и практик для студентов в школах, а также проведение совместных проектов и мероприятий, способствуют укреплению связей между теорией и практикой.

Развитие межкультурной компетенции у будущих педагогов является важным аспектом в современном образовании. С учетом того, что школьное сообщество становится все более разнообразным и многонациональным, необходимо готовить студентов к взаимодействию с людьми разных культур и национальностей. Внедрение элементов межкультурного общения в образовательный процесс и изучение культурного многообразия способствует формированию у студентов уважительного и адаптивного подхода к различным культурам, что важно для успешной работы в разнообразной образовательной среде.

Одним из ключевых аспектов воспитательной работы в школе является влияние, которое учитель оказывает на ученика как личность. Подготовка педагогов должна включать не только развитие профессиональных навыков, но и формирование личностных качеств, таких как способность к эмпатии, эмоциональный интеллект, коммуникабельность и умение самокритично оценивать себя. Работа над развитием этих аспектов способствует формированию у будущих педагогов осознанного и ответственного подхода к своей профессиональной деятельности. Внедрение системы оценки и обратной связи в процесс подготовки студентов является необходимым. Регулярная оценка и обратная связь со стороны преподавателей и опытных педагогов помогают студентам понять свои сильные и слабые стороны, а также получить рекомендации по их улучшению. Создание системы мониторинга и оценки качества подготовки студентов позволит университетам адаптировать свои программы к современным требованиям и потребностям педагогической практики.

Поддержка профессионального развития и карьерного роста студентов-педагогов является важным аспектом. Университеты должны предоставить студентам возможности для раскрытия своего творческого потенциала и профессионального роста. Это можно достичь путем организации разнообразных образовательных программ, мастер-классов, тренингов, а также поддержки их участия в научных конференциях и публикациях. Предоставление

студентам перспектив для самореализации и карьерного развития стимулирует их к достижению высоких результатов в профессиональной сфере. Общее улучшение подготовки студентов к педагогической деятельности в современных условиях требует комплексного подхода, включающего разностороннее развитие профессиональных, личностных и межкультурных навыков. Реализация предложенных мер позволит успешно подготовить новое поколение педагогов, способных эффективно решать вызовы современной школьной среды и вносить свой вклад в формирование гражданских и социально активных личностей.

Таким образом, улучшение подготовки студентов к воспитательной деятельности в настоящее время требует комплексного подхода, включающего не только обновление учебных планов и методов, но и создание поддерживающей обучающую среды, способствующей развитию профессиональных навыков и личностного роста будущих учителей. Внедрение предложенных рекомендаций поможет обеспечить эффективную и качественную воспитательную работу в школах, отвечающую современным образовательным стандартам и потребностям учащихся.

Список использованной литературы

1. Акиева, Г.С. Педагогические основы повышения эффективности системы охраны здоровья школьников в Кыргызстане. – Бишкек: КГПУ им. И. Арабаева, 1997. – 260 с.
2. Боллев, Т.К. Педагогические основы воспитания здорового образа жизни учащихся общеобразовательных средней школы // Наука и образование Южного Казахстана. – 2000. – № 22. – С. 9-11.
3. Бузурманкулова, Ж.А. Организационно-педагогические условия воспитания ответственного отношения к собственному здоровью у школьников. – Бишкек, 2011. – 191 с.
4. Гостюшин, А.В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для учащихся 1-4 классов общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 1997. – 256 с.
5. Калдыбаева А.Т., Кошалиева С.Ш. Мектепке чейинки курактагы балдардын сергек жашоо образын калыптандыруучу педагогикалык шарттар // Alatoo Academic Studies. – 2023. – №3. – С. 57-66.
5. Лаптева, Н. О режиме здоровой жизни. – Ижевск, 1980. – 59 с.
6. Маджуга, А. Здоровье сохраняющие педагогические технологии – эффективное средство валеологической подготовки учащихся // Высшая школа Казахстана. – 2001. – № 6. – С. 95-100.
7. Мартыненко, И.С. Формирование здорового образа жизни молодежи (медикосоциальные аспекты). – М.: Медицина, 1988. – 192 с.

Рецензент: кандидат педагогических наук, доцент Пак С.Н.