

ТРУДЫ МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

И.И. САИДОВ,
Бухарский государственный университет, Узбекистан

Аннотация

В статье рассматриваются факторы, влияющие на состояние здоровья школьников. Определены основные компоненты здоровья – соматический, психический, физический и нравственный. Материалы эксперимента свидетельствуют о том, что среди учеников преобладает негативное или безразличное отношение к вопросам физического воспитания. Предлагаются критерии, которые следует использовать в работе по физическому воспитанию подрастающего поколения.

Ключевые слова: подростки, здоровье, физическое воспитание.

Abstract

In article the factors influencing a state of health of adolescents are surveyed. The basic components of health – somatic, mental, physical and moral are certain. Materials of experiment testify that among pupils the negative or indifferent attitude to questions of physical training prevails. Criteria which should be used in work on physical training of rising generation are offered.

Key words: adolescents, health, physical training.

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, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни [1]. Осуществление этой цели напрямую зависит от следующих факторов (рис. 1).

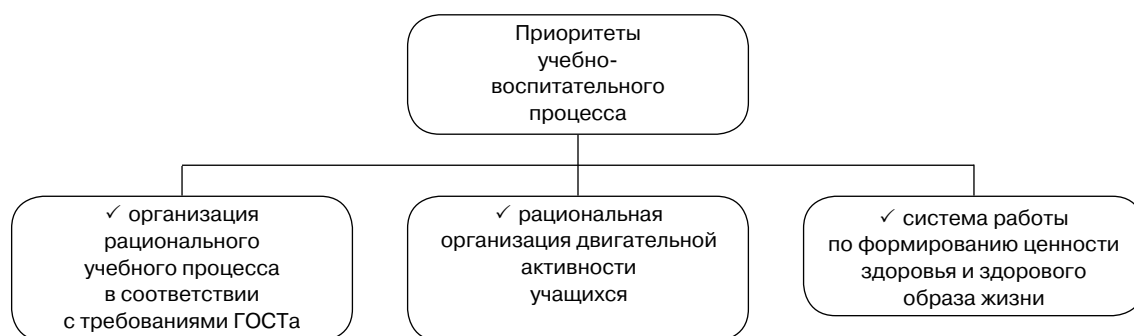


Рис. 1. Приоритеты учебно-воспитательного процесса

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, по пять-семь предметов ежедневно; большой объем и сложность учебного материала; неадекватные методы обучения (традиционная жесткая схема урока – ежеднев-

ное повторение одних и тех же этапов в одном и том же порядке); стрессовые ситуации контроля; боязнь ошибки; боязнь отметок (их приоритет в классе).

Внимательный учитель всегда заметит внешние признаки усталости ученика: частую смену позы, потягивание, встряхивание руками, зевоту, закрывание глаз, подпирание головы, остановившийся взгляд, ненужное переключивание предметов, разговор с соседом, увеличение количества ошибок в ответах, невосприятие вопроса, задержку с ответом, частые поглядывания на часы в ожидании конца урока. С целью сохранения здоровья учащихся учитель должен видеть систему уроков класса в данный день, помнить и учитывать не только очередность своего урока, но, что очень важно, какой он по счету в учебном процессе класса. Если в расписании ваш урок стоит за пределами продуктивных часов, то и планирование урока необходимо осуществлять с учетом этих обстоятельств [2].

Сохранение здоровья ребенка начинается с организации всего учебно-воспитательного процесса. Так, влияние на **здоровье** школьников оказывают и многие внутришкольные факторы: 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 [1, 2].

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 (рис. 2).

В отношении индивида оно отражает качество приспособления организма к условиям внешней среды и представляет итог процесса взаимодействия человека и среды обитания. **Здоровье** формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов.

Признаки индивидуального здоровья: специфическая и неспецифическая устойчивость к действию повреждающих факторов; показатели роста и развития; текущее функциональное состояние и потенциал (возможности)

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 (рис. 3).

Соматический компонент – текущее состояние органов и систем организма человека, – основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития, опосредованная базовыми потребностями, доминирующими на различных этапах онтогенетического развития. Эти потребности, во-первых, являются пусковым механизмом развития человека, а во-вторых, обеспечивают индивидуализацию этого процесса.



Рис. 2. Схема компонентов состояния здоровья согласно определению Всемирной организации здравоохранения



Рис. 3. Иерархия четырехкомпонентной модели компонентов здоровья

Физический компонент – уровень роста и развития органов и систем организма, – основу которого составляют морфофизиологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.

Психический компонент – состояние психической сферы, – основу которого составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию. Такое состояние обусловлено как биологическими, так и социальными потребностями, а также возможностями их удовлетворения.

Нравственный компонент – комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности, – основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека, так как оно связано с общечеловеческими истинами добра, любви и красоты.

Известно, что здоровье человека на 10–20% зависит от наследственности, 10–20% – от состояния окружающей среды, 8–12% – от уровня здравоохранения и 50–70% – от образа жизни.

Внедрение знаний о формировании здорового образа жизни и использование эффективных разнообразных форм их организации в образовательном процессе требуют к себе более глубокого и сложного исследования, а также требуют разработки концепции, теории, технологии и диагностических процедур оценки качества. 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. Это еще раз подтверждает тот факт, что работу в этом выправлении нужно вести ежедневно, общаясь со школьниками и их родителями, объясняя все отрицательные последствия пагубных привычек.

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.

Так, полезными для здоровья уроки физкультуры считают 75% пятиклассников и лишь 25% выпускников, нормативы школьной программы сложны для 41% пятиклассников и 86% выпускников.

Учитель физкультуры является образцом для подражания у 72% пятиклассников и 28% выпускников. Уроки физической культуры, проводимые два раза в неделю, устраивают 44% пятиклассников (56% хотели бы их увеличить) и 75% выпускников (18% хотели бы сократить уроки до 1 часа в неделю, в основном девушки).

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. Физкультурное образование должно помочь понять пользу двигательной активности как самостоятельно, так и под руководством специалистов, и начинать образование необходимо как можно с более раннего возраста.

Сегодня каждый человек должен понимать, что его **здоровье** и жизнь, в первую очередь, зависят от него самого. Прежде всего речь идет о формировании у человека здорового образа жизни, опирающегося на сознательное и ответственное отношение к своему здоровью, не сводящееся к борьбе с болезнями. 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. **Рассмотрим основы** формирования здорового образа жизни, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса в школе (рис. 4).

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.



Рис. 4. Факторы, влияющие на формирование здорового образа жизни в образовательном процессе школы

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 в сторону осознания собственных чувств, переживаний с позиции проблем формирования здорового образа жизни.

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 предпо-

лагает 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. Если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только лично, интеллектуально, духовно, но и физически.

Литература

1. *Бабанский Ю.К.* Методические основы оптимизации учебно-воспитательного процесса. – 1982. – 480 с.

2. *Шарипова Д.Д.* и др. Формирование здорового образа жизни: учебное пособие для студентов институтов

физической культуры и факультетов физического воспитания. – Ташкент: Лидер Пресс, 2005. – 180 с.