

Турсунбекова С.М.

ОСНОВЫ И СОДЕРЖАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ

S.M. Tursunbekova

PRINCIPLES AND CONTENT OF HEALTHY LIFESTYLE PUPILS

УДК: 371-4/5

В статье рассматриваются основы и содержание здорового образа жизни школьников.

This article covers the basics and maintenance of a healthy way of life of schoolchildren.

Здоровье человека относится к числу глобальных важнейших в техногенно изменяющейся окружающей среде. Однако анализ концепций здоровья, существующих в современной литературе, показывает, что ни одна из них не является общепринятой.

В уставе ВОЗ здоровье трактуется как «состояние полного физического, психического и социального благополучия». Выпадение хоть одной из этих структурных частей приводит к утрате целого.

Среди других элементов системы «здоровье» наиболее существенными являются интегрально характеризующие ее различные стороны: уровень и гармоничность физического развития, функциональное состояние организма резервные возможности основных физиологических систем, уровень неспецифической резистентности и иммунной защиты [176].

Н. М. Амосов отмечает, что пока здоровье является чисто качественным понятием; научный подход к этому феномену требует количественного выражения его составляющих, соотнесенных с нормальным уровнем [7].

А. М. Гендин и его соавторы утверждают [52], каждый из названных А. Г. Щедриной признаков представляет собой самостоятельную качественность, которая может иметь и количественное выражение, где важнейшей характеристикой физического состояния человека является его физическое здоровье [176].

Ю. П. Лисицын, А. А. Сахно (1989) приводят следующую классификацию понятия «здоровье»:

- 1) Здоровье - это отсутствие болезней.
- 2) Здоровье и норма - понятия тождественные.
- 3) Здоровье - единство морфологических психологических и социально-экономических констант [99].

Считаем что, изучение данного понятия является важнейшим этапом в процессе валеологического образования, так как от того, что мы вкладываем в понятие здоровья, зависит выбор направления деятельности при решении вопросов профилактики, поддержания исходного уровня здоровья, укрепления его посредством коррекции и разумной регуляции жизнедеятельности, управления здоровьем, профилактики преждевременного старения организма, конструирования здоровья.

Формирования основ ЗОЖ личности учащихся предусматривает воспитательную работу средствами оздоровительной физической культуры. Основная

цель системы физкультурно-оздоровительного воспитания в образовательных учреждениях – гармоническое развитие личности, ориентация детей и подростков на здоровый образ жизни и рациональную двигательную деятельность. Содержание воспитания у учащихся основ ЗОЖ отражает фундаментальные качества и способности, которые позволяют личности наполнять жизнедеятельность полноценным содержанием, успешно развиваться, производить и воспроизводить социально-значимые ценности. К наиболее существенным из них относятся готовность и способность к здоровому образу жизни, развитие знаний, умений и способностей личности к самооздоровлению.

В данное время обновление общества сопровождается поиском средств, обеспечивающих свободное развитие всех резервов духовного и физического развития личности.

Переосмысление (осознание) личности как высшей ценности образовательного процесса требует создания такой социокультурной среды, в которой она может реализовать свои способности. В этой связи проблема воспитания и формирования здорового образа жизни учащихся выступает на всех возрастных этапах обучения как проблема современности.

Наиболее сензитивным периодом становления личности является школьный возраст. «Школа сегодня должна и может стать важнейшим звеном социализации подрастающего поколения. В школе субъекты перестраивающегося общества могут черпать духовные и физические силы, искать индивидуальные пути решения проблем становления личности. Школа ищет и уже имеет представление о путях рождения новой личности, не противоречащей законам природы, пытается заменить закон единства и борьбы противоположностей законом единства и дополнения личностей» [153].

Одним из таких путей является школьный курс основ ЗОЖ «Валеология», разработанный ряда специалистами [69,86,114 и др.] на основе интеграции общеобразовательных курсов и призванный сформировать профилактическое мышление, ориентированное на здоровый образ жизни [69]. Авторы программы акцентируют внимание на содержании следующих учебных разделов применительно к детям младшего школьного возраста:

- Учимся в школе (Правильный режим дня. Когда и сколько учить уроки дома. Учеба - трудная работа. Чем заниматься после школы. Когда и сколько нужно питаться и гулять. Зачем нужен сон. Изучение режима дня первоклассника. Каким должно быть поведение в школе. Взаимоотношение учителя и ученика, учащихся между собой. Обучение учащихся на-

выкам анализа и контроля своего поведения в школе).

- Как ухаживать за собой (Обучение правилам и навыкам умывания и купания. Уход за зубами: как правильно чистить зубы, болезни зубов и меры предупреждения потери зубов. Уход за руками и ногами: как подстричь ногти, уберечь руки и ноги от порезов, мозолей и т. д. Первая помощь при порезах, ушибах. Правила ухода за кожей. Забота о глазах – тренировка мышц глаз).

- Заботимся о своем здоровье {Почему человек болеет. Что и как предохраняет человека от болезней. Врач — доктор Айболит. Что нужно знать каждому ребенку о лекарствах. Закаливание как один из главных способов предупреждения простудных заболеваний. Знакомство с общими правилами закаливания. Обучение учащихся методам закаливания водой, низкими температурами, воздушными ваннами, босохождением. Полоскание холодной водой полости носа и горла - профилактика ОРЗ, нетрадиционные формы закаливания. Обучение учащихся приемам саморегуляции через самомассаж активных зон и точек. Обучение учащихся правильному дыханию).

- Как обезопасить свою жизнь (Общие представления о безопасности. Правила безопасного поведения дома, на улице, по дороге в школу, в транспорте. Правила безопасного поведения на воде, природе. Безопасность при любой погоде. Как защититься от насекомых, правила обращения с животными, Предупреждение бытового травматизма: правила обращения с огнем, как уберечься от удара электрического тока, от ушибов, переломов, порезов. Общие представления об авариях, пожарах, наводнениях, землетрясениях, как о стихийных бедствиях. Правила поведения в таких ситуациях. Первая помощь при отравлениях пищей, газами, дымом, при перегреваниях и тепловых ударах, ожогах и обморожениях. Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, нос, горло. Помощь при укусах насекомых, змей, собак и других животных).

- Откуда берутся дети (Как размножаются животные. Половые органы животных. Общее представление о процессе оплодотворения. Сходство и различие строения тела мальчиков и девочек. Общее знакомство со строением половых органов мужчин и женщин. Зачатие - начало жизни человека. Знакомство с развитием ребенка до рождения и способом появления его на свет - родами. Знакомство с навыками ухода за новорожденным ребенком. Развитие девочек и мальчиков, их взаимоотношения и половые роли. Что такое любовь. Роль папы и мамы в семье. Представления детей о взаимоотношениях и роли членов семьи, выраженные через рисунок. Подражание девочек мамам, а мальчиков - папам. Представление детей о своей будущей семье).

- Физическое развитие и подвижные игры (Понятие об опорно-двигательном аппарате человека. Кости, мышцы, суставы. Представление о гармоничном физическом развитии. Недостаток и избыток массы тела. Оценка у детей темпов роста и гармоничности физического развития. Понятие о правильной осанке тела. Обучение способам и методам формирования правильной осанки, предупреждение на-

рушения осанки. Оценка индивидуальных особенностей осанки у учащихся. Знакомство с физическими способностями и возможностями человека, основными физическими качествами: сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость. Способы их тренировки и развития. Оценка индивидуальных особенностей развития основных физических качеств у учащихся. Представление о физической работоспособности утомлении. Роль активного движения, подвижных игр в повышении физической работоспособности. О вреде гиподинамии для здоровья детей. Меры предупреждения физического переутомления. Обучение методике самоконтроля при выполнении физических нагрузок. Обучение детей различным подвижным играм (народные, спортивные, командные, единоборства и др.) и систематическое их проведение во время занятий и вне уроков.).

7. Этическое воспитание (Правила общего поведения. Понятия «добро», «зло», «зависть», «жадность». Почему говорить неправду плохо. Почему нужно слушаться родителей. Чего надо бояться. Правила поведения с чужими людьми, в общественных местах, в гостях, за столом. Как выбирать друзей. Что лучше дарить. Как нужно одеваться. Чем заниматься в свободное время. Кому нужно помогать. Что такое вредные привычки, как от них избавиться.).

Не вызывает сомнения взаимосвязь проблемы здоровья и знаний подрастающего поколения о ЗОЖ, Именно поэтому, в основу ЗОЖ должны быть положены информационные и практические подходы к формированию здорового образа жизни: ознакомление детей с многообразием традиционных средств и методов сохранения и укрепления здоровья, воспитание потребности в здоровом стиле жизни [102,103].

Проблема формирования у учащихся основ ЗОЖ состоит в определении отношения школьников к индивидуальному здоровью и воспитании культуры здоровья и здорового образа жизни в процессе индивидуального развития личности начиная с первого класса.

Предметом ЗОЖ является индивидуальное здоровье учащихся. Задачи, которые решаются при этом, можно сформулировать следующим образом:

- дать научное обоснование достижения и сохранения здоровья учащихся;
- перевести ценности оздоровительной физической культуры, адекватные возрастным возможностям учащихся, в сферу формирующегося сознания подрастающего поколения;
- научить школьников, начиная с первого класса, ценить здоровье как одну из абсолютных ценностей человека;
- воспитать у детей стойкую мотивацию здорового образа жизни;
- объединить усилия педагогических коллективов образовательных учреждений и семьи в целях создания благоприятных условий для сохранения и укрепления здоровья ребенка;
- дать знания о процессах, проходящих в организме человека;
- учить ребенка сохранять генетический потенциал своего рода, поддерживать биологическую потребность в движении;

- обучить детей методам и средствам использования функциональных возможностей организма для поддержания личного здоровья;

- сформировать у школьников адекватную самооценку своего здоровья;

- научить поддерживать свое здоровье, не прибегая к помощи лекарственных средств;

- воспитать потребность и привычку использовать закаливающие процедуры в целях сохранения своего здоровья;

- повысить двигательную активность учащихся, что является необходимым условием формирования основ здорового образа жизни;

- воспитать потребность и привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями.

ЗОЖ учащихся образовательных учреждений может быть обеспечен при реализации следующей совокупности психолого-педагогических подходов:

- Органическое сочетание в рамках методологии принципов ценностного, личностно-деятельного и индивидуально-творческого подходов.

- Ориентация основ ЗОЖ учащихся на социально заданную цель формирования здорового образа жизни и развитие их творческой индивидуальности.

- Единство общекультурного, социально-нравственного и природосообразного развития личности в условиях широкой гуманизации содержания и культурно-оздоровительного образования.

- Формирование мотивационно-ценностного отношения личности учащегося к социально заданной цели - формированию здорового образа жизни и развитию творческой индивидуальности.

- Гуманизация общения в учебно-воспитательном процессе, коллективистская направленность в различных формах валеологического обучения учащихся основам ЗОЖ, организация физкультурно-оздоровительного сотрудничества [48].

Итак, в своих исходных теоретико-методологических позициях концепция исследования ЗОЖ ориентирована на личность учащегося, познание закономерностей и условий ее направленного развития и саморазвития.

Решаемые вопросы связанные с укреплением здоровья учащихся, формирования у них потребности в физическом совершенствовании и здоровом

образе жизни в настоящее время являются особенно актуальными.

Именно в последнее время наблюдается стремительный рост числа больных детей.

Удивляют результаты распределения ответов на вопросы анкеты-теста учащихся начальных классов общеобразовательной школы № 5 г. Кызыл-Кия, (табл.1.1) уточнить. Из четырех поставленных вопросов буквально к каждому приходилось давать пояснение, поскольку учащиеся не только не выполняли те или иные требования по поддержанию собственного здоровья, но зачастую не понимали самой сути вопроса [127].

Достаточно хорошо известна связь здоровья человека с основными, глобальными проблемами современной эпохи, порожденными особенностями социально-экономического развития. научно-технической революцией и ее последствиями. Среди последних особое место занимает урбанизация, экологические факторы, а также гиподинамии при одновременном повышении нервно-эмоционального напряжения, что особенно заметно в школьном возрасте. Поэтому не случайно в последнее время получил широкое распространение термин «болезни цивилизации», объединяющий дезадаптационные состояния и заболевания, в возникновении которых значительную роль играют факторы риска: гипокinezия, психоэмоциональные перегрузки, нерациональное питание, загрязнение среды обитания, широкое распространение вредных привычек [48].

Таким образом, возникло широкомасштабное противоречие между совершенствованием реформенных преобразований в образовательной сфере и ухудшением здоровья учащихся. На основании вышесказанного можно прийти к заключению, что условия современной жизни и существующая педагогическая система могут дать школьникам достаточный объем знаний, но не способны выполнить социальный заказ общества - сохранить здоровье детей. Подтверждением тому является катастрофическое положение со здоровьем юных граждан, неустойчивая мотивация сохранения своего здоровья, отсутствие механизмов внедрения принципов здорового образа жизни в массовую практику образовательных учреждений.

Таблица 1.1

Вопрос	Ответ
1. Соблюдаете ли им режим дня?	Да 9 % Нет 35 % Иногда 30% Затрудняюсь ответить!» 26 %
2. Занимаетесь ли вы закаливанием?	Да 12% нет 42 % Иногда 46%
3. Выполняете ли вы утреннюю гигиеническую гимнастику?	Да 14% нет 28 % Иногда 58%
4. Соблюдаете ли вы режим питания?	Да 6 % нет 69 % Иногда 25 %

Рецензент: д.пед.н., профессор Бабаев Д.Б.