

DOI:10.26104/NNTIK.2022.1.6.061

*Исмайлова Эльнара Атамали гызы*

СТУДЕНТТЕРДИН СЕРГЕК ЖАШОО ОБРАЗЫН КАЛЫПТАНДЫРУУДА  
ОКУУ ПРОГРАММАЛАРЫН ЖАНА ОКУУ КИТЕПТЕРИН ТАЛДОО

*Исмайлова Эльнара Атамали гызы*

АНАЛИЗ УЧЕБНЫХ ПРОГРАММ И УЧЕБНИКОВ ПО  
ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ

*Ismailova Elnara Atamali qizi*

ANALYSIS OF CURRICULUMS AND TEXTBOOKS ON FORMING  
A HEALTHY LIFESTYLE IN STUDENTS

УДК: 378.1.172/378.005

Берилген макалада биз сергек жашоо образынын мазмуну жөнүндө мындай теориялык жобону жетекчиликке алдык, анын негизги компоненттери болуп кыймыл активдүүлүгү, коммуникативдик компетенттүүлүк, жаман адаттардын жоктугу, рационалдуу тамактануу, стрессти контролдоо жөндөмү саналат жана «ден-соолук» баалуулук катары сергек жашоо образынын система түзүүчү компоненти экендигин белгиледи. Албетте, сергек жашоо образы коомдун бардык мүчөлөрүнө керек. Бирок, өсүп келе жаткан муундардын болочок мугалимдери катары педагогикалык ЖОЖдордун студенттеринин ден-соолугу жана сергек жашоо образы чоң социалдык мааниге ээ. Педагогикалык ЖОЖдордо түзүлгөн чөйрө тарбиялык, сергек чөйрө, жалпысынан сергек жашоо мүнөзү болушу керек, башкаруунун демократиялык стили, билим берүү жана окутуу процессин гумандаштыруу белгилениши керек. Студенттердин сергек жашоо образын калыптандыруу модели аларда сергек жашоо образын түзүүгө багытталган педагогикалык иштин максатын, мазмунун, маңызын жана принциптерин аныктоону талап кылат. Башкача айтканда, акыл-эстүүлүк принциби, дисциплиналар аралык байланыш принциби, сергек жашоо образын калыптандыруу моделинин этаптарынын ортосундагы үзгүлтүксүздүк принциби, теория менен практиканын биримдик принциби, сергек жашоо образын калыптандыруудагы чындык принциби, келечектеги педагогдордун жана студенттердин педагогикалык процессти уюштуруу нормалары катары педагогикалык процесстин рефлексивдүү багыты принциби сергек жашоо образына багыт алууга мүмкүндүк берет. Бул моделди ишке ашырууга катышкан окуу предметтеринин функциясы студенттердин сергек жашоо образын калыптандыруу модели жана алардын сергек жашоо образын калыптандырууга багытталышы менен аныкталат. Илимий материалдык милдети түзүү жана сергек жашоо практикасын ишке ашыруу моделин ишке ашыруу үчүн багытталган педагогикалык милдеттери менен байланышкан. Сабактарды жана илимий материалдарды окутуунун бул функциялары мугалимдин ишин аныктайт.

**Негизги сөздөр:** жашоо образы, студент, билим берүү мекемеси, окутуу процесси, окутуу, тарбиялоо, коомдук аң-сезим, кыймыл-аракет, жаман адаттар, окуу предметтери.

В представленной статье мы руководствовались таким теоретическим положением о содержании здорового образа жизни, что его основными составляющими являются двигательная активность, коммуникативная компетентность, отсут-

ствие вредных привычек, рациональное питание, способность контролировать стресс, и отметили, что «здоровье» как ценность является системообразующей составляющей здорового образа жизни. Несомненно, здоровый образ жизни необходим всем членам общества. Однако здоровье и здоровый образ жизни студентов педагогических вузов, как будущих учителей подрастающих поколений, имеют большое социальное значение. Среда, созданная в педагогических вузах, должна носить характер воспитательной, здоровой среды, здорового образа жизни в целом, должен быть установлен демократический стиль управления, гуманизация процесса образования и обучения. Модель формирования здорового образа жизни у студентов требует определения цели, содержания, сущности и принципов педагогической деятельности, направленной на формирование у них здорового образа жизни. То есть такие принципы как принцип осознанности, принцип междисциплинарной связи, принцип преемственности между этапами модели формирования здорового образа жизни, принцип единства теории и практики, принцип реальности в формировании здорового образа жизни, принцип рефлексивной направленности педагогического процесса как нормы организации педагогического процесса будущих педагогов и студентов позволяют стать принципами ориентации на здоровый образ жизни. Функция учебных предметов, участвующих в реализации данной модели, определяется моделью формирования здорового образа жизни студентов и их направленностью на формирование их здорового образа жизни. Функция научного материала связана с педагогическими задачами, направленными на реализацию модели формирования и внедрения в практику здорового образа жизни. Эти функции преподавания предметов и научного материала определяют деятельность учителя.

**Ключевые слова:** образ жизни, студент, образовательное учреждение, педагогический процесс, обучение, воспитание, общественное сознание, двигательная активность, вредные привычки, учебные предметы.

In the presented article, we were guided by such a theoretical position on the content of a healthy lifestyle that its main components are physical activity, communicative competence, the absence of bad habits, rational nutrition, the ability to control stress, and noted that "health" as a value is a system-forming component healthy lifestyle. Undoubtedly, a healthy lifestyle is necessary for all members of society. However, the health and healthy lifestyle of students of pedagogical universities, as future teachers of the younger generations, are of great social importance. The environment created in pedagogical universities should have the character of an educational, healthy environment,

*a healthy lifestyle in general, a democratic style of management should be established, and the process of education and training should be humanized. The model of formation of a healthy lifestyle among students requires the definition of the purpose, content, essence and principles of pedagogical activity aimed at the formation of a healthy lifestyle in them. That is, such principles as the principle of awareness, the principle of interdisciplinary communication, the principle of continuity between the stages of the model for the formation of a healthy lifestyle, the principle of unity of theory and practice, the principle of reality in the formation of a healthy lifestyle, the principle of the reflective orientation of the pedagogical process as a norm for organizing the pedagogical process of future teachers and students allow you to become the principles of orientation towards a healthy lifestyle. The function of the subjects involved in the implementation of this model is determined by the model of the formation of a healthy lifestyle of students and their focus on the formation of their healthy lifestyle. The function of scientific material is associated with pedagogical tasks aimed at implementing a model for the formation and implementation of a healthy lifestyle in practice. These functions of teaching subjects and scientific material determine the activities of the teacher.*

**Key words:** *lifestyle, student, educational institution, pedagogical process, education, upbringing, social consciousness, motor activity, bad habits, educational subjects.*

Общенациональный лидер нашего народа Гейдар Алиев в своих выступлениях особое значение придавал здоровому образу жизни людей, в том числе молодежи: «Я считаю, что в независимом Азербайджане здоровый образ жизни постепенно берет верх в нашем обществе. Здоровый образ жизни является одним из основных факторов общества. Он важен не только для молодого поколения, но и для каждого человека. Это личное здоровье человека, продлевающее ему жизнь. Здоровый образ жизни начинается с детства. Если мы направим подрастающее поколение на здоровый образ жизни, то они смогут вырасти физически и духовно здоровыми, тогда в нашем обществе воцарится здоровый образ жизни, а люди, обеспечивающие будущее независимого Азербайджана, станут еще здоровее и сильнее» [1, с. 46].

В современный период ряд объективных и субъективных (абсолютных или относительных) факторов (социально-политические, экологические, нездоровый образ жизни, пристрастие к вредным привычкам и др.) оказали серьезное негативное влияние на духовное и физическое здоровье, эмоциональное, психологическое, психическое и интеллектуальное состояние людей и особенно студенческой молодежи. Характерность такой ситуации привела к возникновению валеологии как новой интегративной области науки, обусловленной запросами современной общественной жизни и общества, предполагающей здоровый образ жизни, заботу о личном здоровье всех людей.

В настоящее время при реализации государственной политики в сфере образования относительно обеспечения и охраны здоровья подрастающих поколений,

большая ответственность ложится на образовательные учреждения. То есть, основной целью образовательных учреждений нашей Республики является воспитание граждан и личностей, осознающих свою ответственность перед нашим государством, уважающих национальные традиции и принципы демократии, права и свободы человека, верных идеологии патриотизма и азербайджанства. Формирование современных и конкурентоспособных специалистов-педагогических кадров, отличающихся независимостью, творчески мыслящих, защищающих национально-нравственные ценности, обладающих широким научным мировоззрением, теоретическими и практическими знаниями. Реализация этой цели, в свою очередь, требует создания условий для обеспечения нравственного, психического, физического и духовного здоровья студентов, здорового образа жизни и его формирования.

*Цель статьи.* Следует отметить, что каждый предмет обучения реализует свою сущность и содержание. В соответствии с учебным планом каждый впоследствии изучаемый предмет углубляет, конкретизирует, расширяет и обогащает то, что будущие учителя усвоили ранее, за счет реализации принципа межпредметной интеграции.

Междисциплинарная интеграция отражает комплексный подход к педагогическому процессу и позволяет выделить как основные элементы в содержании образования, так и взаимосвязи между учебными предметами. Формирование здорового образа жизни на основе межпредметной интеграции требует координации деятельности педагогов, преподающих разные предметы. Именно поэтому мы посчитали целесообразным выбрать предметы с более богатым содержанием и более поощрительным в плане формирования здорового образа жизни студентов и будущих учителей.

В плане формирования здорового образа жизни студентов, нами были выбраны предметы, преподаваемые на I-IV курсах по специальностям «Учитель начальных классов» (060115), «Учитель истории и географии» (050114), «Учитель азербайджанского языка и литературы» (050101), «Дошкольное образование и воспитание» (050120): общая педагогика, дошкольная педагогика, этнопедагогика, социальная педагогика (специальность: дошкольное образование и воспитание - 05010), психология, дошкольная психология, знакомство с окружающим миром, методика ознакомления с окружающим миром (по специальности педагогика и методика дошкольного образования МО 11400), физическое воспитание и методика его преподавания (050118), анатомия, физиология и гигиена ребенка (специальность - 050118 - Учитель начальных классов), анатомия

и физиология ребенка (специальность: дошкольное образование и воспитание - 05010), детская литература (для факультета педагогики и психологии), история Азербайджана (для профильных факультетов вузов).

Анализ содержания учебных программ, перечисленных выше предметов, позволил определить их текущие и перспективные возможности для формирования здорового образа жизни студентов. При этом следует отметить, что формирование здорового образа жизни у будущих педагогов необходимо не только для них самих (личное здоровье), но и для их будущих учеников (здоровье окружающих). Так что привить такой образ жизни школьникам может только учитель, ведущий здоровый образ жизни. С другой стороны, здоровье населения Азербайджана в целом, особенно молодого поколения, здоровый образ жизни и целенаправленное его формирование образовательными учреждениями имеет не только индивидуальное, но и общественное значение.

С точки зрения требований важных концептуальных государственных документов: «Концепции и стратегии непрерывного педагогического образования и подготовки учителей в Азербайджанской Республике» (2007 г.) и «Государственной Стратегии по развитию образования в Азербайджанской Республике» (2013 г.) педагогика является одним из самых основных, ведущих и приоритетных предметов из педагогического ряда, который целенаправленно реализует государственную политику в области обучения, воспитания и образования и играет базовую роль в подготовке педагогов с высшим педагогическим образованием.

Педагогика является одним из наиболее приоритетных предметов в профессиональной деятельности будущих учителей. Во-вторых, предмет педагогики (общая педагогика, дошкольная педагогика, этнопедагогика, социальная педагогика) имеет большие возможности в плане формирования у студентов и будущих педагогов здорового образа жизни и сущности будущей педагогической деятельности.

Основной целью предмета «Общая педагогика», состоящего из 5 содержательных линий (1. Общие принципы педагогики; 2. Теория обучения и воспитания (дидактика); 3. Теоретические и практические основы воспитания; 4. Управление и руководство школой (школоведение); 5. История образования и современность), является обеспечение теоретической и практической подготовки будущих учителей, предоставление будущим учителям наиболее необходимых понятий, со-

держания и закономерностей образовательного процесса, современных образовательных концепций. Знание об инновациях, эффективное применение новых технологий обучения и воспитания, оценивания и управления заключается в формировании соответствующих первичных навыков.

Психология является одним из учебных предметов, обладающим достаточным потенциалом и широкими возможностями с точки зрения целенаправленного формирования здорового образа жизни студентов и будущих педагогов в педагогическом вузе. В «Психологии», независимо от ее специализации, как и в педагогике, предмет делится на несколько направлений и преподается на всех вышеперечисленных специальностях. Предмет психологии в высшей школе входит в предметный блок, обслуживающий профессиональную подготовку студентов, обучающихся на бакалавриате в высших и средних учебных заведениях.

В рамках анализируемых стандартов такими дисциплинами являются: общая психология, возрастная психология, педагогическая психология и социальная психология.

«Основная задача курса состоит в том, чтобы привить систему теоретических и практических знаний, связанных с психологическими вопросами образовательного процесса на уровне бакалавриата, на этой основе более эффективно подготовить студентов к педагогической деятельности в качестве будущих учителей школы, обеспечить их профессиональный уровень» [12, с. 3]. Человеческая деятельность основана на потребностях, а на основе потребностей формируются мотивы. Следовательно, формирование здорового образа жизни успешно осуществляется при наличии у человека соответствующих потребностей.

Таким образом, в результате освоения предмета общей психологии будущие учителя должны знать теоретические и практические проблемы психологической науки в аспекте формирования здорового образа жизни у студентов, психологические особенности личности и ее деятельности, периоды психического развития и их психологическую характеристику, а также психологию педагогической деятельности в части учета дидактогенных факторов во взаимоотношениях со студентами.

Понятие «здоровый образ жизни» носит по своей сути гуманистический характер. А значит, нельзя перенять и привить здоровый образ жизни насильно извне. Человек сам должен сознательно, а главное, свобод-

но выбирать определенную конкретную форму жизнедеятельности и поведения, важную, полезную и необходимую для него. Следует также отметить, что свободный выбор невозможен в условиях авторитарной педагогики. Поэтому в таких случаях рекомендуется использовать методы самокорректирующего убеждения и приемы, активизирующие мыслительную деятельность в жизни и в опыте воспитания, обучения и образования подрастающих поколений. Во многих случаях понятие здорового образа жизни, имеющее регулятивный характер, не может быть интегрировано в руководящие аспекты различных наук (медицинских, психологических, философских, этнических, педагогических). У него духовный выбор жизнедеятельности сложным образом сочетается с половозрастными, нервно-психологическими, профессиональными, семейными и другими характеристиками. Социологическое понимание человека, его интересов, потребностей, формирования и ценностных тенденций, ориентаций становится необходимой основой для изучения отношения личности к условиям своей жизни. Такое направление научного осмысления образа жизни можно охарактеризовать как поведенческие правила формирования здорового образа жизни.

На наш взгляд, здоровый образ жизни – это все аспекты жизнедеятельности, возникшие у человека, позволяющие ему реализовать свой творческий потенциал, сосредоточив внимание на укреплении личного здоровья. Здоровый образ жизни является частью общего образа жизни человека. Как его составляющие стиль жизни, уровень жизни и качество жизни оказывают влияние на здоровый образ жизни. Хотя здоровье большинства людей признано глобальной и важной ценностью, оно достигается не всеми теми, кто сознательно пытается защитить и укрепить свой образ жизни.

В плане здорового образа жизни одним из важнейших базовых предметов, осваиваемых студентами в осеннем семестре первого курса, является анатомия и физиология ребенка. Основной целью предмета анатомии и физиологии ребенка является изучение закономерностей строения и формирования человека с позиций современной функциональной анатомии с учетом возрастного-половых особенностей организма в целом. Для того чтобы заботиться о своем личном здоровье и вести здоровый образ жизни, будущий педагог должен прежде всего знать строение и функциональные особенности человеческого организма.

Следовательно, анализ программы дает нам основание говорить о том, что анатомия и физиология ребенка имеет большое педагогико-психологическое и социальное значение с точки зрения здоровья изучающих предмет и формирования здорового образа жизни.

«Физическое воспитание и методика его преподавания» является одним из самых необходимых и важных базовых предметов в ряду занятий по физическому воспитанию будущих учителей всего населения страны, особенно подрастающего поколения, а главное, с точки зрения здоровья, и здорового образа жизни независимо от возраста и пола.

Таким образом, одним из основных направлений государственной политики в современное время является формирование у молодежи потребности в физическом совершенствовании и гармоничном развитии. Это связано с тем, что 15-20% студентов вузов практически здоровы. С другой стороны, ученые определили, что физическая активность студентов составляет всего 15 минут в день. Однако это должно быть 1,5-2 часа. Иными словами, динамическая составляющая нормального студента должна составлять 15-20 тысяч шагов (6-8 км) за один день. По мнению специалистов, интенсификация обучения в общеобразовательных учреждениях приводит к неравномерному развитию студентов, создает проблемы в их общем умственном и физическом развитии, приводит к умственному и физическому утомлению, патологии органов желудочно-кишечного тракта.

*Выводы.* В результате исследования глобальных проблем современного мира, ведущих к кризису культуры, не только все остальные проблемы, но и в том числе сохранение и выражение человека как биосоциальной структуры, обосновываются тем, что тенденция обучения студентов в педагогических вузах и колледжах здоровому образу жизни позволит преодолеть кризис в культуре самостоятельно.

Только человек, ведущий здоровый образ жизни, может помочь преодолеть кризис в развитии человечества и его культуры.

Определено, что одной из причин глобальных проблем являются антропологические трагедии, или гуманизация человека, что связано с технократическими подходами к миру, окружающей среде, природе, обществу, человеку. Одной из характеристик технократического подхода является деятельность человека в режиме «закрытой рациональности».

**Литература:**

1. Алиев Г.А. Азербайджанский спорт. Баку: Turan evi, 2004. - 149 с.
2. Аббасов А.Н. Национальная мораль и семейная этика. - Баку, «Мутерджим», 2010. - 320 с.
3. Гасанов А., Агаев А. Педагогика. - Баку: Нашир, 2007.
4. Ибрагимов Ф., Гусейнзаде Р. Педагогика. Т.2. - Баку: Мутерджим, 2013.
5. Казимов Н.М., Гашимов А.С. Педагогика. - Баку: Маариф, 1996.
6. Гасымов М. За здоровый образ жизни. - Баку, 2005.
7. Рустамов Ф.А., Дадашова Т.Я. Педагогика высшей школы. - Баку-Нурлан, 2007. - 568.
8. Салманов М.А. Познаем наш мир, нашу Родину, себя или экология для всех. - Баку, 2008. - 349 с.
9. Самедоглу С. Секрет здоровья. - Баку: Азернашр, 2005.-352 с.
10. Брехман И.И. Введение в валеологию – науку о здоровье. - Л., 1993.
11. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 1990. - 208 с.
12. Alikasifoglu M, Erginoz. Cigarette smoking among turkish high school students. J Adolesc Health 2002; 7-8 s.
13. Doğan Y. Madde kullanımı ve bağımlılığı. Aile ve Toplum Eğitimi, Kültür ve Araştırma Dergisi.2001; 79-86s ([www.bagimli.org](http://www.bagimli.org)).
14. Наркотическая ситуация в Азербайджане [Текст]: по результатам социологического исследования. - Баку, 2001. - 92 с.
15. Сравнительный анализ соответствия законодательства Азербайджанской Республики Рамочной Конвенции Всемирной Организации Здравоохранения «О Борьбе с Табаком». - Баку, 2015. - С. 4-6.