

**ПОКАЗАТЕЛИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ
НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ, ФОРМИРУЕМЫЕ
НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

©*Турсунбекова С. М., ORCID: 0009-0005-0996-01763, Баткенский государственный университет, г. Баткен, Кыргызстан, tursunbekovasaadat@gmail.com*

**HEALTHY LIFESTYLE INDICATORS OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS
FORMED AT PHYSICAL EDUCATION LESSONS**

©*Tursunbekova S., ORCID: 0009-0005-0996-01763, Batken State University, Batken, Kyrgyzstan, tursunbekovasaadat@gmail.com*

Аннотация. Рассматриваются вопросы, связанные с показателями здорового образа жизни учащихся начальных классов, формируемые на занятиях по физической культуре. Здесь, отмечается многими исследователями о необходимости привития школьникам начальных классов двигательных навыков различными средствами физической культуры, к которым относятся физические упражнения, подвижные игры и др. Тем самым на практике побуждать в подсознание детей о постоянной двигательной активности. По мнению автора немаловажное значение имеет формирование разностороннего проявления интереса к собственному здоровью, причинно-следственного отношения к здоровому образу жизни средствами образования, воспитания и развития предусматривает обращение к когнитивной сфере, мотивам сохранения здоровья, к деловому комплексу мотивационных подструктур, устанавливающих ориентированности личности: мотивы по отношению к образованию, мотивы самооценки, самосовершенствования. Актуализация потребности в собственном здоровье, связана с его ухудшением или утратой, подтверждает заботу человека о своем душевном, физическом и психическом благополучии. Зачастую часто заболевшие взрослые люди остро их ощущая, не предпринимают необходимых мер, направленных на их лечение, тем более дети младшего школьного возраста, которые нуждаются в заботе и внимании к здоровью со стороны взрослых. Причиной такого пассивного поведения людей заключаются в противоречивой природе человеческих потребностей, которым присуще пассивно-активный характер, в использовании различных возможностей организма, своеобразиях мотивационной сферы личности в целом. Становится очевидным, что интенсивность проявляемой заботы человека о своем душевном, физическом и психическом благополучии определяется: ухудшением состояния здоровья, проявляемому интересу личности.

Abstract. This article discusses issues related to the indicators of a healthy lifestyle of primary school students, formed in physical education classes. Here, many researchers note the need to inculcate motor skills in primary school students by various means of physical culture, which include physical exercises, outdoor games, etc. Thus, in practice, induce children into the subconscious about constant motor activity. According to the author, the formation of a versatile manifestation of interest in one's own health, a causal relationship to a healthy lifestyle by means of education, upbringing and development, provides for an appeal to the cognitive sphere, motives for maintaining health, to a business complex of motivational substructures that establish the orientation of the individual attitude to education, motives of self-esteem, self-improvement. The actualization of the need for one's own health, associated with its deterioration or loss, confirms a

person's concern for his mental, physical and mental well-being. Often often ill adults, acutely feeling them, do not take the necessary measures aimed at their treatment, especially children of primary school age who need care and attention to health from adults. The reason for such passive behavior of people lies in the contradictory nature of human needs, which are characterized by a passive-active nature, in the use of various capabilities of the body, and in the peculiarities of the motivational sphere of the personality as a whole. It becomes obvious that the intensity of a person's concern for his spiritual, physical and mental well-being is determined by: the deterioration of health, the interest of the individual.

Ключевые слова: воспитание, мышление, мировоззрение, здоровье.

Keywords: upbringing, thinking, worldview, health.

Всестороннее изучение проблем детей 8-9 лет непосредственно связанных с здоровым образом жизни, показали, что необходима модель их подготовки средствами физической культуры. Ученик должен достаточно хорошо усвоить, что он должен быть внимательным к собственному здоровью [6]. Необходимо формирование разностороннего проявления интереса к собственному здоровью, причинно-следственного отношения к здоровому образу жизни средствами образования, воспитания и развития предусматривает обращение к когнитивной сфере, мотивам сохранения здоровья, к деловому комплексу мотивационных подструктур, устанавливающих ориентированности личности: мотивы по отношению к образованию, мотивы самооценки, самосовершенствования и т.д. [1, с. 18-20].

По мнению Г. В. Хлыстова, образование и воспитание ЗОЖ должны идти не от знания к поведению, а путем активизации побуждающих механизмов. Продуктивность такого подхода состоит, в том, что он способствует активизации личности в сохранении собственного здоровья. Знание закономерностей формирования выступает необходимым условием эффективности процесса формирования педагогических основ ЗОЖ [7, с. 16].

У детей проблему при формировании ЗОЖ средствами физической культуры, необходимо исходить из факта несходства между потребностью ученика в собственном здоровье и соответствующими педагогическими условиями, способами на его сохранение и укрепление. Психическое, душевное и физическое благополучие состояниях здоровье воспринимается как потребность. Очевидно, что актуализация потребности в собственном здоровье, связана с его ухудшением или утратой, подтверждает заботу человека о своем душевном, физическом и психическом благополучии. Зачастую часто заболевшие люди, остро их ощущая, не предпринимают необходимых мер, направленных на их лечение. Причиной такого пассивного поведения людей заключаются в противоречивой природе человеческих потребностей, которым присуще пассивно-активный характер, в использовании различных возможностей организма, своеобразиях мотивационной сферы личности в целом. Становится очевидным, что интенсивность проявляемой заботы человека о своем душевном, физическом и психическом благополучии определяется: ухудшением состояния здоровья, проявляемым обостренным чувствам к нему личности. Чем позитивнее обостренные чувства к здоровью, тем интенсивнее забота о нем, проявляющаяся в мотивированном поведении [4].

В связи с этим следует вести речь о двух основных типах ориентации и отношений людей к здоровью: *первый* ориентирован на усилия самого человека, *второй* – преимущественно вовне, когда собственным усилиям отводится второстепенная роль.

К первому — относятся люди с хорошей самооценкой своего здоровья, склонные приписывать ответственность за результаты своей деятельности собственным усилиям и

способностям. Ко второму — люди с недостаточной и удовлетворительной самооценкой своего здоровья, для них внешние воздействия и обстоятельства играют ведущую роль. Следовательно, характер проявления заботы человека о здоровье непосредственно связан с его индивидуальными свойствами, предполагающиеся различия в содержании образования, воспитания и методах воздействия на конкретную личность [2].

Наряду с самооценкой в качестве причинно-следственного отношения к собственному здоровью выступает и осознание его как ценности, его места в числе других жизненно значимых ценностей. В теории и практике формирования мотивов ЗОЖ не следует упускать из вида два взаимосвязывающих обстоятельства. Во-первых, существует диссонанс между вербально декларируемой, осознаваемой ценностью здоровья и поведением, ориентированным на его сбережение. Во-вторых, признание здоровья в качестве важнейшего педагогического условия полноценной жизнедеятельности означает, что оно служит средством в достижении жизненно важных целей. Данные осуществленных исследований свидетельствуют о том, что ценность здоровье человека намного важнее, чем средства достижения других жизненных целей [1].

Выделяя структуру ЗОЖ, необходимо подчеркнуть, что уровни жизни и здоровье человека — важнейшие критерии гуманитарного процесса на такой подход следует рассматривать ЗОЖ как сложную изменяющую и функциональную систему, характеризующегося в семейно-бытовых условиях, общественно-трудовой и образовательно-воспитательной деятельностью, проявлением соответствующих физических и духовных и психических способностей и возможностей ученика в совокупности с окружающей его средой как естественную социальную основу человека. ЗОЖ не может состояться без необходимых знаний индивида о себе, о тех закономерно происходящих изменениях, происходящие в психике и физическом состоянии человека, о воздействии таких процессов на уровень умственного развития [3].

Стратегия ЗОЖ состоит в улучшении качества и количества здоровья человека. Главной целью образования, воспитания и развития является формирования педагогических основ ЗОЖ личности ученика, ее составляющих: знания, умения, навыки, мышление и мировоззрение, представляющие оздоровительную направленность [6, с. 4].

Основным показателем уровня ЗОЖ учащихся является степень сформированности структурных ее составляющих. Следует предположить, что чем выше уровень развития отдельных показателей, тем выше степень развития структуры в целом. В свою очередь, развитость отдельных составляющих будет определяться сформированностью каждого из них. Выявленные уровни ЗОЖ учащихся проявляются в многообразных сочетаниях, в зависимости от комбинации элементов, их разновидностей и интегрированности. Следует не упускать из вида и об индивидуальных своеобразиях личности ребенка. Системное, целостное представление о ЗОЖ, научно-педагогическое обоснование его признаков и уровней сформированности является необходимым педагогическим условием формирования педагогических основ ЗОЖ учащихся [5, с. 66-67].

Список литературы:

1. Васильков А. А. Системный подход в решении проблемы «теория здоровья» // Теория и практика физической культуры. 1997. №1. С. 18-20.
2. Бурханов А. И., Хорошева Т. А. Психоэмоциональное состояние первоклассников // Профессионально-личностное развитие студентов в образовательном пространстве физической культуры: материалы II Всероссийской научно-практической конференции. Тольятти: ТГУ, 2012. Ч. 1. С. 114-120.
3. Колбанов В. В. Валеология: Основные понятия, термины и определения. СПб.:

ДЕАН, 1998. 232 с.

4. Лях В. И., Мейксон Г. Б., Кофман Л. Б. Концепция физического воспитания детей и подростков // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 1996. №1. С. 5-10.

5. Мамытов А. М., Имангалиев А. А. Основы здорового образа жизни. Бишкек, 2005. 110 с.

6. Сонькин В. Д., Зайцева В. В., Маслова Г. М. Роль и место физического воспитания в формировании валеологической службы в школе // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 1996. №2. С. 4.

7. Хлыстова Г. В. Содержание факультативных занятий по физической культуре с оздоровительной направленностью для учащихся начальных классов: автореф. ... канд. пед. наук. М., 1997. 20 с.

References:

1. Vasil'kov, A. A. (1997). *Sistemnyi podkhod v reshenii problemy "teoriya zdorov'ya". Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury*, (1), 18-20. (in Russian).

2. Burkhanov, A. I., & Khorosheva, T. A. (2012). *Psikhoemotsional'noe sostoyanie pervoklassnikov. In Professional'no-lichnostnoe razvitie studentov v obrazovatel'nom prostranstve fizicheskoi kul'tury: materialy II Vserossiiskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii*, Tol'yatti, 1, 114-120. (in Russian).

3. Kolbanov, V. V. (1998). *Valeologiya: Osnovnye ponyatiya, terminy i opredeleniya*. St. Petersburg. (in Russian).

4. Lyakh, V. I., Meikson, G. B., & Kofman, L. B. (1996). *Kontseptsiya fizicheskogo vospitaniya detei i podrostkov. Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka*, (1), 5-10.

5. Mamytov, A. M., & Imangaliev, A. A. (2005). *Osnovy zdorovogo obraza zhizni*. Bishkek. (in Kyrgyz).

6. Son'kin, V. D., Zaitseva, V. V., & Maslova, G. M. (1996). *Rol' i mesto fizicheskogo vospitaniya v formirovanii valeologicheskoi sluzhby v shkole. Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka*, (2), 4. (in Russian).

7. Khlystova, G. V. (1997). *Soderzhanie fakul'tativnykh zanyatii po fizicheskoi kul'ture s ozdorovitel'noi napravlennost'yu dlya uchashchikhsya nachal'nykh klassov: avtoref. ... kand. ped. nauk*. Moscow. (in Russian).

Работа поступила
в редакцию 02.03.2023 г.

Принята к публикации
10.03.2023 г.

Ссылка для цитирования:

Турсунбекова С. М. Показатели здорового образа жизни учащихся начальных классов, формируемые на занятиях по физической культуре // *Бюллетень науки и практики*. 2023. Т. 9. №4. С. 496-499. <https://doi.org/10.33619/2414-2948/89/63>

Cite as (APA):

Tursunbekova, S. (2023). Healthy Lifestyle Indicators of Primary School Students Formed at Physical Education Lessons. *Bulletin of Science and Practice*, 9(4), 496-499. (in Russian). <https://doi.org/10.33619/2414-2948/89/63>