

УДК 376:37:116

<https://doi.org/10.33619/2414-2948/89/64>

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

©*Турсунбекова С. М., ORCID: 0009-0005-0996-0176, Баткенский государственный университет, г. Баткен, Кыргызстан, tursunbekovasaadat@gmail.com*

PEDAGOGICAL PROBLEMS OF FORMING THE BASIS OF A HEALTHY LIFESTYLE FOR CHILDREN IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS

©*Tursunbekova S., ORCID: 0009-0005-0996-0176, Batken State University, Batken, Kyrgyzstan, tursunbekovasaadat@gmail.com*

Аннотация. Рассматриваются вопросы, непосредственно связанные с педагогическими проблемами формирования основ здорового образа жизни детей на занятиях по физической культуре. Здесь же приводятся примеры и высказывания многих ученых и исследователей по вопросам и проблемам здорового образа жизни на всех этапах жизни и в особенности с малых лет, что является одной из актуальных вопросов сохранения здоровья соблюдения здорового образа жизни. По мнению автора одна из главных причин возникновения положения физического здоровья учащихся является снижение роли здорового образа жизни в деле формирования физического и духовного и психического здоровья, воспитания личности школьника. Дано развернутое определение термину «здоровье». Также автор считает, что важнейшей задачей современной образовательно-воспитательной системы является развитие личности ученика, где основное внимание сосредотачивается изучению информации о здоровье, здоровый образ жизни и улучшении условий жизнедеятельности человека. Как правило, разноречивый феномен индивида состоит из философского единства, присущих ему противоречий между природным и человеческим началом, биологическим и социальным, материальным и духовным, личным и общественным и т. д. Человек является предметом изучения преобладающих наук, а его здоровье-архиаktуальных проблем в быстро изменяющейся среде, большой степени психологических и эмоциональных воздействий. Здоровье человека – мера проявления человека в единстве физических, психических, трудовых, оборонных физкультурно-оздоровительных функций, позволяющих его более полноценное участие в многогранной жизнедеятельности успешности приспособлению в социокультурных и естественных условиях.

Abstract. This article discusses issues directly related to the pedagogical problems of forming the foundations of a healthy lifestyle for children in physical education classes. It also provides examples and statements of many scientists and researchers on the issues and problems of a healthy lifestyle at all stages of life, and especially from an early age, which is one of the topical issues of maintaining health and maintaining a healthy lifestyle. According to the author, one of the main reasons for the emergence of the state of physical health of students is the decline in the role of a healthy lifestyle in the formation of physical, spiritual, and mental health, education of the student's personality. A detailed definition of the term "health" is given. The author also believes that the most important task of the modern educational system is the development of the student's personality, where the main attention is focused on the study of information about health, a healthy lifestyle and improving human living conditions. As a rule, the contradictory phenomenon of an individual consists of a philosophical unity, inherent contradictions between the natural and

human principles, biological and social, material and spiritual, personal and social, etc. A person is the subject of study of the prevailing sciences, and his health is an archaic issue in a rapidly changing environment, a large degree of psychological and emotional influences. Human health is a measure of a person's manifestation in the unity of physical, mental, labor, defense physical culture and health-improving functions, allowing him to more fully participate in a multifaceted life, successfully adapt to socio-cultural and natural conditions.

Ключевые слова: здоровье, образовательный процесс, образ жизни.

Keywords: health, educational process, lifestyle.

Здоровье нации, здоровое поколение было и будет одним из приоритетных направлений деятельности Правительства и общественности республики. Происходящие политические, экономические и идеологические преобразования в определенной мере оказывают свое влияние на все сферы жизни общества. При этом не следует упускать из вида, что одной из слабо защищенной части населения республики становятся дети. Из-за социально-экономической нестабильности значительное число детей страдают различными болезнями.

По статистическим данным министерства здравоохранения республики не более 10,0% здоровых детей, около 50,0% с отклонениями в физическом, психическом и нравственном здоровье [3, 7, 9].

Как свидетельствуют источники, одна из главных причин возникновения положения физического здоровья учащихся является снижение роли здорового образа жизни (ЗОЖ) в деле формирования физического и духовного и психического здоровья, воспитания личности школьника. Здоровье человека — результат созидательного процесса и грамотного управления самой личностью: поведения, ЗОЖ, привычек. Важнейшей задачей современной образовательно-воспитательной системы является развитие личности ученика, где основное внимание сосредотачивается изучению информации о здоровье, ЗОЖ и улучшении условий жизнедеятельности человека [8, с. 3].

Достаточно глубокое осознание о здоровье человека как категории, необходимой для повседневной деятельности социума, находит все более широкое признание среди социологов-философов, педагогов-психологов и медиков-биологов. Успешно решать оздоровительную задачу, связанную с ЗОЖ в образовательно-воспитательном процессе по физической культуре весьма сложно без определения понятий «здоровье» и осознания роли здоровья для общества. По этому поводу Н.М. Амосов, отмечая архиважность здоровья человека говорит: «Народ здоров, если здорово общество» [2, с. 2].

В свою очередь Б. Н. Чумаков подчеркивает, что, здоровье человека — это процесс сохранения и развития его психических свойств и физиологических качеств, соответствующих умственной и физической работоспособности (PWC170) и активности при активной продолжительности жизнедеятельности человека [11, с. 12].

Здоровье человека — это наивысший интегративный показатель функционирования организма в целом, где все его составляющие систематизировано и тесно взаимосвязано, действуют на идею активной жизнедеятельности и его продолжительности [11, с. 114].

По мнению И. И. Брехмана: «Именно здоровье людей, — должно служить той карточкой, отражающей благополучность общества» [3, с. 8]. Такое определение вытекает из концепции «Человек в потоке информации». Здоровье человека — способность поддерживать устойчивость с учетом возраста, при этом происходят количественные и качественные изменения сторон сенсорной, вербальной и структурной информации.

Здоровье человека В. П. Казначеев определяет, как процесс сохранения и развития психологических, биолого-физиологических и функций в достаточно плодотворной трудоспособности, при долгой продолжительности жизни [8, с. 70].

Айзман Р. П. характеризует здоровье человека с качественной и с количественной стороны. В связи с этим он подчеркивает, что понятие ЗЧ следует охватить в себя: нынешнее состояние организма: его реальные возможности, потенциальные резервы определяющие стороны изменения в уровне здоровья [1, с. 43].

М. Я. Виленский это понятие определяет, как комплекс форм и путей жизнедеятельности человека, охватывающей в себя нормы, ценности, смыслы регулируемой ими повседневной жизнедеятельности и ее результаты, повышающие приспособительные возможности человека, позволяющие выполнению образовательно-трудовых, социальных и биологических функций [5, с. 14].

В связи с этим физическое воспитание, как часть личности и общества принято, что здоровье человека одна из достижимых и важных целей. Одним из более эффективных подходов к формированию педагогических основ ЗОЖ в образовательном процессе по физической культуре является знание истории развития ЗОЖ [4].

Итак, специалисты выявили взаимосвязь здоровья детей с повседневной образовательной нагрузкой. Эту мысль высказал В.Л. Сухомлинский, убеждавший общественность в том, что в всестороннем развитии ребенка все взаимосвязано, здоровье ученика, зависящее от домашних заданий, которые даются ученику, как и в какое время он их выполняет [10].

Формирование педагогических основ ЗОЖ в образовательном процессе по физической культуре необходимо создавать соответствующие психолого-педагогические условия, позволяющие духовное развитие и благополучие, как обязательное условие психического здоровья каждого ребенка [6].

Известно, что в условиях мобилизованности индивида в конкретную двигательную деятельность формируется его сознание, развитие его как личности. Следовательно, если дети осознают смысл предстоящей двигательной деятельности, у них возникают обостренные чувства выполнять задание, таким образом они включаются в ЗОЖ [7, 9].

Итак, формирование педагогических основ образовательного процесса ЗОЖ учеников на занятиях по физической культуре предусматривает применение «батареи» используемых средств, ориентированных на усвоение, совершенствование знаний, умений и навыков о здоровье и ЗОЖ.

Список литературы:

1. Айзман Р. И., Жарова Г. Н. Принципы и методы комплексного подхода к формированию ЗОЖ через предметы анатомио-физиологического цикла // Здоровье и образование: концептуальные основы педагогической валеологии: материалы Всероссийского научно-практического семинара. СПб., 1994. С. 43–45.
2. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. М.: Физкультура и спорт, 1987. 64 с.
3. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье. М.: Физкультура и спорт, 1990. 208 с.
4. Бузурманкулова Ж. А. Организационно-педагогические условия воспитания ответственного отношения к собственному здоровью у школьников: автореф. ... канд. пед. наук. Бишкек, 2011. 25 с.
5. Виленский М. Я. Здоровый образ жизни студентов: сущность, строение, формирование // Социокультурные аспекты физической культуры и здорового образа жизни. М.: Советский спорт, 1996. С. 14-31.
6. Виноградов П. А. Физическая культура и здоровый образ жизни: проблемы и

перспективы использования средств массовой информации в их пропаганде. М.: Мысль, 1990. 288 с.

7. Ильин Е. П. От культуры физической к культуре здоровья // Теория и практика физической культуры. 1994. №12. С. 46-48.

8. Казначеев В. П. Введение в проблему общей валеологии // Валеология. 1996. №4. С. 70-106.

9. Приходченко К. М. Школа закаливания на дому. Минск: Полымя, 1983. 80 с.

10. Сухомлинский В. А. Сердце отдаю детям. Киев: Ряданьска школа, 1972. 210 с.

11. Чумаков Б. Н. Валеология. М.: Российское педагогическое агентство, 1997. 246 с.

References:

1. Aizman, R. I., & Zharova, G. N. (1994). Printsipy i metody kompleksnogo podkhoda k formirovaniyu ZOZh cherez predmety anatomo-fiziologicheskogo tsikla. In *Zdorov'e i obrazovanie: kontseptual'nye osnovy pedagogicheskoi valeologii: materialy Vserossiiskogo nauchno-prakticheskogo seminara*, St. Petersburg, 43–45. (in Russian).

2. Amosov, N. M. (1987). *Razdum'ya o zdorov'e*. Moscow. (in Russian).

3. Brekhman, I. I. (1990). *Valeologiya – nauka o zdorov'e*. Moscow. (in Russian).

4. Buzurmankulova, Zh. A. (2011). *Organizatsionno-pedagogicheskie usloviya vospitaniya otvetstvennogo otnosheniya k sobstvennomu zdorov'yu u shkol'nikov: avtoref. ... kand. ped. nauk*. Bishkek. (in Kyrgyz).

5. Vilenskii, M. Ya. (1996). *Zdorovyi obraz zhizni studentov: sushchnost', stroenie, formirovanie*. In *Sotsiokul'turnye aspekty fizicheskoi kul'tury i zdorovogo obraza zhizni*, Moscow, 14-31. (in Russian).

6. Vinogradov, P. A. (1990). *Fizicheskaya kul'tura i zdorovyi obraz zhizni: problemy i perspektivy ispol'zovaniya sredstv massovoi informatsii v ikh propagande*. Moscow. (in Russian).

7. Il'in, E. P. (1994). *Ot kul'tury fizicheskoi k kul'ture zdorov'ya. Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury*, (12), 46-48. (in Russian).

8. Kaznacheev, V. P. (1996). *Vvedenie v problemu obshchei valeologii. Valeologiya*, (4), 70-106. (in Russian).

9. Prihodchenko, K. M. (1983). *Shkola zakalivaniya na domu*. Minsk. (in Russian).

10. Sukhomlinskii, V. A. (1972). *Serditse otdayu detyam*. Kiev. (in Russian).

11. Chumakov, B. N. (1997). *Valeologiya*. Moscow. (in Russian).

Работа поступила
в редакцию 02.03.2023 г.

Принята к публикации
10.03.2023 г.

Ссылка для цитирования:

Турсунбекова С. М. Педагогические проблемы формирования основ здорового образа жизни детей на занятиях по физической культуре // Бюллетень науки и практики. 2023. Т. 9. №4. С. 500-503. <https://doi.org/10.33619/2414-2948/89/64>

Cite as (APA):

Tursunbekova, S. (2023). Pedagogical Problems of Forming the Basis of a Healthy Lifestyle for Children in Physical Education Lessons. *Bulletin of Science and Practice*, 9(4), 500-503. (in Russian). <https://doi.org/10.33619/2414-2948/89/64>