

FORMATION OF HEALTHY IMAGE OF LIFE IN MODERN ENVIRONMENTAL PROSPERITY

Izzat Istamovich SAIDOV¹
**Teacher of the Department of Theory
and Methods of Physical Education
Bukhara State University,
O.Yo.TOLIBOVA²**
Primary School Teacher of school 13

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: Health, healthy lifestyle, physical activity, spiritual and social well-being, individual human health, physical culture, somatic component, physical component, mental component, moral component.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ

Иzzат Истамович САИДОВ¹
преподаватель кафедры теории и
методики физического воспитания
Бухарский государственный университет
О.Ю.ТОЛИБОВА²

Учитель начальных классов 13-школы г. Бухары

Аннотация. В статье рассматриваются факторы, влияющие на состояние здоровья школьников. Определены основные компоненты здоровья соматический, психический, физический и нравственный. Предлагаются критерии, которые следует использовать в работе по физическому воспитанию подрастающего поколения.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, двигательная активность, духовное и социальное благополучия, индивидуальное здоровье человека, физическая культура, соматический компонент, физический компонент, психический компонент, нравственный компонент.

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 [1,2].

Осуществление этой цели напрямую зависит от следующих факторов .приоритеты учебно – воспитательного процесса:

1. Организация рационального учебного процесса;
2. Рациональная организация двигательной активности учащихся;
3. Система работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

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; большой объем и сложность учебного материала; неадекватные методы

обучения; стрессовые ситуации контроля; боязнь ошибки; боязнь отметок. Внимательный учитель всегда заметит внешние признаки усталости ученика. Сохранение здоровья ребенка начинается с организации всего учебно-воспитательного процесса. Так, влияние на здоровье школьников оказывают и многие внутри-школьные факторы [1,2,5]:

- 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.

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. Существует множество определений понятия «здоровье», смысл которых определяется профессиональной точкой зрения авторов. По определению, принятому в сентябре 1948 г. Всемирной Организацией Здравоохранения: «здоровье - это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» [3,4].

С физиологической точки зрения, определяющими являются следующие формулировки:

- индивидуальное здоровье человека - естественное состояние организма на фоне отсутствия патологических сдвигов, оптимальной связи со средой, согласованности всех функций (Г.З. Демченкова, Н.Л. Полонский);
- здоровье представляет собой гармоничную совокупность структурно-функцио-

нальных данных организма, адекватных окружающей среде и обеспечивающих организму оптимальную жизнедеятельность, а также полноценную трудовую жизнедеятельность;

- индивидуальное здоровье человека - это гармоническое единство всевозможных обменных процессов в организме, что создает условия для оптимальной жизнедеятельности всех систем и подсистем организма;

- здоровье - это процесс сохранения и развития биологических, физиологических, психологических функций, трудоспособности и социальной активности человека при максимальной продолжительности его активной жизни [В.П. Казначеев, 2006], [И.И. Брехман, 2002].

Здоровье формируется в результате взаимодействия внешних и внутренних факторов [3]:

- признаки индивидуального здоровья: специфическая и неспецифическая устойчивость к действию повреждающих факторов;

- показатели роста и развития; текущее функциональное состояние и потенциал 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:

- соматический компонент;

- физический компонент;

- психический компонент;

- нравственный компонент.

Физическое здоровье - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

Нравственное здоровье, определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются,

прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих морально-нравственному, правовому образу жизни.

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. 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. 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.

Сегодня каждый человек должен понимать, что его здоровье и жизнь, в первую очередь, зависят от него самого. 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.

Одно из ведущих мест, в формировании здорового стиля жизни школьников играет потребностно-мотивационная сфера, позволяющая им включаться в процесс познания и формирования здоровья, для чего необходимо создание определенных условий:

- обеспечение квалифицированными специалистами, грамотными в области психологии, педагогики и спорта;
- внедрение инновационных подходов в методике преподавания физической культуры с неременным учетом физиологических и психических качеств каждого обучающегося, с акцентом на здоровьесберегающих технологиях, сотрудничество с психологической службой, медицинскими работниками.

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. Кроме того, следует максимально разнообразить программу занятий, отмечая, какой аспект наиболее заинтересует каждого из детей, и в дальнейшем стараться стимулировать их индивидуальные интересы, чаще использовать на уроках те формы и средства общения, которые вызывают у учеников наименьшее число отрицательных реакций, ценное на наш взгляд замечание состоит в следующем: больше использовать речевые средства общения и среди них - словесный метод (общения), а не только опознавательные сигналы [5].

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.
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 предполагает 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. Цель вышеперечисленных рекомендаций состоит в разработке лично-ориентированных физкультурно-оздоровительных мероприятий, обеспечивающих формирование здоровьесохранных компонентов развития личности ребенка, осознанию им необходимости самосохранности как в физическом, так и психологическом плане, а также способствовать развитию и положительному стимулированию к занятиям спортом.

References

1. Umumiy o'rta ta'limning davlat ta'lim standarti va o'quv dasturi. Boshlang'ich ta'lim. "Ta'lim taraqqiyoti" jurnali. –Toshkent. 1999. 7 – maxsus son. – 71-135-betlar. Umumiy o'rta ta'limning davlat ta'lim standarti va takomillashtirilgan o'quv dasturi. // "Boshlang'ich ta'lim" jurnali. –Toshkent. 2005. 5-son.
2. Бошланғич таълим концепцияси. Тузувчилар: Абдуллаева Қ.А, Сафарова Р.Ф ва б. "Бошланғич таълим" журнали. 1998. 6- сон -12-18 бетлар.
3. Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье. М., 2002, 207 с.
4. Казначеев В.П. Основание формирования программы общей и частной валеологии // Валеология. 2006, №4, с. 75-82.
5. Шарипова ДД. и др. Формирование здорового образа жизни: учебное пособие для студентов институтов физической культуры и факультетов физического воспитания. - Ташкент: Лидер Пресс, 2005. - 180 с.
6. Kodirov D. H. SPIRITUAL-MENTAL RESEARCHES OF ABU HAMID GHAZALI // European Journal of Research Development and Sustainability (EJRDS) – Vol. 2 No. 2, February 2021, -p. 73-74.
7. Qodirov D.H. THE PERIOD IN WHICH GHAZALI LIVED: THE SOCIO-POLITICAL SITUATION AND THE SPIRITUAL ENVIRONMENT//International Journal on Integrated Education. – 2020. – T. 3. – №. 9. – C. 108-111.

8. Qodirov D.H. GHAZALI AND DESCARTES: MODERN PHILOSOPHICAL DEVELOPMENT OF THINKING//Scientific Bulletin of Namangan State University, 2020. - №. 10., p. 256-260.
9. Kadirov D.H “AL-MAVAHIB US-SARMADIA” AND THE SOURCES GIVEN IN IT CONCERNING THE NAKSHBANDI TARIKAH// The Light of Islam: Vol. 2020 : Iss. 1 , Article 3., p.18-26