

Педагогические науки / Pedagogical Science
Оригинальная статья / Original Article
УДК 371

Аспекты формирования здорового образа жизни у подростков в учебно-воспитательном процессе

© 2017 Астарханова Н. Р.¹, Багандов М.-К. И.²

¹ Дагестанский государственный педагогический университет,
Махачкала, Россия; e-mail: nots-not.dgpu@mail.ru

² Дагестанский государственный медицинский университет,
Махачкала, Россия; e-mail: nots-not.dgpu@mail.ru

РЕЗЮМЕ. Цель – исследование различных сторон формирования здорового образа жизни у подростков в учебно-воспитательном процессе. **Методы.** Теоретический анализ научно-методической литературы и работ, связанных с вопросами формирования здорового образа жизни: наблюдения, беседа. **Результаты.** Раскрыты аспекты здорового образа жизни в учебно-воспитательном процессе, отмечена необходимость применения здоровьесберегающих технологий для контроля и предупреждения многих заболеваний у подростков. **Выводы.** В формировании культуры здорового образа жизни народная педагогика эффективно выполняет свою учебно-воспитательную функцию.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, формирование культуры здоровья, критерии здоровьесбережения подростков.

Формат цитирования: Астарханова Н. Р., Багандов М.-К. И. Аспекты формирования здорового образа жизни у подростков в учебно-воспитательном процессе // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Психолого-педагогические науки. 2017. Т. 11. № 4. С. 43-47.

The Aspects of Teenagers' Healthy Lifestyle Formation in Educational Process

© 2017 Nuriyat R. Astarkhanova, Magomed-Kamil I. Bagandov

Dagestan State Pedagogical University,
Makhachkala, Russia; e-mail: nots-not.dgpu@mail.ru

Dagestan State Medical University,
Makhachkala, Russia; e-mail: nots-not.dgpu@mail.ru

ABSTRACT. The aim of the article is to study the different aspects of teenagers' healthy lifestyle formation in the educational process. **Methods.** Theoretical analysis of scientific methodical literature and works, concerned with the issues of healthy life style formation: supervision, conversation. **Results.** The authors of the article find out the aspects of healthy lifestyle in the educational process, point the necessity of the appliance of health saving technologies for the control and prevention many diseases of teenagers. **Conclusion.** Folk pedagogy performs its educational function effectively in the formation of healthy lifestyle culture.

Keywords: healthy life style, the formation of health culture, criteria of teenagers' health saving.

For citation: Astarkhanova N. R., Bagandov M.-K. I. The Aspects of Teenagers' Healthy Lifestyle Formation in Educational Process. Dagestan State Pedagogical University. Journal. Psychological and Pedagogical Sciences. 2017. Vol. 11. No. 4. Pp. 43-47. (In Russian)

Введение

На современном этапе развития общества ведущими ориентирами в формиро-

вании гармонично развитой личности являются гуманистические тенденции, к числу приоритетов которых относят здоровье

человека. Наметившиеся негативные тенденции в снижении рождаемости, отрицательной динамике состояния здоровья населения нашей страны, делают очевидной необходимость разработки комплекса мероприятий по оздоровлению нации в целом, и подрастающего поколения [3].

Для решения этой проблемы необходимы совместные усилия работников здравоохранения и образования. Таким образом, наряду с улучшением медицинского обслуживания ведущими должны быть профилактические мероприятия и активная позиция учителя в сохранении здоровья и здорового образа жизни. Исследования показывают, что наиболее неблагоприятными факторами, ведущими к росту соматических заболеваний среди подростков, является неправильный образ жизни. Формирование правильного образа жизни является наиболее пластичным компонентом, который существенно может образовывать сам человек.

Хорошо известно, что в век прогрессивных передовых технологий, происходит резкое уменьшение двигательной активности населения, увеличение нейропсихологических и других видов стрессов, физическое загрязнение окружающей среды и физические изменения в структуре самой жизни.

В то же время формирование здорового образа жизни у подрастающего поколения является важной частью учебного процесса. Как мы знаем, здоровье является бесценным достоянием не только каждого человека, но и общества в целом.

Это бесценный дар природы, но от человека и от общества зависит, сохранится и умножится или растратится этот бесценный дар. Народная мудрость гласит, что здоровье – самая большая ценность. Это потому, что только когда у человека все в порядке со здоровьем, у него есть силы и вдохновение для дел, общения, творчества. При этом современная жизнь требует от нас быть активными, поэтому мы должны заботиться о своем здоровье. Все знают, что здоровье нужно беречь с детства, а болезни легче предупредить, чем лечить.

По мнению наших предков, чтобы сохранить здоровье, необходимо больше двигаться, меньше есть, не иметь вредных привычек, стремиться к упорядоченной и размеренной жизни, любить свою работу, беречь и баловать своих родных и близких, быть терпимым к окружающим, постоян-

но совершенствоваться морально и физически, повышать свой образовательный и культурный уровень. А хорошее здоровье в ответ поможет вам найти и не потерять достойную работу, хороший заработок, жить долго, счастливо и вырастить здоровое потомство, которое будет вас радовать и заботиться о вас в старости [5].

Конечно, каждый может и должен заботиться о здоровье, так как от физического здоровья зависит и нравственное [1].

В настоящее время тема охраны здоровья подростков уже не один год является предметом обсуждения врачей, педагогов и психологов. Сегодня школа сталкивается с серьезной проблемой: во-первых, трудности в обучении детей, связанные с повышением требований образовательных программ и их сложностью, во-вторых постоянно ухудшающееся состояние здоровья обучающихся, препятствующее овладению образовательными компетенциями в различных областях научного знания.

При определении факторов, отрицательно влияющих на здоровье подростков, большинство исследователей отмечают, что основным фактором является сочетание негативных эмоциональных переживаний, вызванных различными стрессовыми ситуациями, с неготовностью молодежи к их позитивному разрешению. Мы понимаем, что существуют и социальные причины, создающие дополнительные эмоциональные трудности, ведущие к возникновению стресса у подростков. Например, разочарования, связанные с возникшими в обществе социально-экономическими переменами.

В Уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) указано: «Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов».

Актуальность исследуемой проблемы связана с общими тенденциями в современном российском образовании и прежде всего с тем, что стало достаточно четко прослеживаться ухудшение здоровья учащихся за период их обучения в школе.

В связи с этим нами в учебных заведениях были организованы анкетирования, диктанты, прочитаны лекции на темы: профилактика наркомании, ВИЧ-инфекций, вредные привычки, туберкулез, формирование здорового образа жизни.

В последние годы значительно вырос объем зарубежных научных работ, посвященных исследованию здорового образа жизни подростков (М. М. Безруких, Н. А. Заруба, И. П. Золотухина, И. И. Семенова, Е. А. Ямбург и др.) [4].

Цель исследования – изучение различных сторон формирования здорового образа жизни у подростков в учебно-воспитательном процессе.

Методы – теоретический анализ научно-методической литературы и работ, связанных с вопросами формирования здорового образа жизни: наблюдения, беседа.

Результаты и обсуждение

Существует много различных определений понятия «здоровье». Каждое из них подчеркивает важность того или иного аспекта в комплексной характеристике этого состояния организма. Но очевидно, что оно отражает качество приспособления организма к условиям внешней среды и представляет итог процесса взаимодействия человека и среды обитания. Понятно также, что состояние здоровья формируется в результате взаимодействия экзогенных (природных и социальных) и эндогенных факторов (наследственность, конституция, пол, возраст).

Один из основоположников науки о здоровье В. П. Петленко дает, на наш взгляд, самую точную характеристику понятию «здоровье». «Здоровье представляет собой нормальное психосоматическое состояние человека, способное реализовать свой потенциал телесных и духовных сил и оптимально удовлетворить систему материальных, духовных и социальных потребностей» [2].

Итак, здоровье – это понятие, включающее много компонентов. Становится понятным, что уровень здоровья человека в результате его взаимодействия с окружающей средой постоянно меняется; здоровье – это динамический атрибут жизни человека: когда он заболевает, то уровень его здоровья понижается (иногда до нуля – смерть), когда человек выздоравливает – уровень здоровья повышается. Понятия *здоровье* и *болезнь* тесно связаны друг с другом. Казалось бы, они противоположны: крепкое здоровье – отсутствие болезней и наоборот. Однако все гораздо сложнее. Измерить болезнь и здоровье трудно, границу между ними провести практически невозможно. Абсолютное здоровье и абсолютная болезнь немыслимы, между ними

существуют разнообразные формы связей и взаимных переходов.

В образовательных учреждениях здоровьесбережение может выступать как одна из задач образовательного процесса. В частности, медико-гигиенической направленности (осуществляется при тесном контакте: педагог – медицинский работник – подросток); физкультурно-оздоровительной (отдается приоритет занятиям физкультурой); экологической (создание гармоничных взаимоотношений с природой) и др.

Оздоровительная деятельность подростков осуществляется с учетом их возрастных особенностей. Поэтому в учебно-воспитательном процессе нужно использовать эмоциональные приемы обучения, игры, диспуты, викторины, брейн-ринги, круглые столы и т. д.

Следовательно, формирование мировоззрения, определяющего здоровый образ жизни, должно стать основным направлением деятельности органов здравоохранения и образования.

Проблема ухудшения здоровья подростков влечет за собой снижение здоровья у них в будущем. В настоящее время проблема укрепления здоровья подростков является одной из насущных задач современного российского образования.

В народной педагогике есть труды дагестанских исследователей, педагогов о формировании здорового образа жизни у школьников (М. И. Алиев, Э. Ю. Бачиева, А. Н. Нюдюрмагомедов, А. М. Магомедов, Б. К. Магарамов, С. Т. Тучалаев, Т. И. Исаев и др.) [5].

Распространенность среди подростков пагубных привычек подтверждает, что существующие методы формирования здорового образа жизни пока не дают нужных результатов. Эффективность имеющихся здоровьесберегающих методов, используемых в дагестанских школах и в семье, требует существенного улучшения.

Таким образом, профилактическая работа в школах должна развивать знания подростков об опасностях определенных болезней. Человек должен не только знать о болезнях и их причинах, но должен с раннего детства приобрести практические навыки саморегуляции собственного организма.

Поэтому кажется уместным изменить образовательные действия в системе сред-

него образования в области укрепления здоровья молодого поколения. В числе главных целей образования должно быть формирование знаний, ценностей, практических навыков, которые гарантируют здоровый образ жизни обучающимся.

Воспитательная деятельность в области здоровьесбережения в школе реализуется через:

- определение содержания здорового образа жизни;
- включение в содержание образовательного и воспитательного процесса уроков с валеологическим содержанием посредством народной педагогики (пословицы, загадки, высказывания, народные спортивные игры);
- предоставление педагогической поддержки в преодолении вредных привычек;
- взаимодействие с родителями при определении индивидуальных особенностей обучающихся;
- богатое содержание образовательного пространства (знания, навыки или способности к здоровому образу жизни) [3].

Философ Гиппократ специфическим элементом здорового образа жизни считал здоровье человека, а Демокрит – духовное начало. Стремление к достижению здоровья за счет какого-либо одного средства принципиально неправильно, поскольку оно не охватывает всего многообразия взаимосвязей функциональных систем, формирующих организм человека, и связей самого человека с природой – всего того, что в конечном итоге определяет гармоничность его жизнедеятельности и здоровья. По Э. Н. Вайнеру (1998 г.) важными являются следующие факторы: оптимальный двигательный режим, рациональное питание, рациональный режим жизни, психофизиологическую регуляцию, половую культуру, закаливание, отсутствие вредных привычек и валеологическое образование [3].

Здоровый человек активно стремится к духовной красоте и физическому совершенству, что способствует повышению резервов организма, создает благоприятные условия для максимального самовыражения гармонически развитой личности [4].

Необходимо отметить, что формирование здорового образа жизни представляет собой комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повыше-

ние работоспособности, продление творческого долголетия.

Для формирования деловых и коммуникативных способностей обучающихся, чтобы привить навыки здорового образа жизни с использованием элементов народной педагогики (пословиц, поговорок, сказок, загадок), первоначальные умения собирать информацию из разных источников, мы провели также деловую игру «Здоровье – богатство во все времена».

При этом мы применяли также нетрадиционные формы занятий: брейн-ринг, путешествие, суд, викторина, соревнование, аукцион и т. д., в творческом поиске классного руководителя родились игровые формы воспитания ЗОЖ. В практике использовали также проведение судебного процесса над «вредными привычками», «сигаретой», «табаком» и т. д.

Народные знания о здоровом образе жизни нашли широкое отражение в различных формах фольклора: в сказаниях и сказках, загадках, пословицах и поговорках и т. д.

Поговорки и пословицы – один из самых активных и широко распространенных памятников устного народного поэтического творчества.

В них народ на протяжении веков обобщал свой социально-исторический опыт по здоровьесбережению. Через них передавалась масса разносторонних знаний о сохранении здоровья, целебных свойствах родников и лекарственных растений. Например:

Кто день начинает с зарядки, у того дела в порядке.

Без бодрости в теле нет четкости в деле.

Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле.

Ранить легче, чем лечить.

Живи не для того, чтобы есть, а ешь для того, чтобы жить.

Человека лень не кормит, а здоровье только портит.

Вывод

На поговорках, пословицах, изречениях училось и воспитывалось не одно поколение людей, более того, некоторые пословицы стали девизом здорового образа жизни.

Одной из основных задач современной школы является формирование знаний о здоровье у учащихся.

В этом ряду особое место отводится тем обширным знаниям, которые накоплены народом по здоровому образу жизни. Это народный опыт по здоровьесбережению, использованию целебных свойств растений. Применению опыта народной педагогики в учебно-воспитательном процессе средней школы посвящены работы дагестанских ученых: А. М. Магомедова «Золотые правила народной педагогики Дагестана», Р. М. Магомедова «Обычаи, традиции народов

Дагестана», А. К. Алиева «Народные традиции, обычаи и их роль в формировании нового человека», З. А. Алиева «Система здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений», М. Н. Алиева «Взаимодействие семьи и школы в формировании здорового образа жизни младших школьников» [1; 2].

Таким образом, народная педагогика эффективно выполняет свою учебно-воспитательную функцию по формированию культуры здорового образа жизни.

Литература

1. Алиева З. А. Система здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Учебно-методическое пособие. Махачкала: ДИГЖ ПК, 2011. 108 с.
2. Алиев М. Н., Гаджиев Р. Д. Взаимодействие семьи и школы в формировании здорового образа жизни младших школьников. Монография. Махачкала: Изд-во ДГПУ, 2013. 183 с.
3. Брехман И. И. Введение в валеологию.

М. : Колос, 2012. 214 с.

4. Вайнер Э. Н., Растворцева И. А. Валеологическое образование как неотъемлемая часть отечественной системы формирования здоровья // Валеология. № 2. 2004. С. 58-65.

5. Магомедов А. М. Золотые правила народной педагогики Дагестана: этнографическое наследие горцев Северного Кавказа. Махачкала: Дагучпедгиз, 2012. 224 с.

References

1. Alieva Z. A. *Sistema zdorov'esberegayushchey deyatel'nosti obrazovatel'nykh uchrezhdeniy. Uchebno-metodicheskoe posobie* [System of health saving activity of educational institutions. Educational-methodical manual]. Makhachkala, DIGG PC Publ., 2011. 108 p. (In Russian)
2. Aliev M. N., Gadzhiev R. D. *Vzaimodeystvie sem'i i shkoly v formirovanii zdorovogo obraza zhizni mladshikh shkol'nikov. Monografiya* [Interaction of family and school in forming of junior schoolchildren's healthy life style. Monograph]. Makhachkala, DSPU Publ., 2013. 183 p. (In Russian)

3. Brekhman I. I. *Vvedenie v valeologiyu* [Introduction to valeology]. Moscow, Kolos Publ., 2012. 214 p. (In Russian)

4. Weiner E. N., Rastvortseva I. A. Valeological education as an integral part of the national system of healthy life style formation. *Valeologiya* [Valeology]. 2004. No. 2. Pp. 58-65. (In Russian)

5. Magomedov A. M. *Zolotyie pravila narodnoy pedagogiki Dagestana: etnograficheskoe nasledie gortsev Severnogo Kavkaza* [Golden rules of Dagestan folk pedagogy: the ethnographic heritage of the North Caucasus highlanders]. Makhachkala, Daguchpedgiz Publ., 2012. 224 p. (In Russian)

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Принадлежность к организации

Астарханова Нурият Раджабовна, кандидат педагогических наук, доцент, кафедра педагогики, Дагестанский государственный педагогический университет, Махачкала, Россия, e-mail: nots-not.dgpu@mail.ru

Багандов Магомед-Камиль Ибрагимович, кандидат медицинских наук, заведующий кафедрой безопасности жизнедеятельности и медицины катастроф, Дагестанский государственный медицинский университет, e-mail: nots-not.dgpu@mail.ru

INFORMATION ABOUT AUTHORS

Affiliations

Nuriyat R. Astarkhanova, Ph. D. (Pedagogy), assistant professor, the chair of Pedagogy, Dagestan State Pedagogical University, Makhachkala, Russia, e-mail: nots-not.dgpu@mail.ru

Magomed-Kamil I. Bagandov, Ph. D. (Medicine), the head of the chair of Health and Emergency Medicine, Dagestan State Medical University, Makhachkala, Russia, e-mail: nots-not.dgpu@mail.ru

Принята в печать 11.07.2017 г.

Received 11.07.2017.