

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1 Казьмин А.М., Петрусенко Е.А., Перминова Г.А., Чугунова А.И., Пайкова А.М., Левченко И.Ю., Ткачева В.В. Психологическая помощь семье, воспитывающей ребенка с отклонениями в развитии. – М.: Просвещение, 2008.
- 2 Мастюкова Е.М., Московкина А.Г. Семейное воспитание детей с отклонениями в развитии. – М.: Владос, 2004.
- 3 Селигман М., Дарлинг Р.Б. Обычные семьи, особые дети. – М.: Теревинф, 2009.
- 4 Эльконин Д.Б. Детская психология. – М.: Педагогика, 2008.

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ

*Варьянская С.В., Степанова Т.Н.,  
Костанайский педагогический колледж, Казахстан*

*Annotation. Sound style of life forming within realization of educational process is a basis for students' development, their life style, socialization, professional self – actualization.*

В своем Послании народу Казахстана «Казахстан–2050» Н.А. Назарбаев отмечает: «Здоровье нации – основа успешного будущего». Особенностью современной социально-экономической и социокультурной ситуации в Казахстане является изменение качественных требований к специалисту любого профиля, обеспечивающих его востребованность на рынке труда, успешную и квалифицированную профессиональную деятельность, продвижение по службе, социальную защищенность и плодотворную жизнедеятельность в целом. Эти изменения привели к появлению новых социальных проблем, которые в первую очередь сказались на воспитании, развитии, социальном формировании подростков и молодежи. Поскольку здоровье населения республики – высшая национальная ценность, то и возрождение нации должно начаться именно со здоровья, в первую очередь молодежи.

Анализ проблемы воспитания здорового образа жизни молодого поколения показал, что данный вопрос является актуальным на протяжении всего становления и развития педагогической науки. Выдающиеся педагоги, философы, ученые (Я.А. Коменский, И.Г. Песталлоцци, К.Д. Ушинский, В.А. Сухомлинский и др.) высказывали идеи о необходимости воспитания гармоничной здоровой личности, ими были выделены условия, средства сохранения и укрепления здоровья.

В 1968 году Всемирная организация здравоохранения приняла следующую формулировку «Здоровье – свойство человека выполнять свои биосоциальные функции в изменяющейся среде, с перегрузками и без потерь, при условии отсутствия болезней и дефектов. Здоровье бывает физическим, психическим и нравственным» /1/.

Здоровый образ жизни – это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие. При этом образе создаются наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов, что снижает вероятность различных заболеваний /2/.

В связи с этим одной из задач общества являются формирование знаний по сбережению и укреплению здоровья подростков и молодежи, формирование у них ценности здоровья, здорового образа жизни, и что не менее важно, выработка осознанного желания сохранить свое здоровье. В решении этих проблем, наряду с медициной, всё большее значение приобретает педагогическая наука. Вот почему так необходима и образовательная, и воспитательная деятельность педагогов-предметников, классных руководителей, в частности по вопросам сохранения и укрепления здоровья. Обеспечить будущее специалисту, в том числе и за счет ценностного отношения к здоровью и овладения им основами здорового образа жизни применительно к требованиям профессиональной деятельности, – одна из важнейших задач педагогической науки. В настоящее время можно с уверенностью утверждать, что

именно учитель, педагог в состоянии сделать для здоровья современного ученика больше, чем врач. Это не значит, что педагог должен выполнять обязанности медицинского работника. Просто учитель должен работать так, чтобы обучение подростков не наносило ущерба здоровью, а также было направлено на пропаганду ЗОЖ. Образовательное учреждение может содействовать: формированию у учащихся знания и понятия о здоровом образе жизни, профилактике заболеваний, безопасном поведении; выработке у учащихся умения принятия самостоятельных решений в отношении вредных привычек и предвидеть последствия своих решений /3/. Одна из проблем, которая стоит перед преподавателями Костанайского педагогического колледжа – это формирование у студентов валеологической грамотности (знание научных основ здорового образа жизни, умения и навыка укрепления и определения здоровья). Приоритет в вопросах овладения будущими учителями знаний о здоровье и способах укрепления принадлежит предметам естественнонаучного цикла: «Анатомия и возрастная физиология», «Основы безопасности жизнедеятельности».

Валеологическая грамотность подразумевает не только знания о способах сохранения здоровья, но и анализ поступков и образа жизни с точки зрения их влияния на состояние здоровья, наличие умений проводить наблюдения и самонаблюдения за здоровьем. С целью формирования валеологической грамотности будущих учителей в курсе «Анатомия и возрастная физиология» разработана серия практических занятий, направленных на изучение функциональных особенностей не только организма детей, но и собственного организма. Для проведения самодиагностики состояния здоровья используются следующие методы:

1) определение гармоничности физического развития по антропометрическим показателям (измерение роста с помощью ростомера; измерение массы; измерение окружности грудной клетки; определение пропорциональности телосложения);

2) оценка состояния опорно-двигательного аппарата (определение гибкости позвоночника; проверка на равновесие (проба Ромберга); проверка координаций движений; правильность осанки; определение наличия плоскостопия);

3) оценка состояния сердечно-сосудистой системы (определение пульса; измерение артериального давления; определение степени тренированности сердца);

4) оценка органов дыхания (определение глубины дыхания; изучение дыхательных движений; определение частоты дыхания; ЖЕЛ).

Учебный материал о здоровом образе жизни представлен в виде специализированного курса «Основы безопасности жизнедеятельности», отражающего теоретическую и практико-ориентированную направленность. Теоретическая часть данного курса выстроена в направлении от определения основных понятий ("здоровье", "здоровый образ жизни") к пониманию их содержания и осознанию значимости здоровья и здорового образа жизни молодежи, в жизни человека, отражает определенную цель и имеет методическое обеспечение в виде разнообразных форм и методов активизации восприятия информации студентом. В данном курсе отражены следующие темы: «Способы определения уровня здоровья», «Значение режима для здоровья человека», «Значение правильного режима труда и отдыха», «Обоснование необходимости сохранения и укрепления здоровья».

В современной традиционной системе образования существовал и продолжает существовать разрыв между целью образования и его нормативными результатами. Традиционная «конструкция системы образования» сориентирована на подавление и закрепощение функциональной основы обучающегося: сидячий образ жизни, отчуждение органов чувств от необходимого сенсорно-стимульного разнообразия, отсутствие свободы в ориентировочно-поисковой и произвольно-моторной сфере. В качестве результата наше общество получает молодое поколение не только с отсутствием достаточного потенциала здоровья, но и с отягощенностью в виде множества заболеваний /4/. Решение проблемы формирования здорового образа жизни молодежи в процессе обучения носит комплексный характер, включая в себя анализ и преобразование всех сторон жизнедеятельности обучающегося. Одним из важных вопросов валеологизации образовательной среды является выбор систем обучения, которые

сами по себе являются валеологически целесообразными /4/. Следуя этому применительно к поставленной проблеме, можно определить здоровьесберегающие педагогические технологии.

Здоровьесберегающие технологии – это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у обучающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни /5/. На занятиях целесообразно использовать следующие здоровьесберегающие технологии: организационно-педагогические (построение уроков согласно требованиям методики и технологии их ведения, способствующих предотвращению состояния переутомления, гиподинамии); учебно-воспитательные технологии (групповые технологии, интерактивные технологии, технология личностно-ориентированного обучения); лечебно-оздоровительные технологии (физминутки, смена видов деятельности, зарядка для глаз, аэрация воздуха); социально адаптирующие и личностно развивающие технологии (обеспечивают формирование и укрепление психологического здоровья).

Формирование здорового образа жизни студентов в образовательном процессе будет более эффективным, если: будет осуществляться дифференцированный и индивидуализированный отбор содержания, форм и методов обучения с учетом особенностей учащихся; будет осуществляться системное, комплексное решение проблем формирования здорового образа жизни в образовательно-информационном и поведенческом плане; в основу образовательного процесса будет заложено овладение студентами ценностями здорового образа жизни, необходимыми в социально-личностном, психическом и физическом плане для повышения эффективности профессионального образования и осуществления в дальнейшем эффективной профессиональной деятельности. Современное развитие связано с модернизацией в сфере образования, которая в первую очередь затрагивает проблемы формирования человека и гражданина, интегрированного в современное общество. Успешным в различных областях жизнедеятельности может быть человек, который ориентирован на здоровый образ жизни. Следует в ходе своей работы помнить о том, что здоровье молодого поколения – это дальнейшее развитие, социальная и экономическая мощь нашего государства.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1 Гершун В.И. Популярная валеология. – Костанай: Костанайский печатный двор, 2002. –344 с.
- 2 Приходько Н. Г., Лукьяненко М. В. Валеология: курс лекций. – Алматы: Аркаим,2002.– 496 с.
- 3 Валеология. Здоровье и жизненные навыки. – Алматы. – 2010. – №1(73) 44 с.
- 4 Дыхан Л.Б., Кукушин В.С., Трушкин А.Г. Педагогическая валеология / под ред. В.С. Кукушина. – М. – Ростов-на-Дону, 2005. – 528 с.
- 5 Валеология. Здоровье и жизненные навыки. – Алматы. – 2011. – № 1(79) – 56 с.

#### СТИХИЯНЫҢ 4-ШІ ҮЙЛЕСІМІ–АДАМ ДЕНСАУЛЫҒЫНА АШЫЛҒАН ЖОЛ

*Дикаревич Л.М., Имангаликова И.Б., Базарбаева Б.Е.,*

*Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университет, Қазақстан*

*Annotation. Unconventional methods of recovery are confident in the training workshops complement the traditional methods, increasing student interest in physical training and helping to strengthen their health. This article discusses some aspects of health technology "Balance of 4 elements."*

*Аннотация. Нетрадиционные методики оздоровления уверенно входят в учебные практические занятия, дополняют традиционные методы, повышая интерес студентов к занятиям физической культурой и способствуя укреплению их здоровья. В статье рассматриваются некоторые аспекты оздоровительной технологии «Баланс 4-х стихий».*