

Калыкеева А.А.

соискатель Кыргызского гос. универ. им. И. Арабаева, Кыргызская Республика

ОРТО МЕКТЕП ОКУУЧУЛАРЫНЫН ДЕН СОЛУК МАДАНИЯТЫН КАЛЫПТАНДЫРУУ МАСЕЛЕЛЕРИ

Изилдөөнүн предмети болуп орто мектеп окуучуларынын ден соолук маданиятын калыптандыруу маселелери эсептелет. Изилдөөнүн максаты - орто мектеп окуучуларынын ден соолук маданиятын калыптандыруу жолдорун аныктоо. Мектеп окуучуларынын ден соолугу, социалдык жана психологиялык адаптациясы, нормалдуу өсүшү жана өнүгүшү, алар жашаган чөйрөгө жараша болот. Мектеп окуучулары үчүн мындай чөйрө болуп билим берүү системасы эсептелет, ал алардын ойгонуу убактысынын 70% ке жакынын ээлейт, анын ичинде интенсивдүү өсүү жана өнүгүү, ден соолуктун калыптанышы жүрөт. Мектеп окуучуларынын ден соолук маданиятын тарбиялоонун негизи коллективизмге, жашоону сүйүүгө жана альтруизмге негизделген сергек жана орточо жашоо образына, өзүн ийгиликтүү өнүктүрүүгө жана бардык мүмкүнчүлүктөрдү ишке ашырууга багытталган активдүү, энергиялуу, эмгекчил жана чыгармачыл инсанды калыптандыруу болуп саналат. Тилекке каршы, акыркы маалыматтар боюнча, бүгүнкү күндө калктын ден соолугунун деңгээли төмөн. Ошондуктан билим берүүнүн негизги милдеттеринин бири болуп билим берүү шимердүүлүгүн интенсификациялоо шартында денелик жактан да, психикалык жактан да дени сак инсанды калыптандыруу саналат. Жаштарга тобокелдик факторлору жөнүндө маалымат берүү жана аларды сергек жашоого шыктандыруу үчүн ар кандай курактык, гендердик, билим берүүчү жана социалдык-статустук топтордун өзгөчөлүктөрүн эске алуу зарыл. Позитивдүү жүрүм-турумду жайылтуу менен бирге, бул маселе мамлекеттин карамагында болушу керек болгон телекөрсөтүүдөгү, башка маалымат каражаттарындагы жана искусство чыгармаларындагы зыяндуу мисалдардын таасирин азайтуу да маанилүү. Жугуштуу эмес оорулардын тобокелдик факторлору жөнүндө калктын маалымдуулугун жогорулатуу жана мектеп окуучулары арасында сергек жашоо ыңгайын пропагандалоо жагымдуу чөйрөнү түзүү менен коштолдууга тийиш.

Негизги сөздөр: ден соолук; ден соолук маданиятын калыптандыруу; сергек жашоо образы; жалпы билим берүү уюмдары; өспүрүм курак; окуучулар.

ЗАДАЧИ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ УЧЕНИКОВ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ

Предметом исследования является формирование культуры здоровья учащихся общеобразовательных школ. Цель исследования – определить пути формирования культуры здоровья старшеклассников. Здоровье, социальная и психологическая адаптация, нормальный рост и развитие школьников зависят от среды, в которой они живут. Для школьников такой средой является система образования, занимающая около 70% времени их бодрствования, в течение которого происходит интенсивный рост и развитие формирование здоровья. Основой воспитания культуры здоровья школьников является формирование активной, энергичной, трудолюбивой и творческой личности, нацеленной на здоровый и умеренный образ жизни, основанный на коллективизме, жизнелюбии и альтруизме, на успешное саморазвитие и реализацию всех возможностей. К сожалению, по последним данным, уровень здоровья населения сегодня невысок. Поэтому одной из основных задач образования является формирование здоровой личности, как физически, так и психически, в условиях интенсификации образовательной деятельности. Для того чтобы предоставить молодежи информацию о факторах риска и мотивировать ее к ведению здорового образа жизни, необходимо учитывать особенности различных возрастных, гендерных, образовательных и социально-статусных групп. Наряду с поощрением позитивного поведения важно также минимизировать воздействие нездоровых примеров на телевидении, других средствах массовой информации и произведениях искусства, что должно находиться в ведении государства. Повышение информированности населения о факторах риска неинфекционных заболеваний и пропаганда здорового образа жизни среди школьников должны сопровождаться созданием благоприятной среды.

Ключевые слова: здоровье; формирование культуры здоровья; здоровый образ жизни; общеобразовательные организации; подростковой возраст; ученики.

PROBLEMS OF HEALTH CULTURE FORMATION IN SECONDARY SCHOOL STUDENTS

The subject of the research is the formation of health culture of secondary school students. The purpose of the research is to determine ways of forming health culture of high school students. Health, social and psychological adaptation, normal growth and development of schoolchildren depend on the environment in which they live. For schoolchildren, such an environment is the education system, which occupies about 70% of their waking time, during which there is intensive growth and development, the formation of health. The basis of the education of the health culture of schoolchildren is the formation of an active, energetic, hardworking and creative personality, aimed at a healthy and moderate lifestyle based on collectivism, love of life and altruism, for successful self-development and the realization of all opportunities. Unfortunately, according to the latest data, the level of public health is low today. Therefore, one of the main tasks of education is the formation of a healthy personality, both physically and mentally, in the conditions of intensification of educational activities. In order to provide young people with information about risk factors and motivate them to lead a healthy lifestyle, it is necessary to take into account the peculiarities of various age, gender, educational and socio-status groups. Along with encouraging positive behavior, it is also important to minimize the impact of unhealthy examples on television, other media and works of art, which should be the responsibility of the State. Raising public awareness about the risk factors of non-communicable diseases and promoting a healthy lifestyle among schoolchildren should be accompanied by the creation of a favorable environment.

Keywords: health; health culture formation; healthy lifestyle; educational organizations; adolescence; students.

Актуальность темы. Формирование образованного, культурного и здорового молодого поколения является первостепенной потребностью общества. Существующие стратегии, направленные на решение проблем здоровья и образа жизни молодежи, не решают существующих проблем, а, по сути, направлены на гигиену и воспитание [1].

Центральное место в реализации идеи здорового образа жизни и формировании культуры здоровья у подрастающего поколения занимают общеобразовательные организации, помогающие детям осознать ценность здоровья и значимость здорового образа жизни для современного человека, а также сформировать ответственное отношение к собственному здоровью. Это возможно только при целенаправленном сотрудничестве педагогов, родителей и детей. Именно поэтому система образования в деле сохранения здоровья человека не менее важна, чем здравоохранение. Еще большее значение имеет в плане профилактики так называемых "поведенческих болезней". Выражением этого понимания является критерий "здоровье через образование", который обеспечивает функцию укрепления здоровья [2].

Здоровье - основа развития характера и в этой связи уместно привести слова В.А. Сухомлинского: "Около 85% неуспевающих школьников основной причиной отставания в учебе является плохое самочувствие, какое-либо заболевание" [3].

Всемирная организация здравоохранения определяет понятие «здоровье» следующим образом. "Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов" [4].

Здоровый образ жизни - это прежде всего психическое и моральное благополучие, сбалансированное питание, отказ от вредных привычек, соблюдение личной гигиены, положительные эмоции и физическая активность.

По данным Госкомстата в Кыргызстане насчитывается около 1,36 млн. детей и подростков. Состояние здоровья детей и подростков ухудшается с каждым днем, что можно

объяснить интенсификацией учебного процесса, увеличением учебной нагрузки и снижением уровня физической подготовленности.

В исследованиях Г.М. Бредик, А.О.Бредик (2016) провели исследование процесса формирования мотивационно-смысловых основ здоровья и здорового образа жизни у подростков школьного возраста на базе Либенской 10-й средней школы. В эксперименте приняли участие 80 учащихся. В ходе исследования учащимся был задан вопрос: "Как твое здоровье?", на который 25% ответили "крепкое", 65% - "нормальное" и 10% - "слабое". На основании полученных результатов авторы сделали вывод: дети младшего школьного возраста ведут активный образ жизни, что способствует их физическому развитию и укреплению здоровья [5].

В своих исследованиях Л.Б. Айвазова (2018) изучала отношение старшеклассников к здоровью в связи со значительным ухудшением состояния здоровья детей и подростков в последние десятилетия. С помощью методики "Индекс отношения к здоровью", изучались структурные компоненты ценностного отношения старшеклассников к здоровью по четырем школам, соответствующим четырем компонентам интенсивности субъективного отношения: исследование показало, что, несмотря на понимание ценности здоровья и важности следования здоровому образу жизни, многие учащиеся демонстрируют недостаточную сформированность навыков и мотивации, а также знаний в этой области.

В своей работе Е.Н. Чудоякова (2019) рассмотрела проблемы здоровья детей школьного возраста и уделила особое внимание формированию здорового образа жизни с использованием различных методов, и средств. Для решения поставленных задач автор использовала метод анкетного опроса 25 учащихся третьих классов средней школы "Гимназия № 42". Полученные результаты показали, что далеко не все понимают важность здорового образа жизни и его влияние на собственное самочувствие, и успехи в учебе. Только четверо из 25 респондентов придерживаются здорового образа жизни, ни один из 25 не занимается по утрам физкультурой. Они не верят, что здоровый образ жизни способствует их успехам.

В работе также изложены законы здорового образа жизни. Первый закон - это баланс между получаемой и расходуемой энергией. В настоящее время более трети населения, включая детей, имеют избыточный вес. Второй закон - соответствие между физиологическими потребностями организма в пищевых веществах и химическим составом рациона. Рацион должен быть разнообразным и удовлетворять потребности организма в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах и клетчатке. Интервал между приемами пищи не должен быть слишком большим (не более 5-6 часов); не рекомендуется питаться только два раза в день; из трех приемов пищи в день наиболее питательным является обед, а наименее питательным - ужин; принимать пищу следует не реже одного раза в день. Во время еды вредно читать или выполнять сложную и ответственную работу. Ученики начальной школы, не соблюдающие режим питания, подвержены риску развития со временем различных расстройств пищеварения [7].

В связи с вышесказанным крайне важно проводить мониторинг понимания учащимися средней школы ценности и значимости здоровья, а также концепции здорового образа жизни.

Для исследования сформированности и значимости знаний учащихся о здоровье и здоровом образе жизни мы использовали методику Н.С. Гаркуши "гармонизация образа жизни школьников":

1) целью данной методики ("гармонизация образа жизни школьников") является выяснение значимости здоровья школьников;

2) "школьники в области здоровья, уровень владения культурными нормами", цель данной методики - исследовать уровень владения школьниками культурными нормами в области здоровья;

3) анкета "Участие школьников в здоровьесберегающей и здоровьесозидающей деятельности". На основе полученных результатов был определен общий уровень сформированности культуры здоровья школьников [2].

Всего в нашем исследовании приняли участие 63 учеников 8-го класса СОШ имени М.Орозбекова, Айтматовского района, Таласской области.

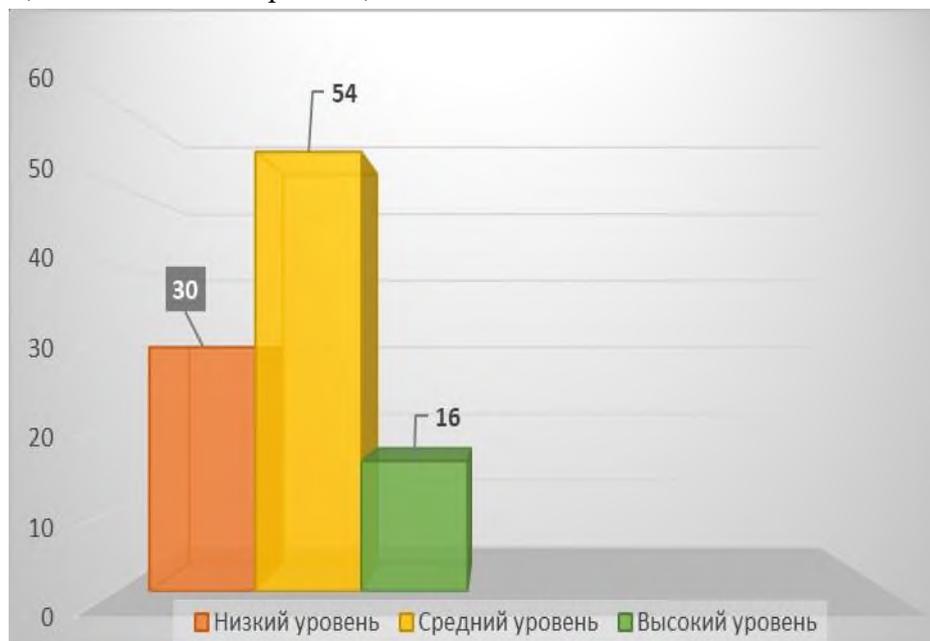


Рисунок 1- Динамика результатов проведения методики «Гармоничность образа жизни школьников» (в процентах)

Анализ результатов гармонизации образа жизни учащихся показывает, что 30% респондентов не понимают ценности и значимости здоровья, и ведут образ жизни способствующий развитию заболеваний. 16% учащихся отметили, что знают о своем здоровье, ведут здоровый образ жизни, и приобрели способность целенаправленно, и активно заниматься сохранением, и укреплением здоровья. 16% учащихся отметили, что частично понимают значение сохранения и укрепления здоровья, привычек здорового образа жизни, и приобрели способность заниматься сохранением и укреплением здоровья. 54% учащихся отметили, что они приобрели способность практиковать поддержание и укрепление здоровья. Это видно на рисунке 1.

Анализ результатов "Уровня владения учащимися культурными нормами в области здоровья" показывает, что 34% учащихся не имеют элементарных систематических знаний о здоровье и привычках здорового образа жизни и не мотивированы на заботу о собственном здоровье. 78% учащихся имеют знания о привычках здорового образа жизни, но это предположение нет, учащиеся эпизодически овладевают практическими навыками сохранения и укрепления своего здоровья, учащиеся готовы к сотрудничеству со взрослыми по вопросам сохранения здоровья, 12% учащихся описывают идеальный образ собственного здоровья, на рисунке 2.



Рисунок 2- Динамика результатов проведения методики «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» (в процентах)

Анализ динамики результатов анкетирования "Участие школьников в оздоровительных мероприятиях" показывает, что 30% школьников не испытывают потребности вести здоровый образ жизни и неохотно занимаются самосовершенствованием и самореализацией в процессе приобретения знаний о здоровье человека, 54% школьников не желают участвовать в мероприятиях, направленных на сохранение своего здоровья. Кроме того, только 16% школьников целенаправленно занимаются физической и творческой деятельностью как компонентом образа жизни, то есть эффективной реализацией своего потенциала с учетом личностных мотивов и социальных потребностей в укреплении здоровья, развитии физического потенциала и достижении физического совершенства (рисунке 3).



Рисунок 3- Динамика результатов проведения опросника «Участие школьников в здоровьесберегающих и пропагандирующих здоровый образ жизни мероприятиях» (в процентах)

Большинство респондентов частично понимают важность сохранения и укрепления своего здоровья, ведения здорового образа жизни, присутствуют рудиментарные знания о здоровье. В то же время большой процент составляют ученики с отсутствием знаний о здоровье и здоровом образе жизни, наличие привычек образа жизни, приводящих к развитию вредных привычек, хронических заболеваний и болезней, низкий уровень или отсутствие участия учащихся во взаимодействии со взрослыми, и мероприятиях способствующих формированию здорового образа жизни, являются не менее чем низкими показателями. Кроме того, учащиеся осознают ценность здоровья, практикуют здоровый образ жизни, задумываются о природе здоровья, приобретают практические навыки самостоятельного и целенаправленного сохранения, и укрепления здоровья, занимаются творческой деятельностью, сотрудничают со взрослыми по вопросам сохранения и укрепления здоровья, активно участвуют в мероприятиях способствующих формированию здорового образа жизни учащихся. Немногие учащиеся были вовлечены в эту деятельность.

Из вышесказанного следует, что у большинства учащихся очень низкий уровень культуры здоровья, умения и мотивации управлять своим физическим состоянием. Поэтому необходимо объединить усилия всех участников образовательного процесса: учащихся, родителей и педагогов - для того, чтобы научить школьников управлять, контролировать, формировать и заботиться о своем здоровье.

Следует отметить, что улучшение здоровья школьников является одним из наиболее перспективных путей улучшения здоровья всего населения государства. Иными словами, забота о здоровье учащихся общеобразовательных школ - важнейшая обязанность всех учителей и учеников. Учащиеся должны осознать, что быть здоровым - это их долг перед собой, обществом и семьей. Целенаправленная, эффективная и систематическая деятельность по сохранению, формированию и укреплению здоровья учащихся в начале обучения в школе невозможна без понимания цели этой деятельности и мотивации к ведению здорового образа жизни. Поскольку школьники проводят с учителями больше времени, чем с родителями, общеобразовательные учреждения имеют много возможностей для пропаганды здорового образа жизни [9].

Расширение и изменение личности школьника, его отношений с окружающей действительностью и деятельности происходит за счет внутренней работы, такой как воссоздание потребностей, выработка поведенческих норм, мотивация и сознательное усвоение требований обучения [8].

Выводы:

1. Здоровье школьников сегодня является одним из наиболее востребованных объектов жизнедеятельности, поскольку рассматривается как результат социально-экономического развития и одновременно основа развития человеческого потенциала страны, база для будущего роста и развития. Проблема поиска путей всестороннего влияния на повышение уровня развития человека не получила достаточной разработки в современных научных исследованиях. Сохранение и укрепление здоровья школьников - важнейшая и приоритетная задача нашей деятельности. Поэтому учителям и родителям необходимо формировать у детей глубокое научное понимание сущности здорового образа жизни и его общечеловеческой ценности;

2. Деятельность по формированию культуры здоровья должна начинаться с детства, со школьного возраста, не только наполняя среду обитания учащихся предметами и технологиями, способствующими укреплению здоровья, но и подавая примеры инициатив

здорового образа жизни. У школьников должно формироваться здоровое мышление и умение управлять своим поведением на основе принципов, благоприятных для здоровья.

Список литературы:

1. **Рубин, А.Д.** Значимость обучения школьников пониманию сути сохранения здоровья и здорового образа жизни [Текст] / А.Д. Рубин, Г.Е. Гун // Вестник ЛОИРО. – 2021. – № 1. – С. 26-30.
2. **Гаркуша, Н.С.** Воспитание культуры здоровья современных школьников: проблемы и пути их решения: монография [Текст] / Н.С. Гаркуша. – Челябинск: ЦНС, 2012. – 188 с.
3. **Скоморохова, М.И.** Формирование культуры здорового образа жизни младших школьников средствами педагогической технологии [Текст] / М.И. Скоморохова // Азимут науч. исслед.: пед. и псих. - 2017. - Т. 6. - № 1 (18). - С. 184-188.
4. **Кожухова, В.К.** Здоровье сберегающие технологии в образовании [Текст] / В.К. Кожухова // Новые технологии в образовании. – Москва, 2014. – С. 382-385.
5. **Брадик, Г.М.** Возрастные особенности формирования у школьников потребности в здоровье [Текст] / Г. М. Брадик, А. О. Брадик // сборн. матер. пятой Всероссийской с межд. участием научной конф. – Ростов-на-Дону: ЮФУ, 2016. – С. 35-45.
6. **Айбазова, Л.Б.** Изучение отношения школьников к здоровью [Текст] / Л.Б. Айбазова // Региональная Россия: история и современность. – 2018. – № 1. – С. 6-13.
7. **Чудоякова, Е.Н.** Проблема здоровья и формирования здорового образа жизни среди подростков [Текст] / Е. Н. Чудоякова // матер. II Всероссийской научно-практ. конф.– Омск: СГУФКиС, 2019. – С. 197-202.
8. **Сафина, Г.Б.** Формирование здорового образа жизни младших школьников [Текст] / Г.Б. Сафина // Альманах мировой науки. - 2017. - № 5 (20). - С. 125-126.
9. **Лосев, В.Р.** Роль школы в формировании основ здоровья - ключевой навык человека будущего [Текст] / В. Р. Лосев, Г. Е. Гун // матер. Межд.научно-практ. конф. – Ростов-на-Дону: ООО ВВМ, 2021. – С. 106-110.
10. **Каимов, К.К.** Основы развития двигательной активности у школьников младших классов как одно из условий формирования здорового образа жизни [Текст] / К.К.Каимов // Наука.Образование.Техника.- Ош: КУМУ, 2023.-№1.- С. 180-184.

DOI:10.54834/16945220_2023_3_207

Поступила в редакцию: 29.10.2023 г.

УДК 37.01

Сакиева С.С.

д.п.н., проф. Жалал-Абадского государственного университета, Кыргызская Республика

Алиева Р.А.

ст. преп. Ошского технолог. универ. им. М.М.Адышева, Кыргызская Республика

КЫРГЫЗ ТИЛИ ЖАНА АДАБИЯТЫ МУГАЛИМДЕРИНИН КВАЛИФИКАЦИЯСЫН ЖОГОРУЛАТУУНУН САПАТТЫК КӨЙГӨЙЛӨРҮ ЖАНА АЛАРДЫ ЧЕЧҮҮНҮН ЖОЛДОРУ

Бул жумушта изилдөөнүн предмети катары кыргыз тили жана адабияты мугалимдеринин квалификациясын жогорулатуунун сапаттык көйгөйлөрү каралат. Изилдөөнүн максаты катары ааламдашуу мезгили билим берүү тутумуна өзгөчө мамилени талап кылып жаткандыгы, маалыматтык доордогу болуп жаткан өзгөрүүлөр окутуу жана тарбиялоо милдеттерин чечүүнүн натыйжалуулугунун педагогикалык кадрлардын квалификациясынын деңгээлине көз карандылыгын жогорулаткандыгы боюнча сөз болот. Мугалим – ириде өткөндө калыптанган тарбия системасынын жетишкендиктерин сактай билген, жаңысын жаратып, аны өз ишинде чыгармачылык менен колдоно алган кесипкөй инсан болушу керек. Заманбап шарттарда жалпы билим берүүнүн баалуулук-максаттуу багыттарын жана мазмунун өзгөртүү, инсанды өнүктүрүүгө, анын өзүн-өзү ишке