

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ОСНОВ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Панфилов Константин Юрьевич

обучающийся группы СОБ42БЖ

Социально-педагогический институт,

panfilovkosta445@gmail.com

Дьяконова Ирина Владимировна

старший преподаватель кафедры БЖ и МБД

Социально-педагогический институт,

dyakonovy50@mail.ru

Мичуринский государственный аграрный университет

г. Мичуринск, РФ

Аннотация: статья посвящена формированию у обучающихся культуры здорового образа жизни. Раскрываются такие понятия как «здоровье», «здоровый образ жизни». Охарактеризованы важнейшие составляющие здорового образа жизни. Перечислены основные задачи, содержание и специфика формирования здорового образа жизни в образовательном процессе по ОБЖ. Дается краткий анализ современным формам воспитательной работы, направленной на формирование здорового образа жизни.

Ключевые слова: образ жизни, здоровье, здоровый образ жизни, компоненты здорового образа жизни, формирование здорового образа жизни, образовательный процесс, основы безопасности жизнедеятельности.

Улучшение состояния здоровья обучающихся - важнейшая задача современности, в комплексном решении которой невозможно обойтись без общеобразовательной школы. Учителям совместно с родителями, медицинскими работниками, психологами и общественностью необходимо так

организовать школьную деятельность, чтобы учащиеся повышали свой уровень здоровья и оканчивали школу здоровыми. Вместе с тем, школа обязана сформировать у ребенка потребность быть здоровым, вести здоровый образ жизни. Для этого педагогам необходимо иметь четкие представления о сущности понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни».

По определению Всемирной Организации Здравоохранения «здоровье - это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Понятие «здоровье» неотделимо от понятия «образа жизни», который определяется как устойчивый, сложившийся в определенных общественно-экономических условиях способ жизнедеятельности людей, проявляющийся в их труде, досуге, удовлетворении материальных и духовных потребностей, нормах общения и поведения [3].

Исходя из этого, понятие «здоровый образ жизни - это процесс соблюдения человеком определённых норм, правил и ограничений в повседневной жизни, способствующих сохранению здоровья, оптимальному приспособлению организма к условиям среды, высокому уровню работоспособности в учебной и профессиональной деятельности».

Основными компонентами здорового образа жизни являются:

- Рациональное питание;
- Регулярные физические нагрузки;
- Рациональный режим труда и отдыха;
- Личная гигиена;
- Закаливание организма;
- Отказ от вредных привычек.

Именно в школе на уроках ОБЖ должны решаться задачи формирования ответственного отношения к своему здоровью в совокупности процессов обучения, воспитания и развития личности. И самая трудная, важная задача педагога - создание условий, при которых ребенок заинтересуется тем, как нужно заботиться о своем здоровье [11].

Формирование ценностных ориентации, убеждений, активной жизненной позиции возможно при использовании педагогом таких методов и приемов, которые способствуют вовлечению учеников в активный процесс познания и формирования здорового образа жизни. Происходить это должно в обстановке доверительных отношений между участниками образовательного процесса, в атмосфере сотрудничества и сотворчества [4-8].

На наш взгляд, такие требования возможно реализовывать на уроках ОБЖ [2].

Цель уроков ОБЖ по формированию здорового образа жизни:

- Формировать у учащихся устойчивую мотивацию на здоровый образ жизни;
- Актуализировать тему здоровья, здорового образа жизни.

Задачи уроков ОБЖ по формированию здорового образа жизни:

- Актуализировать и развить знания обучающихся о здоровье и здоровом образе жизни;
- Формировать навыки самостоятельного анализа и оценки предлагаемой информации;
- Воспитывать активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью;
- Проводить профилактику развития вредных привычек [10].

В содержание уроков по ОБЖ направленные на формирования здорового образа жизни необходимо включать такие элементы, как:

- Обсуждение выполненного домашнего задания;
- Провоцирование в начале занятия интереса к новой теме с помощью загадок, вопросов, примеров, проблемных ситуаций и т. д.;
- Сюжетно-ролевые игры;
- Активные паузы с проведением физкультминуток;
- Домашнее задание, направленное на общение ребенка с родителями.

Наибольший эффект в формировании здорового образа жизни у учащихся

обеспечивается многообразием видов работ, средств и методов, используемых во время проведения уроков. Разнообразие форм работы делает процесс обучения более творческим и позволяет добиться того, чтобы полученные учащимися знания прочно вошли в их повседневную жизнь.

Поэтому на уроках ОБЖ чаще всего рекомендуют использовать такие формы работы, которые являются результативными и одновременно интересными для обучающихся:

- Просмотр видеоматериалов с последующим обсуждением;
- Выполнение творческих заданий (напиши эссе, сочинение, нарисуй плакат, рисунок, сочини правдивую рекламу, подготовь проект);
- Проведение социологических опросов, анкетирование.

Работа преподавателя ОБЖ по сохранению и укреплению здоровья учащихся может осуществляться по следующим направлениям:

- Формирование здорового образа жизни (ЗОЖ), культуры здоровья, гигиеническое образование и воспитание обучающихся;
- Создание здоровьесберегающей образовательной среды;
- Организация оздоровительной работы.

Одним из самых эффективных форм воспитательной работы по формированию здорового образа жизни являются:

1. «Уроки здоровья», на таких уроках обучающиеся разучивают стихи, участвуют в викторинах, знакомятся или сами разрабатывают правила здорового образа жизни. В результате у учащихся формируется положительная мотивация к соблюдению этих правил.

- Не менее популярной формой воспитательной работы являются практические занятия. На таких уроках учитель может показать на практике или на рисунке последовательность мытья рук, чистки зубов и т. д.

- Беседы - очень нужная форма работы обучающихся. Круг их может быть самым широким и в первую очередь затрагивать проблемы, наиболее волнующие детей: это проблемы охраны природы и профилактики вредных привычек и т. д.

- Рисование - мощный способ преодоления коммуникативных барьеров, этот процесс помогает обучающимся расслабиться и сосредоточиться на своих мыслях. Учитель может попросить детей подумать о вещах, которые они могли бы сделать, чтобы сохранить себя здоровыми, и нарисовать как можно больше этих вещей.

- Игра - это самый эффективный вид деятельности, позволяющий как можно дольше сохранять продуктивную работоспособность обучающихся. В таких играх они вступают в различные соотношения: сотрудничества, соподчинения, взаимного контроля и т. д. Используя игру, учитель раскрывает большой потенциал, подчиняя правила игры своим образовательным и воспитательным задачам [1].

Могут использоваться как подвижные игры, так и интеллектуальные. Подвижные игры - закрепляют навыки двигательной активности, а также обеспечивают социализацию ребенка через коллективную деятельность. Как правило, такие игры не требуют никакого специального оборудования, инвентаря. Они легкодоступны практически в любом месте, будь то полянка в лесу, или просто небольшая площадка во дворе. В каждой подвижной игре имеются правила, которые предусматривают необходимую пространственную ориентировку, определяют цель и способы действий ребенка. Желательно, чтоб подвижные игры проводились на воздухе, что улучшает обмен веществ и работу органов.

Что касается интеллектуальных игр, то такие игры направлены на закрепление понятий, знаний по проблематике здорового образа жизни.

Таким образом, здоровый образ жизни - это активное состояние обучающегося, требующее проявления волевых усилий, осмысления поступков и поведения, ведущих к сохранению и укреплению физического и психического здоровья, восстановлению работоспособности.

Здоровый образ жизни объединяет всё, что способствует успешному выполнению учебной, игровой, трудовой деятельности, общественных и бытовых функций.

Главным условием сохранения здоровья, бесспорно, является здоровый образ жизни, который включает в себя личную гигиену, закаливание, рациональное питание, отказ от вредных привычек и, конечно же, активный образ жизни.

В формировании знаний о здоровом образе жизни у обучающегося учитель может использовать различные активные группы форм и методов, используя их в построении учебно-воспитательного процесса, варьируя ими, однако наибольшей эффективности в воспитании можно ожидать лишь тогда, когда педагог будет сам являться примером для подражания, и когда работа будет проводиться в системе [9].

Список литературы

1. Баудер Г.А., Полунина Л.И. Игровая деятельность как форма реализации потребностей человека // В сборнике: Молодежь: свобода и ответственность. Материалы VI Владимирских духовно - образовательных чтений. 2019. С 11 - 14.

2. Карпачева Т.В. Роль школьного курса ОБЖ в формировании духовно - нравственных ценностей подрастающего поколения // В сб.: Духовно - нравственное воспитание и ценностные ориентиры в современных условиях. Материалы II Международной научно - практической конференции. 2017. С. 57-60

3. Корепанова Е.В., Филимонова Е.М. Психолого - педагогические факторы здоровьесбережения в процессе обучения // Наука и образование. 2018. № 3-4. С 21.

4. Короткова Г.В. Культурологический подход в современной парадигме высшего профессионального образования / Г.В. Короткова, Е.А. Ефименко // Вестник Мичуринского государственного аграрного университета. – 2012. - № 1-2. – С. 167-170.

5. Короткова Г.В. Модель формирования профессионально культурной компетентности будущего специалиста / Г.В. Короткова, Л.В. Сухомлинова, М.В. Сухомлинова // Ученые записки Российского государственного

социального университета. – 2009. - № 7-2 (70). – С. 43-47.

6. Короткова Г.В. Мотивационно-чувственный компонент профессионально-культурной компетентности будущего специалиста / Г.В. Короткова, О.С. Синепупова // Научно-исследовательские публикации. - 2014. - № 1 (5). - С. 9-16.

7. Короткова Г.В. Формирование профессионально-культурной компетентности будущего специалиста / Г.В. Короткова // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. – 2008. - № 1 (25). – С. 101-104.

8. Короткова Г.В. Формирование профессионально-культурной компетентности в российском аграрном образовании: сб. конференции «Продовольственная безопасность: научное, кадровое и информационное обеспечение» / Г.В. Короткова, О.Ю. Мелехова. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий. – 2014. – С. 142-145.

9. Кузнецова Н.В. Интегративный подход в образовательном процессе // Наука и образование. 2019. № 2. С. 73.

10. Обносов В.Н. Психологические аспекты профилактики алкогольной зависимости // Наука и образование. 2019. № 1. С. 8.

11. Романкина М.Ю. Боева О.И. Формирование здорового образа жизни у обучающихся в образовательных организациях // Наука и образование. 2018. № 3-4. С. 13.

THEORETICAL BASES OF FORMATION OF THE BASICS OF HEALTHY LIFESTYLE CULTURE AMONG STUDENTS

Panfilov Konstantin Yurievich

student of the SOB42BJ group
Social and pedagogical Institute,
Michurinsk State Agrarian University
Michurinsk, Russia
panfilovkosta445@gmail.com

Diakonova Irina Vladimirovna

senior lecturer of the Department of BJ and MBD
Social and pedagogical Institute,
Michurinsk State Agrarian University
Michurinsk, Russia
dyakonovy50@mail.ru

Abstract: the article is devoted to the formation of a healthy lifestyle culture among students. Such concepts as «health» and «healthy lifestyle» are revealed. The most important components of a healthy lifestyle are described. The main tasks, content and specifics of forming a healthy lifestyle in the educational process for OBZH are listed. A brief analysis of modern forms of educational work aimed at forming a healthy lifestyle is given.

Keywords: lifestyle, health, healthy lifestyle, components of a healthy lifestyle, formation of a healthy lifestyle, educational process, basics of life safety.