

УДК 796.05

М.И. Магашев,

Заринская СОШ,

Л.А. Семенова, кандидат педагогических наук,

Инновационный Евразийский университет (г. Павлодар),

E-mail: magashev-1992@mail.ru

Роль здорового образа жизни в укреплении здоровья школьников – основа жизнедеятельности человека

***Аннотация.** Речь в данной статье идет о роли здорового образа жизни в укреплении здоровья школьников как основе жизнедеятельности человека.*

Актуальность проблемы основания здорового образа жизни определена тем, что здоровье – одна из основных жизненных ценностей человека, залог его благополучия и долголетия. На современном этапе, когда в стране ступень продолжительности жизни людей относительно незначителен, очень существенно с раннего детства прививать ребенку понятие о здоровье, как о главной ценности в жизни человека, воспитывать в нём нужда и значение сохранения здоровья. Сохранение здоровья призывает каждого человека к целеустремленному и постоянному труду. При этом нужно понять одну правду: о сохранении индивидуального здоровья никто, кроме нас самих, в полной мере не позаботится. Если есть желание быть всегда здоровым, то нужно не забывать, что для этого необходимы устойчивые, целеустремленные стремления и великие [5]. Нужна порядок личного поведения, которая характеризует общую культуру организации нашего труда и отдыха, рациональное сочетание физической и умственной нагрузки, рациональное питание, активный отдых и полноценный сон, а также умения и навыки безопасного поведения в различных опасных и чрезвычайных ситуациях. Всё это в целом и составляет порядок здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни создаёт наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов, снижает вероятность различных заболеваний и увеличивает продолжительность жизни человека.

Таким образом, для сохранения и укрепления своего здоровья каждый человек создаёт свой образ жизни, свою индивидуальную порядок поведения, которая наилучшим образом обеспечивает ему достижение физического, духовного и социального благополучия.

Для того чтобы сформировать свою порядок здорового образа жизни, необходимо знать факторы, которые положительно влияют на здоровье человека.

***Ключевые слова:** спорт, физическая активность, бег, спортивная ходьба, танцы, плавание, занятия йогой, общественное сознание, сфера культуры, воспитания, образования, рациональное питание, физические упражнения, физкультурно-оздоровительная работа.*

Необходимо отметить, что такие важные вопросы как содействие активному и здоровому образу жизни, а также увеличение количества людей, занятых массовыми спортивными мероприятиями, стали одними из приоритетов стратегического развития Казахстана, которые были озвучены Президентом Республики Казахстан Н.А. Назарбаевым в своем ежегодном послании народу Казахстана «Стратегия «Казахстан–2050»: новый политический курс состоявшегося государства» [1].

Цель базы программы «Оздоровление населения и повышение средней долготы жизни». Задачи. Помощь здоровому образу жизни, упрочению здоровья, формированию возможности здоровья населения и формированию культа здоровья; причина комплексного, устойчивого и неизбежного метода и порядка воспитания здорового образа жизни [8].

«Образ жизни школьников в ключевом состоянии показывает систему здоровья. Повышенное внимание к нему выражается на уровне общественного сознания, в сфере культуры, воспитания, образования» [3, с.123].

Строение образа жизни отражается в тех отношениях субординации и координации, в которых есть дифференцированные типы жизнедеятельности. Это наблюдается в доле бюджета времени личности, которая на них расходуется; в том, на какие виды жизнедеятельности личность расходует свое свободное время, каким видам отдает предпочтение в ситуациях, когда возможен выбор. Некоторые школьники используют часть свободного времени для чтения, другие – для занятий физическими упражнениями, третьи – на общение. Умышленно планируя затраты времени и усилий, школьник может либо включаться в широкую сеть таких связей, либо отделяться.

В последнее время стали обращать большое внимание здоровому образу жизни учащихся. Это объединено с заботой общества по поводу здоровья вырастающего поколения, молодых специалистов, выпускаемых средними и высшими учебными заведениями, увеличения заболеваемости в ходе профессиональной подготовки и снижением работоспособности.

Образ жизни школьнику запрещается навязать извне, он целиком зависит от него самого. Личность имеет определенный арсенал выбора нужных для него конфигураций жизнедеятельности,

типов поведения, выбора досуга, занятий спортом. Обладая определенной независимостью и ценностью, каждая личность формирует свой образ действий и мышления. Личность имеет возможность оказать влияние на содержание и характер образа жизни группы, коллектива, в которых она находится.

Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, ориентированный на сохранение, укрепление и усовершенствование здоровья человека как субъекта общественно-исторической деятельности, обеспечивающий полное выполнение всех форм деятельности человека и как следствие – влияющий на трудовой, демографический, культурный и духовный потенциал общества [7, С. 83].

Образ жизни учащихся есть не что иное, как определенный способ интеграции его потребностей и соответствующей им деятельности, учебы в школе, занятий в спортивной секции или в детской спортивной школе.

Здоровый образ жизни отражает систему формы жизнедеятельности школьников, для которой соответствует единство и целесообразность процессов организации и порядка, саморегуляции и саморазвития, ориентирующихся на усложнение возможностей организма, полноценное использование своих сил.

В условиях здорового образа жизни, ответственность за здоровье формируется как часть общекультурного развития, проявляющаяся в способности реализовать себя как личность в соответствии с своими представлениями о целостности в духовном, нравственном и физическом отношении к жизни.

Общественные законы, ценности здорового образа жизни принимаются школьниками как базовые, но не всегда с ценностями, выработанными общественным сознанием. Поэтому в школах, средних и высших учебных заведениях необходимо обеспечить сознательный выбор личностью общественных ценностей здорового образа жизни, силу физической культуры как базы здорового образа жизни и образовывать на этой базе базовый индивидуальный порядок, способную обеспечить регуляцию личности, мотивацию ее поведения и деятельности [9, С. 23].

Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностных ориентаций школьника, мировоззрения, социального и нравственного опыта.

Формирование здорового образа жизни учащихся – базовый шаг на пути к деятельности человеческого фактора в прогрессивной эволюции общества, имеющий конечной целью обеспечение всестороннего, гармоничного развитого физически подготовленной личности молодого организма.

Здоровый образ жизни появляется в суммарности всех базовых форм жизнедеятельности – учебной, трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой. По существу, формирование здорового образа жизни отражается в закреплении в молодежной среде оптимальных навыков, умений и жизненных стереотипов, охватывающих рациональный порядок учебы, труда, досуга, питания, физической активности, сферу индивидуальной гигиены, сферу семьи, исключая пагубные привычки [2, С. 13].

Для укоренения здорового образа жизни недостаточно сосредоточивать усилия лишь на достижении факторов риска различных заболеваний, борьбе с алкоголизмом и курением, неправильным питанием, конфликтными отношениями, хотя это также имеет огромное оздоровительное значение. Следует в каждом городе, районе возвышать спортивные залы, площадки, где молодежь могла бы заниматься спортивными упражнениями и проводить все свободное время в активном отдыхе. Важно использовать позитивные стороны образа жизни общества, выделять и развивать, активно увеличивать тенденции, действующие на формирование здорового образа жизни.

При разборе понятия здорового образа жизни, как в теоретическом отношении, так и в ходе практической работы по его формированию необходимо учитывать три базовых момента: объективные общественные условия, конкретные формы жизнедеятельности, которые можно реализовывать, и порядок ценностных ориентации, указывающих преднамеренную энергичность. Эволюция здорового образа жизни, не должна направляться только к пропаганде отдельных видов медико-социальной деятельности. На эволюцию здорового образа жизни оказывают давление различные факторы и проявления существующего общества.

Первый компонент соответствует усовершенствованию условий и организации учебного труда, увеличение материально-технической базы досуга, физической культуры, научно-технического творчества учащейся молодежи.

Второй компонент – появление конкретных форм жизнедеятельности, позволяющих вести здоровый образ жизни во всех базовых сферах: учебной, трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуга.

Третий компонент развития здорового образа жизни, доставляющий его содержательную, смысловую сторону, – появление порядка ценностных ориентации, ориентирующих индивидуальную жизнедеятельность в русло здорового образа жизни.

Важно, чтобы молодежь освободилась от несоответствующих современному этапу развития общества виды жизнедеятельности, имела действенную жизненную позицию, занималась сознательным и целенаправленным самосовершенствованием в умственном и физическом отношении, другими словами вырабатывала активную жизненную позицию [5, С. 77].

Та молодежь, которая выбрала здоровье и хорошую форму как образ жизни, должны всю жизнь быть активными. Это очень рекомендуется тем людям, которые имеют вредные привычки. Ведь для

занятий физической культурой и спортом необходимо от человека проявления морально-волевых качеств. Им до конца жизни необходимо оставаться подвижными, а также физически, психически, морально и в социальном плане активными. Базовая жизненная позиция человека по отношению к здоровому образу жизни должна включать твердые убеждения и стойкую мотивацию, которые основываются на позитивном опыте и ощущениях в процессе тренировок по поддержанию психофизического состояния. Образ жизни, в котором здоровье и ступень психофизического состояния занимают ведущее место – это не лекарство от всех бед, однако он дает шанс украсить качество жизни по доброй воле, запасаясь большим терпением.

На человека пагубно влияет цивилизация. Постоянное бездействие и чрезмерное старание оградить себя от физической нагрузки – это ошибочное мнение, имеет тяжелые последствия, она часто ведёт к недугам и болезням [6, С. 11].

Активные операции, ориентированные на совершенствование себя самого, заменяют сковывающую пассивность. Каждый человек сам устраивает и контролирует свою жизнь.

Оказать помощь самому себе становится более популярным, чем просить о помощи у врача-терапевта. Ведь занимаясь физическими упражнениями, человек усовершенствует свое здоровье. Необходимо помнить, что факторы риска в повседневной жизни касаются многих ее областей, в которых прачется опасность для вашего здоровья.

Физические упражнения благоприятно воздействует на рецептивные, мнемические и интеллектуальные процессы. Ритмические движения тренируют пирамидную и экстраполярную порядка. Дети, школьного возраста, имеющие большой объем движений в течение дня, характеризуются средним и высоким уровнем физического формирования, адекватными показателями функционального состояния центральной нервной порядка, экономичной работой сердечно-сосудистой и дыхательной систем, более высокими адаптационными возможностями организма, низкой подверженностью простудным заболеваниям (Хрипкова А.Г., Антропова М.В., Фарбер Д.А., Солодков А.С., Симоненко Н.П., Чусляева Е.Е., Солодков А.С., Есина Е.М.) [3, С.13].

Базовую роль физических упражнений в сохранении и укреплении здоровья подрастающего поколения, поддержании высокого ступени работоспособности доказана многочисленными исследования (Агаджанян А.Н, Амосов Н.М., Матвеев, Мотылянская Р.Е., Лукьяненко В.П., Гневушев В.В. и др.), которые свидетельствуют, что оптимальная физическая нагрузка в сочетании с рациональным питанием и образом жизни является наиболее эффективной в преодолении «коронарной эпидемии», предупреждении многих заболеваний и увеличении продолжительности жизни (Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.) [4, С. 3].

Достижение и поддержание наивысшего ступени здоровья средствами физической культуры возможно лишь при условии применения всего многообразия различных видов упражнений и правильном их дозировании. Прежде всего, надлежит помнить, что применение физических нагрузок не должно рассматриваться как временная компания, определённый курс лечения, а как постоянный жизненный фактор.

Укрепить здоровье с помощью физических упражнений можно, только зная, что, как и сколько надо делать. Именно этих знаний многим более всего и не хватает.

Генетическая потребность в различном уровне движений заложена в каждом ребенке с первых дней жизни и зависит от типологических в особенностях нервной порядка ребенка. Наряду с эти в современной литературе накоплен огромный материал о негативном воздействии интенсивных физических нагрузок на растущий организм. Исследования указывают на то, что интенсивные занятия спортом в раннем возрасте приводят к хроническим заболеваниям суставов, лордозам и кифозам, раннему закрытию зон роста.

Надлежит иметь ввиду, что диапазон оптимальности нагрузок в существенной мере индивидуален. Ответная реакция организма на одни и те же нагрузки у различных людей может быть неодинакова в зависимости от фазы физической подготовленности, возраста, пола и др.

Иначе говоря, болезненный очаг, как бы блокируется, и нарушенные функции в результате нормализуются. Работа мышц способствует улучшению обменных процессов, деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышению защитных реакций.

С учетом вышесказанного, надлежит отметить, что занятия физическими упражнениями необходимо дозировать с учетом индивидуальной чувствительности организма к ней, суточной и сезонной ритмики, возрастных в особенностей, а также климатогеографических и общественных обстоятельств. Во время выполнения физических упражнений очень сильно повышается ступень возбуждения двигательных зон центральной нервной порядка. Возникшие в них очаги возбуждения способствуют угасанию тех механизмов, которые являются причиной патологического процесса. Существует и другая крайность. Многие думают, что чем больше занимаешься, тем полезнее для здоровья и, что в особенности полезны те упражнения, которые сопровождаются большими нагрузками (культуризм, марафонский бег и т.п.).

Считается, что 3–5 разовые занятия в неделю (из них 2–3 на природе) с использованием дыхательной гимнастики, ходьбы, бега, ходьбы на лыжах и других упражнений с циклическим

характером движений наиболее эффективно влияют на полное восстановление нарушенных функций организма и имеют общеукрепляющее свойства.

Необходимо всегда помнить, что для решения оздоровительных задач в практике школьной физической культуры ключевым является не повышение ступени подготовленности и без того физически сильных школьников, тем более, что здоровья им это не прибавит, а подтягивание до необходимого ступени ребят с низкими показателями здоровья и развития физических качеств. Это позволит укрепить их здоровье, повысить работоспособность и успеваемость, предупредить заболеваемость.

Исследованиями установлено, что для базовых сдвигов в физической подготовленности, более эффективного, устойчивого операции упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и других жизненно важных для человека качеств двухразовых занятий в неделю совершенно не достаточно. Школьнику должна быть привита любовь самостоятельно и дополнительно, работать над своим физическим формированием от одного до двух раз в неделю, а также желание и упорство неукоснительно выполнять ежедневную утреннюю гимнастику, а так же желательна закаливанию. Лишь в этом случае появляется существенное улучшение его здоровья и физического состояния, даже если в первоначальном периоде имелись нарушения жизненных функций и заболевания.

При этом хочется отметить, что высокая оздоровительная эффективность рационального дозирования физических нагрузок в особенности проявляется у школьников с недостаточным уровнем развития физических качеств.

Таким же образом можно показать более широкий порядок, в который входит физическая культура: из нее можно различать более ограниченную порядок, компоненты и элементы. Такое отношение должно рассматриваться в качестве базового критерия постановки физкультурно-оздоровительной работы в общеобразовательной школе.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1 Послание Президента РК Н.А. Назарбаева народу Казахстана «Стратегия «Казахстан – 2050»
- 2 Агаджанян Н.А. Адаптация и резервы организма. – М., 2012. – 176 с.
- 3 Амосов Н.М. Раздумье о здоровье. – М., 2013. – 299 с.
- 4 Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Ценности физической культуры в здоровом стиле жизни / Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 4. – С. 3–5.
- 5 Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. – М., 2013. – 288 с.
- 6 Волков Н.И. Двигательная активность и рациональное питание школьников / Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 8. – С. 9–12.
- 7 Колгушкин А.Н., Короткова Л.И. Лекарство от простуды. – М., 2013. – 76 с.
- 8 Здоровье нации – богатство государства. – Режим доступа: www.minjust.kz/kk/node/24
- 9 Харитонов В.И. и др. Валеологические подходы в формировании здоровья учащихся. – Челябинск, 2014.

REFERENCES

- 1 Poslanie Prezidenta RK N.A. Nazarbaeva narody Kazahstana «Strategiya «Kazakhstan–2050»
- 2 Agadjanyan N.A. Adaptaciya i rezervi organizma. – M., 2012. – 176 s.
- 3 Amosov N.M. Razdyme o zdorove. – M., 2013. – 299 s.
- 4 Balsevich V.K., Lybisheva L.I. Cennosti fizicheskoi kyltyri v zdorovom stile jizni / Teoriya i praktika fizicheskoi kyltyri. – 2012. – № 4. – S. 3–5.
- 5 Vinogradov P.A. Fizicheskaya kyltyra i zdorovii obraz jizni. – M., 2013. – 288 s.
- 6 Volkov N.I. Dvigatel'naya aktivnost i racionalnoe pitanie shkolnikov / Teoriya i praktika fizicheskoi kyltyri. – 2014. – № 8. – S. 9–12.
- 7 Kolgyshkin A.N., Korotkova L.I. Lekarstvo ot prostydi. – M., 2013. – 76 s.
- 8 Zdorove nacji – bogatstvo gosydarstva. – Rezim dostupa: www.minjust.kz/kk/node/24
- 9 Haritonov V. I. i dr. Valeologicheskie podhodi v formirovanii zdorovya ychashihsya. – Chelyabinsk, 2014.

ТҮЙІН

М.И. Магашев,

Заря жалпы орта білім беру мектебі,

Л.А. Семенова, педагогикалық ғылымдарының кандидаты,

Инновациялық Еуразия университеті (Павлодар қ.)

**Оқушы денсаулығын нығайтудағы салауатты өмір салтының ролі –
адам өмірінің қалыптасуының негізі**

Бұл мақаланың мақсаты дамның негізгі өмірінің қалыптасуы – оқушының денсаулығын нығайтудағы салауатты өмір салтының ролі туралы. Салауатты өмір салтының қалыптастырудың өзекті мәселесі бір сөзбен айтқанда, денсаулық-адамның бірден бір маңызды баға жетпес құндылықтарының бірі, сәттілік пен көп жасаудың кепілі. Заманның талабына сай, адам өмірінің жалғастығын өткенмен қазірді салыстыру арқылы, баланы жасан денсаулықтың маңыздылығын, адам өміріндегі ең басты құндылық екенін, денсаулығын сақтаудың маңыздылығын түсіндіре отырып тәрбиелеу керек. Әр адамның денсаулығын сақтау мақсатты бағыттауда және ұдайы жұмыста талап етіледі. Ол үшін ең қажетті бір нәрсені түсіндіру керек: Денсаулық әркімнің өзіне ғана қажет, сондықтан оны қорғау әркімнің өз қолында. Егер әрқашан денісау болу үшін, ең қажеттілерді есте сақтау, үнемі мақсатты бағытталған жағдай жасау және аз емес. Әрісті ұйымдастыруда жүйелі, жалпы мәдени біздің жұмысымызды және демалысымызды ұйымдастыруда сипаттайтын, дұрыс дене және ақыл еңбегінің сәйкестігі, дұрыс тамақтану, белсенді демалыс, толыққанды ұйқы, сонымен қатар әр ғылымды оқытуды ұйымдастыруда әртүрлі қауіпсіздіктен сақтау және кездей соқ оқиғалардан абай болу. Осылардың барлығы толығымен салауатты өмір салтының жүйесін құрайды.

Түйін сөздер: спорт, дене белсенділігі, қоғамдық білім, дұрыс тамақтану, дене жаттығулары, дене мәдениетін сауықтыру жұмыстары.

RESUME

M.I. Magashev, Zarinskaya SGS,
L.A. Semenova, candidate of pedagogical Sciences
Innovative University of Eurasia (Pavlodar)

**The role of healthy lifestyle in strengthening pupils` health –
the basics of human life-sustaining activity**

This article mainly deals with the role of healthy lifestyle in strengthening pupils` health. The relevance of the issue of healthy lifestyle modeling arises out of the fact that health is one of the most significant life values of a person and a guarantee of his or her welfare longevity. Currently, due to the low life expectancy of people, it is crucial to foster the meaning of health as the main value in one`s life and importance and necessity of health preservation from the early childhood. Life preservation requires dedicated and persistent efforts from every person. Herewith, it is necessary to understand one fact: life preservation is a personal prerogative. If one is to always be healthy one must remember that it requires persistent, dedicated and considerable efforts. Therefore, it is crucial to have a long course of personal conduct that designates the general culture of our labour and rest management, rational combination of physical and mental workload, sensible nutrition, active leisure and good quality sleep, and, moreover, skills of safe conduct in different dangerous emergencies. All of it composes the system of healthy lifestyle.

Keywords: sport, physical activity, public conscience, sensible nutrition, physical exercises, fitness and health recreation.