

## НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ: ВЕКТОРЫ РАЗВИТИЯ

*Абдуллаева Айнура Таировна,*

*магистрант 1 курса,*

*Казахский национальный университет имени Аль-Фараби,*

*Республика Казахстан, 050040, Алматы, пр. аль-Фараби, 71*

*Акрамова Алия Смагуловна,*

*доцент,*

*Казахский национальный университет имени Аль-Фараби,*

*Республика Казахстан, 050040, Алматы, пр. аль-Фараби, 71*

### ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются проблемы здоровья школьников. Авторы данной статьи рассматривают возможные факторы, влияющие на здоровье школьников в современном мире. Здоровье молодого поколения является одним из критериев благосостояния нашего будущего.

**Ключевые слова:** здоровье, школьники, тревожность, подростки, заболевания, стресс, питание, хронические заболевания.

Здоровье – самый важный человеческий фактор. Сегодня каждый стремится быть здоровым. В условиях и темпах современной жизни люди забывают о значимости и важности здоровья. Здоровье во все времена занимало главную роль в жизни человека. Тема здоровья школьников достаточно актуальна во все времена. Состояние здоровья подрастающего поколения является важнейшим фактором благополучия как общества, так и государства в целом.

Сегодня школьное образование претерпевает различные изменения. Школьникам приходится выполнять огромный объем работы. Помимо классных работ дети выполняют домашнее задание, различные промежуточные тесты. С такой нагрузкой у детей появляется излишняя тревожность, дети подвергаются перегрузкам и стрессу. Большая учебная нагрузка часто не позволяет

## НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ: ВЕКТОРЫ РАЗВИТИЯ

заниматься дополнительными занятиями, немного времени остается на отдых, занятиям физкультурой и спортом. Современные школьники постоянно заняты. Все эти факторы значительно влияют на здоровье старшеклассников. Апатия, пассивность, а также нежелание что-то делать – это сейчас типичное состояние учащихся. В наши дни здоровье старшеклассников страдает от чрезмерных нагрузок, постоянного пребывания за компьютером, ноутбуками, смартфонами. Поэтому проблема сохранения здоровья актуальна по сей день [1].

Проблемам сохранения здоровья детей и подростков Республики Казахстан и путей их решения посвящены исследования казахстанских ученых-медиков Турдалиевой Б.С., Аимбетовой Г.Е., Абдукаюмовой У.А., Байсугуровой В.Ю., Мусаевой Б.А. [2]. Использование здоровьесберегающих технологий представлена в исследованиях Абеуовой И.А. [3].

Еще в середине XIX века ученые-педагоги обращали внимание на то, что учебный процесс может негативно влиять на состояние школьников. Нарушение осанки, проблемы со зрением, тревожность и нервоз проявляются у школьников довольно часто. Влияют на здоровье школьников также и внешние факторы, такие как плохая освещенность кабинетов, некачественные доски и дисплеи дают нагрузку на зрение. Неправильные формы столов и тяжести учебников влияют на осанку. Стоит также отметить, что питание школьников тоже недостаточно организовано, так как дети в за частую питаются не вовремя или употребляют нездоровую пищу, пренебрегают правилами приема пищи.

Одним из основных факторов, негативно влияющих на здоровье - множество школьных предметов, преподаваемых большим количеством учителей, что в свою очередь вызывает стресс у детей [4]. Программы не всегда соответствует возрасту обучающихся. Например, дети младшего школьного возраста нагружены достаточно тяжелыми задачами, изучением языков, когда они еще увлечены игрой. А старшие классы за частую занимаются дополнительно с репетиторами или посещают курсы, что является для них дополнительной нагрузкой. Следовательно, у детей нет времени заниматься какой-либо физиче-

## НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ: ВЕКТОРЫ РАЗВИТИЯ

ской активностью, отсюда и развитие различных заболеваний эндокринной системы, а также избыточного веса.

Старшеклассники больше остальных подвергаются влиянию со стороны, поэтому именно им легче всего попасть в какую-то неблагоприятную среду. В этом возрасте они достаточно ранимы и не переносят критику, легче соглашаются со всем им предлагаемым. Впоследствии этого каждый из подростков может начать использование запретных препаратов. Пагубность влияния со стороны это одна из значимых причин ухудшения здоровья. Влияние так называемой плохой компании на самом деле имеет большое влияние, так как есть желание не отставать от современной молодежи. Молодые люди в таких случаях под влиянием такой компании употребляют алкоголь, сигареты, а также наркотики, что в свою очередь очень пагубно влияют на организм подростка.

Еще одним фактором ухудшения здоровья сейчас является перенаселенность школ. Детей очень много в школах, в классах, соответственно есть большой риск заражения инфекционными заболеваниями. Частые инфекционные заболевания приводят к хроническим болезням.

Детский организм очень восприимчив к окружающей среде и риск заболеть у детей, проживающих в загрязненных районах, в местах с резкими климатическими изменениями и неудовлетворительными санитарными условиями в разы увеличивается.

Стоит отметить, что социальные факторы тоже влияют на здоровье как физическое, так и психическое. Так, например, дети из неблагополучных семей больше подвержены заболеванием, нежели дети из благополучных семей. Также питание в таких семьях недостаточное, а как мы знаем развивающемуся организму важно здоровое питание. В неблагополучных семьях остро стоят вопросы формирования физического и психического здоровья [5].

Немаловажное значение также имеет уровень грамотности по организации здорового образа жизни, укрепления здоровья. В связи с этим все больше педагогов стараются внедрить здоровьесберегающие технологии, психолого-

## НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ: ВЕКТОРЫ РАЗВИТИЯ

педагогические тренинги, направленные на формирование позитивного отношения к здоровью. Приоритетными направлениями социально-педагогической работы в области формирования здорового образа жизни являются: формирование культуры здорового питания; противодействие потреблению табака; предупреждение формирования зависимых форм поведения от алкоголя, наркотических и психоактивных веществ; реализация спортивно-оздоровительных программ, мероприятий по сохранению и укреплению психического здоровья, предупреждение стрессовых и депрессивных расстройств, в том числе и суицидального поведения. Деятельность общеобразовательных организаций по формированию здорового образа жизни должна носить комплексный характер и включать в себя информационно-просветительский, педагогический, психологический, социальный и медико-профилактический компоненты. Физическое воспитание ребенка важно не только само по себе – оно является важным средством развития его личности. Педагог должен способствовать формированию у детей осознания ценности здорового образа жизни, развивать представления о полезности, целесообразности физической активности и соблюдения личной гигиены. Формирование здорового образа жизни у подростков неразрывно связано с наличием у него полноценного отдыха. Задачи, которые юноши и девушки решают в этот период, связаны с учебной, выбором будущей профессии, а также формированием зрелого организма требуют от человека динамичности и интенсивности. Досуг необходимо направить на восполнение потраченных сил, а также на выявление и развитие имеющихся способностей.

Важнейшими факторами формирования здорового образа жизни являются образование и просвещение в системе гигиенических знаний, навыков и умений, направленных на сохранение и укрепление здоровья. Это также и воспитание – долгий и трудный процесс педагогического воздействия на человека на всем протяжении его роста и развития, становления его личности, характера, в том числе формирование установки на здоровый образ жизни. От того, что будет заложено в человеке с самого раннего детства, во многом будут зависеть

## НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ: ВЕКТОРЫ РАЗВИТИЯ

его мировоззрение, культура и образ жизни.

Наиболее эффективным путём формирования ценности здоровья и здорового образа жизни является направляемая и организуемая взрослыми (учителем, родителями) самостоятельная работа, развивающая способность понимать своё состояние, знать способы и варианты рациональной организации режима дня и двигательной активности, питания, правил личной гигиены. Однако только знание основ здорового образа жизни не обеспечивает и не гарантирует их использования, если это не становится необходимым условием ежедневной жизни ребёнка в семье и образовательном учреждении. Именно в период обучения ребёнка в школе формируются основы физического, психического и социального здоровья детей, определяющие впоследствии его здоровый и безопасный образ жизни. И именно педагоги ответственны за обучение детей и прививание им элементарных знаний о своём организме.

Действенными средствами в формировании здорового образа жизни у учащихся современной школы являются:

- теоретическая часть программы «Физическое воспитание»;
- целенаправленная система физических упражнений;
- специально организованная внеклассная работа;
- совместная с родителями учащихся работа по формированию ЗОЖ. Воспитание здорового образа жизни является длительным, целенаправленным.

### *Список литературы*

1. Айзман Р. И. Современные представления о здоровье и критерии её оценки / Р.И. Айзман // Сибирский педагогический журнал. – 2012. – № 9. – С. 85-91.
2. Турдалиева Б. С., Аимбетова Г. Е., Абдукаюмова У. А., Байсугурова В. Ю., Мусаева Б.А. Здоровье детей и подростков республики Казахстан: Проблемы и пути решения. – URL: <https://kaznmu.kz/press/2012/01/18> (дата обращения 10.01.2021)
3. Психопедагогика здоровья: учеб. пособие для вузов / И. А. Абеуова, К. Н. Ныгыметова, Х. Т. Шерьязданова; КазГосЖенПУ. – Алматы: ТОО Типография Комплекс, 2006. – 137 с.
4. Киселева И. В. Здоровье молодого поколения. Гендерные установки на здоровый образ жизни у студенческой молодежи. – Нижний Новгород, 2010. – 506 с.
5. Лучанинова, В. Н. Здоровье детей и подростков из различных социальных групп / В.Н. Лучанинова, В.Н. Рассказова, Е.Б. Кривелевич. – Владивосток: Дальнаука, 2006. – 250 с.

# НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ: ВЕКТОРЫ РАЗВИТИЯ