

АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Акимова Лолита Александровна, факультет юриспруденции и социальных технологий, 2 курс

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы
при Главе Донецкой Народной Республики»,
Донецкая Народная Республика, г. Донецк*

*Научный руководитель: Агишева Е. В., старший преподаватель
кафедры физического воспитания ГОУ ВПО «ДонАУиГС»*

На основе анализа научной и методической литературы рассмотрены основные проблемы формирования здорового образа жизни учащихся общеобразовательных учреждений. Выявлено, что освоение знаний о законах развития организма способствует приобщению учащихся к здоровому образу жизни.

Based on the analysis of scientific and methodological literature, the main problems of the formation of a healthy lifestyle among students of general education institutions are considered. It was revealed that the development of knowledge about the laws of the development of the body contributes to the introduction of students to a healthy lifestyle.

Ключевые слова: спорт; здоровье; образ жизни; учебное заведение; подростки; общество; валеологическая служба.

Keywords: sport; health; lifestyle; educational institution; teenagers; society; valeological service.

Введение. Состояние здоровья граждан – высочайшая государственная значимость, в первую очередь это касается здоровья детей. Среди детей и подростков нарастает доля имеющих отклонения в состоянии здоровья вообще и в связи с дефицитом массы тела в частности. Реальным фактором формирования этих отклонений является снижение уровня жизни, отсутствие возможности обеспечить детей полноценным питанием [1–5].

Исследование вопросов, связанных с состоянием здоровья детей обретает в наше время особенную значимость. Состояние здоровья детского населения предполагает собой совокупность параметров, результирующий влияние генетических задатков, социальных, культурных, экологических, медицинских и других факторов, то есть является комплексным результатом сложного взаимодействия человека с природой и обществом [1].

Особенно значимым в современных обстоятельствах становится освоение знаний, на основе которых формируется представление и осознание необходимости здорового образа жизни. Предусматривается формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся педагогическими средствами, то есть на основе методов и средств валеологической педагогики, которая особую роль отводит родителям и учителям. Основной задачей валеологической службы

должно стать воспитание у населения потребности быть здоровым, беречь и укреплять здоровье, ценить счастье быть здоровым.

Анализ литературы. Ряд философов (Дж. Локк, А. Смит, К. Гельвеций, М. В. Ломоносов, К. Маркс и другие), психологов (Л. С. Выготский, В. М. Бехтерев и другие), ученых-медиков (Н. М. Амосов, В. П. Казначеев, Ю. П. Лисицын, М. М. Буянов, И. И. Брехман, Б. Н. Чумаков и другие), педагогов (Л. Г. Татарникова, В. В. Колбанов, В. К. Зайцев, С. В. Попов и другие) исследовали проблематику здорового образа жизни человека, сохранения прекрасного самочувствия, продления жизненного потенциала [2].

Согласно словам Адама Смита, шотландского мыслителя «...Жизнь и здоровье составляет главный предмет заботливости, внушаемой каждому человеку природой. Заботы о собственном здоровье, о собственном благосостоянии, обо всем, что касается нашей безопасности и нашего счастья, и составляют предмет добродетели, называемой благоразумием, оно не допускает нас рисковать нашим здоровьем, нашим благосостоянием, нашим добрым именем. Одним словом, благоразумие, направленное для сохранения здоровья считается качеством почтенным» [3].

Целью исследования является рассмотрение проблемы формирования здорового образа жизни у детей и подростков.

Методы исследования: анализ и обобщение научной и методической литературы.

Основная часть. Мероприятия, направленные на закладывание основ здорового образа жизни среди детей станут результативными, если:

- 1) принимать во внимание особенности ребенка;
- 2) использовать разнообразные творческие проекты;
- 3) общими стараниями родителей или официальных представителей, преподавателей, социологов, психологов, а также иных специалистов осуществлять профилактику вредных поведенческих привычек учащихся.

Исключительно проведенные в комплексе мероприятия, нацеленные на формирование здорового образа жизни школьников общеобразовательной школы, в дальнейшем произведут позитивное влияние на общественное здоровье, умственный, высокопрофессиональный, генетический потенциал молодых людей [3].

Согласно данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков, считается, что из числа современных школьников полностью здоровыми можно считать 10–12 %. Другие же имеют разной степени проблемы со здоровьем. Из года в год количество детей с различными диагнозами возрастает. Уже в начальной школе 50 % учащихся имеют хронические заболевания, а к старшим классам – 60–70% учеников жалуются на проблемы со здоровьем (рисунок). Наиболее устрашающие характеристики увеличения заболеваемости имеют болезни опорно-двигательного аппарата и пищеварительной системы [4].

Таким образом, в решение задач оздоровления детей и подростков должны быть активно включены в первую очередь родители, далее медицинские работники, преподаватели, психологи и прочие эксперты. Школа должна поспособствовать будущим взрослым, обучиться сохранять собственное здоровье, состояние здоровья будущих детей, остерегаться разрушительных вредных привычек [5].



Рисунок – Данные НИИ о здоровье детей и подростков

Итоги анализа специальной литературы позволили выявить схожие взгляды ряда авторов о том, что необходимо закладывать основы здорового образа жизни в сегодняшнем учебно-воспитательном процессе во взаимосвязи с информацией о проблемах, ведущих к потере здоровья в период обучения в школе и во взрослой жизни.

Выводы. Здоровье подрастающего человека – это проблема не только социальная, но и нравственная. Человек сам должен уметь быть не только здоровым, но и воспитывать в будущем здоровых детей. Приобщение школьников к проблеме сохранения своего здоровья, это, прежде всего осознание ценности высокого уровня душевного комфорта, которая закладывается с детства на всю жизнь. Для формирования душевного комфорта необходимы знания о законах развития своего организма, его взаимодействии с социальными факторами. Изучение проблем детского здоровья в наше время приобретает особую актуальность. Исходя из этого, становится ясно, что решения проблем детского здоровья нуждаются в новых подходах, значительную помощь в этом вопросе может оказать валеологическая служба.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья / Под ред. И. И. Брехмана – СПб.: Наука, 1993. – 269 с.
2. Баевский, Р. М. Донозологическая диагностика в оценке состояния здоровья / Р. М. Баевский, А. П. Берсенева // Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. СПб.: Наука, 1993. : Наука, С. 33–48.
3. Гаркали, Л. Х. Понятие здоровья с позиции теории неспецифических адаптационных реакций организма / Л. Х. Гаркали, Е. Б. Квакина // Валеология. – 1996. – № 2. – С. 15–20.
4. Здоровый образ жизни – залог здоровья / под ред. Ф. Г. Мурзакаева. – Уфа, 1987. – 280 с.
5. Лисицын, Ю. П. Образ жизни и здоровье населения / Ю. П. Лисицын. – М., 1982. – 40 с.