

ПОНЯТИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ И МЕТОДЫ ЕЕ ФОРМИРОВАНИЯ

ПОКРОВЕНКОВА Елена Владимировна

магистрант

ФГБОУ ВО «Самарский государственный социально-педагогический университет»
г. Самара, Россия

В статье рассматривается актуальное в современном образовании понятие культуры здоровья подрастающего поколения, проводится анализ определений ее составляющих, обозначающих важность для личностного развития обучающихся. Кроме того, подчеркивается необходимость комплексного подхода к формированию культуры здоровья обучающихся с использованием различных методик, основанных на принципах индивидуального подхода, активного вовлечения и интерактивного взаимодействия.

Ключевые слова: культура здоровья, здоровый образ жизни, образовательная организация, обучающиеся.

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» гласит, что основной целью системы образования является обеспечение здоровья и благополучия молодого поколения. Законодательные акты внедряются через Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (далее – ФГОС ООО), который следует трактовать, как «концептуальную основу для формирования здоровьесберегающей культуры среди младших школьников, способствующей их успешной социализации, социальной адаптации и устойчивости в современном обществе» (Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. – URL:https://sh-sazonovskaya-r19.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/50/FGOS_NOO_ot_18.07.2022.pdf (дата обращения: 10.06.2024).

Для того, чтобы понять, что такое культура здоровья, необходимо рассмотреть ее в комплексе. Она включает в себя целостное представление о личности, её успешное взаимодействие с окружающей средой и способность к творческому самовыражению, а также активный образ жизни, основанный на ценностном отношении к собственному здоровью.

Как считает Л.Г. Татарников, культура здоровья является «высшей степенью совершенства в изучении теоретических и практических аспектов, которые направлены на повышение эффективности жизнедеятельности человека и

эффективное использование его потенциала» [3]. Для того, чтобы успешно выполнять все человеческие функции и развивать человечество в целом, необходимо совершенствовать скрытые возможности человека и поддерживать здоровье окружающей среды.

В соответствии с современными представлениями, здоровый ребенок – это тот, кто способен гармонично взаимодействовать со своей социальной средой и реализовывать себя в ней, при этом получая удовольствие от жизни. Если состояние здоровья ребенка соответствует следующим нормам, то его можно считать здоровым:

- способен преодолевать усталость и поддерживать оптимальный уровень активности;
- обладает высокой степенью развития интеллекта, любознательности и способностью к самообразованию;
- честен, открыт и эмпатичен;
- общительный, понимающий юмор и способный шутить;
- эмоционально уравновешен, способен испытывать удивление и восторг от происходящего.

Исходя из этого, здоровье ребенка складывается из его способности эффективно и гармонично функционировать в различных сферах жизни.

К сожалению, даже наличие обширных теоретических знаний о культуре здоровья не может обеспечить формирование пра-

вильного поведения. Если человек хочет сохранить и укрепить свое здоровье, ему необходимо обладать определенными волевыми качествами, такими как самообладание и настойчивость. Важно подчеркнуть, что в процессе формирования высокой культуры здоровья необходимо использовать волевой компонент и мотивацию.

Главными составляющими культуры здоровья являются:

- разработка и внедрение технологий, которые способствуют сохранению здоровья;
- уровень социальной защищенности учащихся;
- уровень здоровья преподавателей;
- создание благоприятной атмосферы в коллективе с помощью эмоционального климата.

Важно подчеркнуть то, что культура здоровья должна формироваться в детском возрасте и быть неотъемлемой частью жизнедеятельности человека на протяжении всей жизни. Для того, чтобы научить детей самостоятельно заботиться о своем здоровье, школа должна помочь им выработать определенные установки на здоровый образ жизни.

Основываясь на определении основных понятий и определении основных видов деятельности, необходимо разработать содержание для функциональной здоровьесберегающей грамотности в школе. Различают следующие этапы:

- разработка концепций и понятий, охватывающих аспекты здоровья и здорового образа жизни (такие как здоровье, болезнь, способы передачи инфекции), с учетом принципов дидактики;
- определение понятий, охватываемых аспектами здоровья и здорового поведения (такие качества как здоровье, болезни, гигиена, навыки здорового образа жизни, режим, гигиена тела, закаливание и др.);
- проведение анализа основных видов деятельности, способствующих формированию навыков функциональной здоровьесберегающей грамотности (например, деятельность в области творческой, игровой и исследовательской деятельности);
- разработка и выполнение заданий, которые основаны на межпредметном подходе, направленных на формирование последова-

тельности действий в вопросах здоровья и здорового образа жизни;

– выполнение моделирования различных ситуаций и проблем, которые имеют отношение к здоровью, как способа для совершенствования последовательности действий, направленных на поддержание здоровья [1].

Ключевым фактом является то, что интерес к знаниям в общем является основой для деятельности в области образования. Интерес, проявляющийся в отношении к вопросам здоровья своего тела, является конкретным проявлением этого интереса. В учебных целях данный интерес следует использовать с максимальной эффективностью. Он должен быть задействован в процессе обучения, где необходимо акцентировать внимание на важности знаний о здоровье и их значении для здоровья. Обучающимся следует разрабатывать абстрактные схемы, позволяющие переносить эти знания о здоровье на более высокий уровень обобщенного понимания здоровья как состояния физического, психического и социального благополучия [2].

Высокая степень компетентности в области здоровья включает в себя знания и навыки, которые необходимы для использования электронных средств (предотвращение психических и соматических расстройств) и охватывает собой такое понятие как «культура здоровья». В связи с тем, что в начальной школе происходит активное распространение информационных технологий и новых средств, у обучающихся появляется некоторый уровень компьютерной грамотности. К сожалению, данный аспект не всегда используется при обучении в качестве основного фактора для здоровья (информационное перенапряжение, информационный голод и информационная (коммуникативная) адаптация). Поэтому важно, чтобы школьники получали навыки по профилактике здоровья в процессе работы за компьютером.

В завершении стоит отметить, что формирование культуры здорового и безопасного образа жизни является неотъемлемым и необходимым аспектом деятельности школы по формированию у обучающихся культуры здорового и ответственного поведения в обществе. С целью достижения этой цели,

необходимо обеспечить комплексное проведение мероприятий, направленных на сохранение здоровья обучающихся на протяжении всего периода обучения в школе.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреева И.Г. Воспитательный потенциал естественнонаучного образования // Педагогика. – 2015. – № 8. – С. 10-15.
2. Андреева И.Г. Здоровье человека в содержании образования // Педагогика. – 2011. – № 10. – С. 26-33.
3. Татарников Л.Г. Валеология в педагогическом пространстве. – Санкт-Петербург: СПбАППО, 2010. – 184 с.

THE CONCEPT OF STUDENTS' HEALTH CULTURE AND METHODS OF ITS FORMATION

POKROVENKOVA Elena Vladimirovna

Undergraduate Student

Samara State University of Social Sciences and Education
Samara, Russia

The article examines the concept of health culture of the younger generation, which is relevant in modern education, and analyzes the definitions of its components, which indicate their importance for the personal development of students. In addition, the need for an integrated approach to the formation of a culture of health in students is emphasized using various methods based on the principles of an individual approach, active involvement and interactive interaction.

Keywords: health culture, healthy lifestyle, educational organization, students.
