

Беличев, Ю.П. Азаров, И.П. Подласый), построению межличностных отношений (Коломинский, А.С. Макаренко) к нестандартным негативным ситуациям в ученическом коллективе.

В настоящее время имеются исследования, в которых отмечается важная роль учителя по профилактике различных поведенческих отклонений в школьной среде. Анализ данных работ позволяет нам констатировать, что исследования выделяют различные пути решения проблемы травли в школьной среде. Отмечена важная роль подготовки педагога к искоренению буллинг-ситуаций в классе. Также подтверждена необходимость участия учителя в реализации самих антибуллинговых и профилактических программ и проектов.

Однако, на данный момент все ещё отсутствуют специальные исследования по подготовке учителя к созданию комфортных условий для полноценного всестороннего развития личности ребенка. А, следовательно, современный наставник все еще не в достаточной мере обучен предотвращению буллинг-ситуаций в классе.

Список использованной литературы:

1 Ильин, Е.П. Психология агрессивного поведения / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2014. –368 с. – книга

2 Буллинг наизнанку: как школьная травля ломает психику детей и что с этим делать [Электрон. ресурс]. – 2019 – URL: <https://www.segodnya.ua/longread/bullying%20in%20Ukraine/index.html> (дата обращения: 12.01.2020)- интернет источник

3 The Annual Bullying Survey 2018: the largest benchmark of bullying behaviours in the United Kingdom. P. 10 - интернет источник

4 Bullying definition, statistics, risks and factors [Электрон. ресурс]. – 2019 – URL: <https://americanspcc.org/our-voice/bullying/statistics-and-information/html> (дата обращения: 14.01.2020)- интернет источник

5 Каждый третий ребенок в России сталкивался с буллингом - организованной травлей. [Электрон. ресурс]. – 2019 – URL: <https://tass.ru/obschestvo/6338727.html> (дата обращения: 15.01.2020) - интернет источник

6 Каждый пятый подросток становится жертвой или участником буллинга [Электрон. ресурс]. – 2019 – URL: <https://www.zakon.kz/5002544-kazhdyy-pyatyy-kazahstanskiy-podrostok.html> (дата обращения: 8.01.2020)- интернет источник

7 Olweus, D., Limber, S. P. The Olweus Bullying Prevention Program: Implementation and evaluation over two decades. 2010; Jimerson S. R., Swearer S. M., Espelage D. L. (Eds.), Handbook of bullying in schools: An international perspective. New York: Routledge. – книга

8 Olweus D. Bully-victim problems among school children: Basic facts and effects of a school-based intervention program. K. Rubin & D. Pepler (Eds.) The development and treatment of childhood aggression. 1991. pp. 85-128. Hillsdale, NJ: Erlbaum. - книга

9 Бочавер А. А., Хломов К. Д. Буллинг как объект исследований и культурный феномен // Психология: журнал Высшей школы экономики. 2013. Т. 10, № 3. – статья из журнала

10 Espelage D. L. et al. The impact of a middle school program to reduce aggression, victimization, / D. L. Espelage et al. / Journal of Adolescent Health, 2013. Т. 53, No. 2, 180-186 p. – статья из журнала

11 Лейн Д. А. Школьная травля (буллинг) // Детская и подростковая психотерапия / под ред. Дэвида Лейна и Эндрю Миллера. СПб.: Питер, 2001. - книга

12 Pikas A. The common Concern Method for the Treatment of mobbing // Bulling. An International Perspective. - L.: David Fulton Publishers, 1989. - книга

13 Бутенко В. Н., Сидоренко О. Н. Буллинг в школьной образовательной среде: опыт исследования психологических особенностей «обидчиков и жертв» // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В. П. Астафьева. Психологические науки. – 2015. – статья из журнала

МРНТИ 14.31.05

<https://doi.org/10.51889/2020-1.1728-5496.42>

А.Ю. Хорошев¹, К.К. Куламбаева², А.Н. Кошербаева³

¹²Кокшетауский университет им. Абая Мырзахметова,

г. Кокшетау, Республика Казахстан

³ Казахский национальный педагогический университет имени Абая

г. Алматы, Республика Казахстан

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РАЗВИТИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Аннотация

Актуальность данного исследования обусловлено тем, что проблема ухудшения состояния здоровья населения, что отражается в росте уровня заболеваемости, смертности и сокращении продолжительности жизни, в последние годы приобретает все большую актуальность. Состояние здоровья современной студенческой молодежи является важной составляющей обобщающих параметров здоровья нации. Здоровье нации - существенный показатель общественного и экономического развития государства, а здоровье молодежи - ее будущее. Экономический, интеллектуальный и культурный потенциал нашей страны находится в прямой зависимости от показателей здоровья будущего поколения. Поэтому современная российская и мировая молодежь должна быть работоспособной, физически выносливым, демонстрировать высокий профессиональный уровень. Сложно переоценить важность крепкого здоровья в реализации человеком собственных планов, успешного решения жизненных задач и преодоления труда в современных условиях развития компьютеризации, демографических проблем, ухудшение экологического состояния Республики Казахстан, изменений социальных условий жизни. Цель данной статьи – изучить и проанализировать педагогические условия развития здорового образа жизни студентов.

В статье также предложены способы решения данной проблемы. Проанализированы и изучены педагогические условия развития здорового образа жизни студентов.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, педагогические условия, студенты, развитие ЗОЖ и современные технологии (образовательные), современные плохие привычки.

А.Ю. Хорошев¹, К.К. Куламбаева², А.Н. Кошербаева³

¹² Абай Мырзахметов атындағы Көкшетау университеті,
Көкшетау қ., Қазақстан Республикасы

³ Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті,
Алматы қ., Қазақстан Республикасы

СТУДЕНТТЕРДІҢ САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ДАМЫТУДЫҢ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ШАРТТАРЫ

Аңдатпа

Бұл зерттеудің өзектілігі ауру-сырқау, өлім-жітім деңгейінің өсуінде және өмір сүру ұзақтығының қысқаруында көрініс табатын халықтың денсаулық жағдайының нашарлау мәселесінің соңғы жылдары артып келе жатқан өзектілікке ие бола бастауы болып табылады. Қазіргі студент жастардың денсаулық жағдайы ұлт денсаулығының жалпылама параметрлерінің маңызды құрамдас бөлігі болып табылады. Ұлтының денсаулығы – мемлекеттің қоғамдық және экономикалық дамуының елеулі көрсеткіші, ал жастардың денсаулығы – оның болашағы. Еліміздің экономикалық, зияткерлік және мәдени әлеуеті болашақ ұрпақтың денсаулық көрсеткіштеріне тікелей тәуелді. Сондықтан қазіргі заманғы ресейлік және әлемдік жастар жұмысқа қабілетті, физикалық шыдамды болуы, жоғары кәсіби деңгейін көрсетуі тиіс. Адамның жеке жоспарларын жүзеге асыру жолындағы өмір сүру мәселелерін ойдағыдай шешуде және еңбекті еңсерудегі компьютерлендірудің дамуының қазіргі жағдайларында, демографиялық мәселелерде, Қазақстан Республикасының экологиялық жағдайының нашарлауында, әлеуметтік өмір жағдайының өзгеруінде денсаулықтың маңыздылығын асыра бағалау қиын. Бұл мақаланың мақсаты-студенттердің салауатты өмір салтын дамытудың педагогикалық жағдайларын зерттеу және талдау. Мақалада осы мәселені шешу жолдары да ұсынылған. Студенттердің салауатты өмір салтын дамытудың педагогикалық шарттары талданып, зерттелді.

Түйін сөздер: салауатты өмір салты, педагогикалық жағдайлар, студенттер, салауатты өмір салтын дамыту және заманауи технологиялар (білім беру), қазіргі заманғы жаман әдеттер.

A.Khoroshev¹, K.K. Kulambayeva², A.N. Kosherbayeva³

¹² *Kokshetau University named after Abay Myrzakhmetov,
Kokshetau, Republic of Kazakhstan*

³ *Kazakh National Pedagogical University named after Abai,
Almaty, Republic of Kazakhstan*

EDUCATIONAL CONDITIONS FOR THE DEVELOPMENT OF HEALTHY LIFE STUDENTS

Abstract

The problem of population health decline has become increasingly relevant in the recent years as the increase of diseases, mortality and shortened life expectancy is being witnessed. The state of health of today's youth is an important component in generalizing parameters of the nation's health. The health of the nation is an essential indicator of the social and economic development of the state, and the health of young people is its future. The economic, intellectual and cultural potential of our country directly depends on the health indicators of the future generation. Therefore, modern and world youth should be able to work both physically and intellectually demonstrating a high professional level. It is difficult to overestimate the importance of good health in the implementation of man's own plans, the successful solution of life tasks and the overcoming of labor in modern conditions of computerization, demographic problems, deterioration of the ecological state of the Republic of Kazakhstan, changes in social conditions of life. The purpose of this article is to study and analyze the pedagogical conditions for the development of a healthy lifestyle for students. The article also proposed ways to solve this problem.

Key words: healthy lifestyle, pedagogical conditions, students, the development of healthy lifestyles and modern technologies (educational), modern bad habits.

Сохранение здоровья подрастающего поколения является приоритетной задачей общества и структур государственного сектора: медицинской, социальной, экономической, образовательной сферы, средств массовой информации. Осознание на государственном уровне значение в профилактике, сохранения, поддержания и восстановления здоровья нации предусматривает нахождение путей повышения у молодого поколения понимание ценности здоровья, важности соблюдения здорового образа жизни. Несмотря на то, что ценность данных понятий во все времена является определяющей и не требует научных убеждений, активная жизненная позиция, направленная на их сохранение и укрепление, у многих людей не соответствует осознанию важности этой проблемы.

Сегодняшняя психолого-педагогическая наука считает, что новое в педагогике – это не только идеи, подходы, методы, технологии, которые еще не использовались, но и тот комплекс элементов или отдельные элементы педагогического процесса, которые позволяют эффективно решать задачи развития и саморазвития творческой личности.

Сегодня не менее актуальный вопрос – исследование проблемы формирования психологической и физической готовности членов педагогического коллектива к инновационной деятельности, разработке психологического аспекта научно-методического обеспечения инновационных образовательных проектов, коррекционных средств самосовершенствования и развития творческого потенциала учителя, которым мы должны уделять значительное внимание [1, с. 19].

Современному обществу нужен конкурентоспособный здоровый специалист. Сегодня педагоги это понимают и на разных уровнях об этом говорится, что необходимо искать эффективные формы, методы работы с учащимися, которые бы повлияли на их отношение к здоровому образу жизни, а когда такая возможность предоставляется студенту, то он или не умеет принимать самостоятельно решения, или не хочет что-то менять в своей работе [2, с. 37].

Ученые определяют составляющие конкурентоспособности (квалификационная компетентность и готовность) современного студента-будущего специалиста:

- когнитивный компонент: владение научно-категориальным аппаратом и методами конкретной области; овладение смысловым и процессуальным компонентом профессиональной деятельности; рефлексивными умениями;

- операциональный компонент: умения и навыки познавательного, коммуникативного, управленческого характера; владение современными информационными технологиями; владение навыками самообразования и повышения уровня квалификации, при необходимости - реквалификации;

- перцептивный компонент: способность к самоанализу и принятию нестандартных решений; владение навыками делового, межличностного и педагогического общения,

- качественные физические характеристики, которые напрямую зависят от здорового образа жизни и регулярной физической активности.

Таким образом, квалификационно-личностная готовность студента состоит из трех структур: профессиональной готовности, психолого-физических качеств и социально-перцептивных навыков конкурентной борьбы и это влияет на формирование здоровой атмосферы.

Можно сделать вывод, что внешне-профессиональная и внутренне-личностная готовность, приобретая целостности в процессе подготовки специалиста, интегрируются в систему познавательных личностных, поведенческих качеств – основы компетентности, способности конкурировать могут быть определены через степень сформированности и способности выйти победителем в конкурентной борьбе конкурентоспособных специалистов. И немаловажную роль в этом играет здоровый образ жизни молодой личности.

Здоровый образ жизни человека - это большой комплекс биологически и социально целенаправленных, целесообразных методов и средств жизнедеятельности, соответствующих потребностям и возможностям человека, которых он сам придерживается с целью обеспечения формирования, сохранения и укрепления здоровья, способности к продолжению рода и достижения активного долголетия. Методы и средства здорового образа жизни включают целый комплекс субъективных и объективных условий и факторов, от которых зависит здоровье отдельного человека и общества в целом. программа здорового образа жизни базируется на следующих принципах:

- учет и использование индивидуальных биоритмов,
- повышение психоэмоциональной устойчивости,
- двигательная активность организма,
- режим и характер
- питание,
- комплексное закаливание организма,
- гигиеническая поведение в быту и трудовом процессе,
- отказ и предупреждение вредных привычек (наркотики, алкоголь, курение),
- профилактика и лечение болезней (главным образом хронических).

Здоровый образ жизни, как известно, является главным фактором здоровья молодого поколения, и по оценке специалистов, около 75% болезней взрослого человека является следствием образа жизни в юношеские годы [3, с. 3].

Студенческая молодежь является наиболее уязвимым слоем общества к негативному влиянию социальных факторов на здоровье. патологические изменения состояния здоровья студентов обуславливают также экономические, экологические, общественно-политические обстоятельства. Так, резкое снижение жизненного уровня, обеднение населения, усиление социального неравенства, неуверенность в будущем, длительное пребывание в условиях психоэмоционального напряжения, несоблюдение правил санитарии, неудовлетворительные жилищные и гигиенические условия, низкое качество продуктов питания, загрязнение окружающей среды негативно влияют на психосоматическое состояние студенческой молодежи. Неумение и нежелание рационально организовывать режим дня, обучение, питание и отдых приводит к появлению острых и хронических заболеваний [2, с. 38].

В соответствии с указанным выше, основными современными рисками для здоровья в молодом возрасте являются:

- нерациональное питание и гиподинамия приводят к появлению избыточного веса и ожирения, что приводит к возникновению хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта и сердечно-сосудистой системы;

- длительные психоэмоциональные стрессы влияют на нервную систему человека, ухудшая ее умственную деятельность; алкоголизм, курение, наркомания обуславливают ряд заболеваний, которые вызывают преждевременную смерть (рак, отравления, туберкулез, самоубийство, сердечно-сосудистые болезни);

- безответственное половую жизнь вредит репродуктивной функции (распространение венерических заболеваний, ВИЧ-инфекции, гепатитов, нежелательная беременность, бесплодие).

Однако, основной причиной ухудшения состояния здоровья студентов является отсутствие осознания важности соблюдения здорового образа жизни как залога крепкого здоровья.

Процесс воспитания сознательного отношения молодежи к собственному здоровью начинается с первого курса обучения в высшем учебном заведении и обеспечивается рядом педагогических условий, а именно:

1. сочетанием учебного процесса с практической деятельностью студентов;
2. знакомством молодежи с основами здорового образа жизни, формированием своего собственного здорового образа жизни;
3. формированием целевой установки и мотивации студентов на укрепление своего здоровья и приобретение соответствующих знаний, умений и навыков.

Особое значение в условиях сохранения и укрепления здоровья студентов имеют физические упражнения. Двигательная активность улучшает жизнь организма в целом, стимулирует интеллектуальную деятельность человека, повышает производительность умственного труда, положительно влияет на ее психическую и эмоциональную деятельность. Реализация этих положений заключается в систематическом использовании доступных каждому студенту форм физической культуры (утренняя гимнастика, прогулки, занятия подвижными видами спорта, танцами). физическая культура и спорт необходимы для социального становления молодого человека в современном обществе. Физическая нагрузка в объеме 8-10 часов в неделю является нормой двигательной активности студентов, предотвращает физической деградации студенческой молодежи.

По мнению ученых, низкий уровень физической активности и подготовленности не позволяет молодому человеку полностью реализовать свои природные способности. Гиподинамия, которой страдает 90% студенчества, приводит к патологическим изменениям обмена веществ, снижение уровня активности ферментов, деструктивных изменений в клетках, ведет к дистрофии или атрофии тканей и является следствием снижения уровня функционирования систем организма [4, с. 7]. Поэтому физическая культура в структуре образовательной и профессиональной подготовки будущих специалистов выступает не только в роли учебной дисциплины, но и является средством направленного развития целостной личности.

Современная молодежь не считает курение негативным фактором влияния на здоровье человека. Распространенность среди молодежи этой вредной привычки растет, несмотря на определенные мероприятия профилактики (надписи на пачках сигарет об опасности курения, фильмы с демонстрацией изменений в органах и системах организма человека под влиянием курения). Расширение в современной России рынка алкогольных напитков, их разнообразие, доступность приобретения, реклама, традиция употребления алкоголя среди населения становятся причиной раннего употребления алкоголя молодежью, указывает на тенденцию распространения пьянства и целенаправленное желание опьянеть [5, с 1]. Под воздействием СМИ и рекламы у молодежи формируется неправильное и опасное представление об алкоголе как средстве расслабления, во избежание проблем, улучшение настроения, облегчения общения. Угрозу появления нежелательных последствий употребления алкоголя (развитие болезней, похмелье, проблем с семьей, милицией, формирование зависимости) студенты не воспринимают как реально возможной, считают ее мало вероятной. Обычный запрет потреблять спиртные напитки не является эффективным, и может привести к употреблению алкоголя в другом месте. Поэтому меры первичной профилактики алкоголизма должны быть направлены на формирование негативной установки у молодого поколения к употреблению спиртных напитков.

Вызывает беспокойство состояние репродуктивного здоровья студенческой молодежи. В последнее время добрачные половые отношения среди студентов стали распространенным явлением и, в отдельных случаях, даже нормой поведения. неразборчивые половые отношения среди молодежи способствуют распространению венерических болезней, приводят к многочисленным хирургическим вмешательствам по поводу прерывания нежелательной беременности, что может быть причиной будущего бесплодия. Важным звеном в организации здорового способа жизни студентов является

работа кураторов. В соответствии с указанным, деятельность преподавателей-кураторов со студентами должно быть направлена на формирование сознательного отношения к собственному здоровью путем целенаправленной помощи в рациональной организации жизнедеятельности подопечных и оптимальной социальной адаптации их к среде обучения и досуга.

Деятельность медицинских работников связана с комплексом специальных мер, направленных на улучшение здоровья, повышение санитарной культуры, предотвращение развития заболеваний и инвалидности, раннюю диагностику и лечение болезней, реабилитации больных. Работа врачей основывается на принципах ранней диспансеризации - системе лечебно-профилактических мероприятий, которая включает активное наблюдение за здоровьем студентов, изучением условий обучения и быта, обеспечения физического развития и сохранения здоровья путем проведения лечебно-профилактических и санитарно-гигиенических мероприятий [2].

Студенты высших учебных мероприятий подлежат обязательному медицинскому учету [6, с 22].

Таким образом, формирование здорового образа жизни студентов реализуется путем оздоровительной деятельности, созданием благоприятных для здоровья санитарно-гигиенических, психологических и социальных условий, а также воспитанием положительной мотивации к собственному здоровью, потребности в здоровом образе жизни, содействием в усвоении студентами знаний, умений и навыков, необходимых для сохранения, укрепления и восстановления здоровья, и является неотъемлемым элементом в учебном процессе. С этой целью необходимо создавать и реализовывать программы и проекты на местном и государственном уровнях, в которых бы формировалась необходимость соблюдения здорового образа жизни, рассчитанные на широкий круг студентов

Для успешной реализации проблем современной образовательной среды необходимо разработать эффективные методики, методы, приемы и технологии ученым совместно с преподавателями-практиками, которые будут базироваться на здоровом образе жизни. Их апробируют, создать благоприятные условия в общеобразовательных учреждениях, способствовать психолого-педагогической подготовке студентов-будущих специалистов, а следующий шаг – познакомить с этими технологиями педагогов через педагогическую прессу, курсовую подготовку, семинары, конференции, мастер-классы, тренинг и прочее, привлекая ученых и методистов. Именно это создаст возможность более эффективно внедрять в практику инновационные проекты образовательного менеджмента, базирующиеся на здоровом образе жизни, которые помогут все участникам образовательного процесса решить свои проблемы.

Список использованной литературы:

1. Амосова Ю.Е. *Формирование ценностей здорового образа жизни студентов педагогического колледжа: автореф. дисс. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец.13.00.04 / Ю.Е. Амосова. – Челябинск, 2010. – 22 с.*
2. Ирхин В.Н. *Педагогическое сопровождение студентов в условиях здоровьесберегающего образовательного процесса в вузе / В.Н. Ирхин, И.В. Ирхина, О.А. Беседина // Культура физическая и здоровье. – 2010. – № 4 (29). – С. 37-39.*
3. Лю Юн Цянь. *Мотивация физкультурно-спортивной активности студенческой молодежи в системе формирования установки на здоровый образ жизни (на примере белорусской и китайской студенческой молодежи): автореф. дис. канд. пед. наук: спец. 13.00.04 / Лю Юн Цянь. – Минск, 2011. – 23 с.*
4. Коновалова И.А. *Становление культуры здоровья студентов вуза физкультурно-спортивного профиля: автореф. дисс. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец.13.00.04 / И.А. Коновалова. – Челябинск, 2011. – 22 с.*
5. Малахова Ж.В. *Здоров'яформуючі технології в процесі фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп: автореф. дисс. на соискание учен. степени канд. наук физ. воспитанию и спорту: спец. 24.00.02 / Ж.В. Малахова. – К., 2013. – 24 с.*
6. Рашид Сауд Кафтан Аладван. *Профилактика нарушений структурно-функционального состояния костной ткани у студентов средствами физической реабилитации: автореф. дисс. на соискание учен. степени канд. наук физ. воспитанию и спорту : спец. 24.00.03 / Рашид Сауд Кафтан Аладван. – К., 2011. – 22 с.*