

## Современные проблемы здоровья и здорового образа жизни учащихся

*Дается общая характеристика современного состояния проблем здоровья и здорового образа жизни, а также формулируются организационно - педагогические условия формирования здорового образа жизни учащихся.*

*Здоровье, здоровье творящая среда, ЗОЖ, Валеология, организационно-педагогические условия.*

N.V. Vlasov,  
Shadrinsk

### **Modern problems of health and wellness of students**

*We give a general description of the current state of health issues and healthy lifestyle and formulate organizational - pedagogical conditions of the formation of a healthy lifestyle of students.*

**Keywords:** *Health, healthy environment, healthy living, valueology, organizational and pedagogical conditions.*

Одно из глобальных проблем современного общества - это проблема влияния образа жизни детей, учащихся на состояние своего здоровья. Среди главных задач модернизации образования особое место занимает создание стройной системы укрепления и сохранения здоровья участников образовательного процесса. В связи с этим проблема формирования ЗОЖ и укрепления здоровья учащихся становится приоритетным направлением развития образовательной системы современной школы, стратегическая цель которой - воспитание и развитие свободной жизнелюбивой личности, обогащенной научными знаниями о природе и человеке, готовой к созидательной творческой деятельности и нравственному поведению. Все это возможно только при наличии здоровьесотворяющей среды в образовательном учреждении, психологического комфорта учащегося и учителя, системно организованной работы по формированию здорового образа жизни [2].

В свою очередь, здоровьесотворяющая среда обеспечивается наличием условий сохранения и укрепления здоровья учащихся, с одной стороны, и целенаправленным формированием культуры здоровья и ЗОЖ всех участников образовательного процесса - с другой. Центральное место в культуре здоровья и формировании ЗОЖ занимают ценностно-мотивационные установки, а также знания, умения, навыки сохранения и укрепления здоровья, организации ЗОЖ, обеспечение условий двигательной активности учащихся в соответствии с возрастными потребностями организма [1].

Хотя в настоящее время в практику работы школы широко внедряются различные образовательные и оздоровительные программы, которые способствуют формированию валеологической грамотности, организации ЗОЖ, однако до сих пор не разрешено имеющееся в науке и практике противоречие между насущной потребностью в формировании и обучении здоровому образу жизни учащихся и отсутствием целостной теории и технологии ЗОЖ. Данное противоречие обусловлено в первую очередь отсутствием единого понимания здоровья человека, рассмотрением его в целостности. Поэтому, по мнению ученых на первый план выдвигается степень овладения ключевыми компетенциями, функциональная грамотность в их числе компетенции в области сохранения и укрепления здоровья, как важнейшего из жизненных ресурсов человека [2].

В Большой медицинской энциклопедии здоровье трактуется как естественное состояние организма человека, когда функции всех органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные изменения.

Рассматривая здоровье человека как многокомпонентную модель, нельзя не остановиться на его определении, данном ВОЗ, в котором здоровье понимается как состояние полного физического, духовного и социального благополучия, и не только отсутствие болезни или дефектов.

В настоящее время здоровье можно представить в виде четырехкомпонентной модели:

1. Соматическое (физическое) здоровье (греч. сома - тело)- это текущее состояние органов, систем органов человеческого организма и уровень их структурных и функциональных резервов.

2. Психическое здоровье (от греч. психея-душа)-это состояние психической сферы человека. Основу психического здоровья составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную регуляцию поведения.

3. Сексуальное здоровье - это комплекс соматических, эмоциональных, интеллектуальных и социальных аспектов сексуального существования человека, позитивно обогащающих личность, повышающих коммуникабельность человека и его способность к любви.

4. Нравственное здоровье - это комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информационной основы жизнедеятельности человека.

Основу нравственного компонента здоровья человека определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в социальной среде. Этот компонент связан с общечеловеческими понятиями истины, добра, любви и красоты и определяется духовностью человека, его знаниями и воспитанием [3].

Учет взаимовлияния компонентов здоровья, наследственных и средовых факторов, индивидуальных особенностей развития человека должен лежать в основе обучения и формирования ЗОЖ.

Анализ проблем здорового образа жизни, в первую очередь учащейся молодежи, позволяет определить, что образовательный процесс, нацеленный на формирование здорового образа жизни учащихся в школе, будет успешным, если выполняются следующие организационно - педагогические условия:

- происходит формирование знаний и представлений учащихся о здоровье человека, о его здоровых и вредных привычках, о собственном здоровье;
- создаются условия для организованной двигательной активности учащихся в соответствии с возрастными потребностями растущего организма;
- формируется ценностное отношение у учащихся к здоровому образу жизни.

#### ЛИТЕРАТУРА

23. Вайнер, Э.Н. Валеологические основы двигательной активности и ее значения для школьников / Э.Н. Вайнер // ОБЖ. – 2010. – № 4. – С. 50-57.
24. Горохова, Н.А. Организация здоровьесбережения в школе / Н.А. Горохова // ОБЖ. – 2010. – № 7. – С. 33-38.
25. Сладков, С.Н. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебное пособие / С.Н. Сладков. – Уфа : РИО РУНМЦ МО РБ, 2008.