

## КОЛЛЕДЖДИН СТУДЕНТТЕРИНИН ДЕН-СОЛУКТУ САКТООЧУ БИЛИМДҮҮЛҮГҮН КАЛЫПТАНДЫРУУНУН ТЕОРИЯЛЫК АСПЕКТИЛЕРИ

**Давлетбекова А.Д.**

*Бишкектеги компьютердик системалар жана технологиялар колледжинин ага окутуучусу, [davaiza81@mail.ru](mailto:davaiza81@mail.ru)*

**Аннотация:** Бул макала колледждин студенттеринин ден соолукту сактоочу билиминдүүлүгүн калыптандырууга багытталган. Өспүрүмдөрдү жана жаштарды тарбиялоонун бардык баскычтарында сергек жашоо образына туура тарбия берүү, аны сактоо боюнча көндүмдөрдү калыптандыруу жок, адекваттуу жүрүм-турумга болгон мотивация төмөндөп кеткен. Студенттердин ден соолугунун проблемасы мындан кем эмес маанилүү. Азыркы учурда коомдук турмуштун шарттары менен окуучулардын ден соолуктарын сактоочу билим берүү ишке ашырылып жаткан азыркы билим берүү уюмдарындагы шарттардын ортосунда келип чыккан карама-каршылыктарды чечүү зарыл. Студенттердин ден соолугун сактоо маданиятын калыптандыруу бүгүнкү күндө мамлекеттик артыкчылыктуу милдет болуп саналат.

**Өзөктүү сөздөр:** ден-соолук, каржылык колдоо, колледждин студенттери, өспүрүмдөр жана жаштар, билим берүү, социалдык абал, сергек жашоо образы, дене тарбия.

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ОБРАЗОВАННОСТИ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА

**Давлетбекова А.Д.**

*ст. преподаватель Бишкекского колледжа компьютерных систем и технологий e-mail: [davaiza81@mail.ru](mailto:davaiza81@mail.ru)*

**Аннотация:** В данной статье рассматриваются вопросы формирования здоровьесберегающей образованности студентов колледжа. На всех уровнях образования подростков и молодежи отсутствует должное обучение здоровому образу жизни, выработка навыков в его соблюдении, снижена мотивация к адекватному поведению. Не менее важной представляется проблема здоровья студентов. В настоящее время назрела необходимость разрешения противоречий, возникших между условиями социальной жизни и условиями, существующими в современных образовательных организациях, в которых реализуется здоровьесберегающая образованность студентов. Становление культуры здоровьесбережения обучающихся сегодня является приоритетной государственной задачей.

**Ключевые слова:** здоровье, материальное обеспечение, студент колледжа, подростки и молодежь, образованность, социальное условие, здоровый образ жизни, физическая культура.

## THEORETICAL ASPECTS OF DEVELOPING HEALTH-SAVING EDUCATION COLLEGE STUDENTS

**Davletbekova A.D.**

*Senior Lecturer, Bishkek College of Computer Systems and Technologies, [davaiza81@mail.ru](mailto:davaiza81@mail.ru)*

**Annotation:** This article deals with the formation of health-saving education of college students. At all levels of education of adolescents and young people, there is no proper training in

*a healthy lifestyle, the development of skills in its observance, and the motivation for adequate behavior is reduced. No less important is the problem of students' health. At present, there is a need to resolve the contradictions that have arisen between the conditions of social life and the conditions that exist in modern educational organizations in which health-saving education of students is implemented. The formation of a culture of health-saving students today is a priority state task.*

**Key words:** *health, financial support, college student, adolescents and youth, education, social condition, healthy lifestyle, physical culture.*

**Введение:** Студенты средних профессиональных образований (колледжей, техникумов и училищ) в контексте затронутого вопроса представляют особый интерес. Помимо того, что каждый из них является субъектом собственной жизни, в своей профессиональной деятельности они будут прямо или косвенно влиять на формирование отношения к здоровью и здоровому образу жизни других людей — это кадровый резерв, обеспечивающий информационно-экономическое благополучие Кыргызстана. Следовательно, важно знать особенности отношения студентов к здоровью в процессе их профессионального обучения. О необходимости формирования здорового поколения говорится в статье 31 Закона Кыргызской Республики «Об образовании» говорится, что образовательные организации и органы местного самоуправления должны создавать условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья детей и учащейся молодежи. Об этом же говорится в Законе КР «Об образовании» [1].

**Актуальность и постановка задач:** Актуальность подготовки и написания данной статьи определяется ситуацией, которая сложилась на данном этапе развития общества. С одной стороны, коронавирусная ситуация в Кыргызстане, ускорение ритма жизни, информационный бум, ухудшение экологической обстановки, распространение психоактивных веществ (наркотики, лекарственные препараты, электронные сигареты и проч.) и т.п. не способствуют оздоровлению населения; а с другой - от современного человека требуется, чтобы он был энергичным, мобильным, активным, успешным, а для этого необходимы жизненные силы и здоровье. Попытки разрешить данное противоречие предпринимаются на уровне государства: разработаны и реализуются различные программы по улучшению состояния здоровья населения, формированию здоровьесберегающего поведения. Но до тех пор, пока молодые люди, скорее всего студенты колледжей не осознают всю важность данной проблемы, ответственность за свое здоровье, его ценность.

В “Национальной стратегии развития Кыргызской Республики на 2018-2040 гг. говорится о том, что “человек должен отвечать за свое здоровье. Будет оказана государственная поддержка общественным институтам, пропагандирующим здоровый образ жизни, физическую культуру. В каждой образовательной организации должны

быть спортивные залы, отвечающие современным требованиям. Развитие спортивной инфраструктуры – физическая культура для всех возрастов» [2].

**Результаты исследования и рекомендации:** Современная социально-экономическая ситуация в Кыргызстане, а именно, падение уровня жизни и экологическое неблагополучие, коронавирусная ситуация и ее отрицательное влияние на здоровье населения отрицательно сказываются на здоровье подростков и молодежи. «Основными причинами ухудшения состояния здоровья является низкий уровень жизни, безответственное отношение к своему здоровью, низкое материальное обеспечение учреждений здравоохранения, спортивных и учебных заведений. Исследователями отмечается, что на всех уровнях образования подростков и молодежи отсутствует должное обучение здоровому образу жизни, выработка навыков в его соблюдении, снижена мотивация к адекватному поведению. Не менее важной представляется проблема здоровья учащейся молодежи» [3]. По данным исследований, «...студенты приходят в колледж с высоким уровнем заболеваемости органов зрения, системы кровообращения и пищеварения, патологии опорно-двигательного аппарата; лишь третья часть студентов может быть отнесена к практически здоровым. Около 90% первокурсников отмечают затруднения в учебной деятельности (ухудшение памяти, тревожность, немотивированные страхи). Особая проблема - болезни социального характера: алкоголизм, наркомания, токсикомания, курение, туберкулез, суициды» [4]. «Современный социум требует от выпускника образовательных организаций высокой готовности вступить в активную общественно-полезную деятельность полноценной личностью, с высокими резервами здоровья и устойчивости к стресс-факторам, порождаемым условиями повседневного бытия. Остро назрела необходимость разрешения противоречий, возникших между условиями социальной жизни и условиями, существующими в современных образовательных организациях, в которых реализуется здоровьесберегающая образованность студентов. В частности, имеются противоречия между: а) потребностями социума в образованности здорового поколения граждан Отечества и недостаточной профессионально-педагогической готовностью преподавателей к здоровьесберегающей образованности и вооружению студентов современными научными знаниями и прикладными умениями сохранения и накопления резервов здоровья; б) актуальными потребностями студентов в получении здоровьесберегающих знаний для сохранения и укрепления здоровья, в соответствии с индивидуальными особенностями биологического развития и нормативной заданностью образовательного процесса; в) необходимостью повышения эффективности формирования здоровьесберегающей образованности студентов и сложившейся практикой организации процесса здоровьесбережения в колледжах физической

культуры» [5]. Вопрос о формировании отношения к собственному здоровью как к непреходящей ценности становится важной социально-педагогической задачей, так как ею определяется будущее страны, генофонд нации, научный и интеллектуальный потенциал общества. Оно также значительной степени обуславливает возможность профессионального совершенствования, личностного роста, полноту восприятия, удовлетворенность жизнью, поэтому важнейшей задачей семьи и любой образовательной системы является формирование ценностного отношения к здоровью, и тем самым обеспечение гармоничного физического, духовного развития молодого поколения [6].

Здоровье наших студентов является «...целостным социально-психологическим явлением и представляется комплексным критерием качества современного образования. Наукой доказано, что здоровье и обучение взаимосвязаны и взаимообусловлены. Чем крепче здоровье обучающихся, тем продуктивнее обучение, и, следовательно, чем выше активность и противостояние возможному негативному воздействию извне, тем успешнее протекает адаптация к условиям среды. Подготовить обучающихся к самостоятельной жизни – это значит сформировать у них адекватные механизмы физиологической, психологической, социальной адаптации к окружающей действительности, готовность к самостоятельной позитивной жизни» [7].

Здоровье – это состояние полного физического, психологического и социального благополучия. Педагог В.А. Сухомлинский писал: «Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От здоровья и жизнерадостности студентов зависит их духовная жизнь, вера в свои силы» [8]. В связи с этим то образовательная организация, которая обеспечит здоровье своих обучающихся, будет всегда успешным и востребованным.

Здоровье – это нормальное психосоматическое состояние человека, способное реализовать свой потенциал телесных и духовных сил, и оптимально удовлетворить систему материальных, духовных и социальных потребностей. «Принято выделять несколько компонентов (видов) здоровья:

1. Соматическое здоровье – текущее состояние органов и систем органов человеческого организма. Основу соматического здоровья составляет биологическая программа индивидуального развития человека. Эта программа развития опосредована базовыми потребностями, доминирующими на различных этапах онтогенеза. Базовые потребности, с одной стороны, служат пусковым механизмом развития человека (формирования его соматического здоровья), а с другой стороны – обеспечивают индивидуализацию этого процесса.

2. Физическое здоровье – уровень развития функциональных возможностей органов и систем организма. Основу физического здоровья составляют морфологические и функциональные резервы клеток, тканей, органов, обеспечивающие приспособление организма к воздействию различных факторов.

3. Психическое здоровье – состояние психической сферы человека. Основу психического здоровья составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную регуляцию поведения. Это состояние обуславливается потребностями биологического и социального характера, а также возможностями их удовлетворения.

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

5. Нравственное здоровье – 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 истинами добра, любви и красоты и в значительной мере определяется духовностью человека, его знаниями и воспитанием» [9].

Подытоживая, следует отметить совсем понятные вещи: здоровье человека – одна из предпосылок счастья и его полноценной жизни. Не случайно на вопрос о том, что является более ценным для человека – богатство или слава, один из древних философов ответил: «Ни богатство, ни слава ещё не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля» [10].

Здоровье молодёжи – это фундамент, на котором формируется здоровье взрослого человека. Перенесённые в детстве болезни подтачивают этот фундамент, т.к. большинство из них не проходит бесследно и заканчивается, как правило, различными нарушениями здоровья: от незаметных невооружённым глазом структурно-функциональных сдвигов до инвалидности. Всё это подтверждает мысль о том, что наиболее гуманными, социально и экономически целесообразными мерами любого государства по формированию здоровья нации являются меры по охране и укреплению здоровья подрастающего поколения. Государство, не делающее этого, не имеет будущего. «Сегодня сохранение, развитие и реализация человеческого потенциала уже рассматривается в качестве главного ориентира и вместе с тем важнейшего показателя развития общества. При этом здоровье выступает как одна из базовых составляющих социального ресурса личности. Толкование здоровья дополняется такими понятиями, как возможности человека, его приспособленность к

окружающему миру, его потенциал, физические и психические ресурсы, качество жизни, наконец, жизненный мир. При этом акцентируется растущая независимость человека от ограничений, задаваемых его собственной телесностью» [11].

Важным понятием для нашего исследования является понятие «здоровый образ жизни». В своем исследовании мы придерживаемся определения, данного Б.Н. Чумаковым: «Под здоровым образом жизни следует понимать типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций» [12]. Еще одно определение, которое мы принимаем для нашего исследования, сформулировал В.В. Колбанов: «Здоровый образ жизни – это максимальное количество биологически и социально-целесообразных форм и способов жизнедеятельности, адекватных потребностям и возможностям человека, осознанно реализуемых им, обеспечивающих формирование, сохранение и укрепление здоровья, способность к продлению рода и достижению активного долголетия» [13]. Профессор Г.С. Акиева отмечает, что «в последние годы суверенный Кыргызстан в условиях независимости в экономическом, социальном и культурном плане все больше осознает прямую зависимость уровня образованности населения, особенно детского, от качества образа жизни молодого человека и охраны его здоровья. Более того, для нового мышления проблемы «школьник и его здоровье» в республике является одной из важнейших, поскольку речь идет о будущем нации. Процесс формирования здорового образа жизни ныне живущего молодого поколения в целостном педагогическом процессе обучения республики, требует необходимости в разработке и внедрении комплексной системы охраны здоровья подрастающего поколения и применения целенаправленной, комплексной системы исследовательских мер, ориентированных на поиск путей совершенствования процесса формирования здорового образа жизни обучающихся в современных условиях» [14].

Целостный подход к пониманию здоровья ведет к серьезным изменениям в студенческой жизни, захватывая все уровни – от управления колледжем до отношений в группе и связей с внешним сообществом. На сегодняшний день важным становится создание таких условий развития колледжей, которые содействуют здоровью. В основу разработки программ укрепления здоровья и их выполнения закладывается практика следования здоровому образу жизни преподавателей и обучающихся в условиях соблюдения оптимальных санитарно-гигиенических условий. Управление деятельностью учреждения образования как школы здоровья опирается на использование понятия здоровья как физического, психического,

социального благополучия подростка и выступает определителем содержания, методов, форм, критерием результативности деятельности педагогов и медиков. Отметим, что уже древние философы старались изучить здоровье через деятельность человека, его поведение и образ жизни. В плане анализа истоков здоровьесберегающих основ образования в древности для нас может представлять интерес пифагорейский образ жизни. Его основой являлась своеобразная иерархия ценностей (на первом месте у пифагорейцев было прекрасное и благоприятное, на втором – полезное и выгодное, на третьем – приятное) [15].

Необходимо отметить, что проблема формирования здоровьесберегающей образованности молодежи в современных условиях остается одной из наиболее актуальных. Качество жизни людей, по мнению многих исследователей и приводимым ими фактам, является основным здоровьесберегающим и наиболее эффективным комплексным фактором. Качество жизни граждан обеспечивается государством, экономическими, социальными и оздоровительными программами. Группа факторов, интегрированная в понятие «Качество жизни», определяя здоровье, моральное и психологическое состояние людей, продолжительность их жизни и социальную значимость, мало подвластна каждому индивидууму и даже коллективам, зависит от государства и его социально – экономических, экологических и других здоровьесберегающих программ [16].

Как записано в Законе КР «Об образовании»: «Родителя обязаны создавать детям условия для жизни и учебы, обеспечивающие здоровье, развитие их духовных и физических сил, нравственное становление в семье» [1]. Не секрет, что благоприятные условия развития, обучения и воспитания обучающихся могут быть реализованы лишь при условии тесного взаимодействия двух социальных институтов – образовательная организация и семьи. Основное содержание совместной деятельности педагогов колледжа и родителей по формированию здорового образа жизни, а также ценностного отношения к здоровью является формирование гигиенической и физической культуры, которые имеют не только педагогическое, но и глубокое социальное значение. Актуализация такой задачи обусловлено тем, что многие родители в силу неопытности, несерьезности подхода к соблюдению правил гигиены, а часто из-за низкой культуры и небрежного отношения к здоровью ребёнка не выполняют даже элементарных гигиенических правил. Знание студентом основ гигиены, элементарных медицинских сведений, правил безопасной жизнедеятельности составляет фундамент здорового образа жизни, способствующий в свою очередь, эффективности оздоровительных мероприятий, проводимых в колледже и семье. Всем известно, об одном из педагогических принципов, принципе осознанности. В то же время многие исследователи констатируют явно недостаточную активность родителей в физическом

воспитании детей. Между тем семейное физическое воспитание составляет основу полноценного развития детей и подростков. Следовательно, возрождение традиций семейного физического воспитания в совместных условиях имеет значение не только для улучшения здоровья подрастающего поколения, но и для укрепления семейных ценностей.

Сегодня воспитание подрастающего поколения следует рассматривать как одну из главных стратегических задач развития современного общества, составляющих основу безопасности нашего государства. Системность становится обязательным условием воспитания. Реализацию принципов воспитания предполагает организация жизнедеятельности студентов в целях их здоровьесбережения. Если общество не воспитает у подростков осознанного отношения к своему здоровью, то оно никогда не сохранит тот потенциал здоровья, который заложен у человека при рождении. Студенты должны осознавать здоровье как ценность и переживать его как потребность [17].

Следует отметить, что целый ряд образовательных организаций, таких как училища, колледжи ведут напряженную работу в поиске оптимальных направлений по организации воспитания подростков и юношества. Главной функцией воспитания в педагогике личности является обучение молодежи принципам жизни. Обращение к принципам предоставляет воспитателю возможность мягкого и тонкого регулирования процесса передачи социального опыта. Оно придает ему характер самодеятельности, внося в нее ненасильственный элемент управления. Воспитание может быть рассмотрено и как совместная с учеником деятельность учителя, направленная на развитие способностей придавать и порождать смысл результату воспитательного процесса.

Таким образом, становление культуры здоровьесбережения обучающихся сегодня является приоритетной государственной задачей. Ее постановка и выполнение рассматривается в контексте целостной воспитательной политики современного Кыргызстана, обусловленной реальной ситуацией, сложившейся в молодежной среде.



## ЛИТЕРАТУРА

1. Закон КР «Об образовании» - Бишкек, 2013.
2. Национальная стратегия устойчивого развития страны на 2018-2040 гг., утвержденная Указом Президента Кыргызской Республики от 31 октября 2018 г, УП №221. – Бишкек, 2018. – 150с.
3. **Найн А.Я.** Технология работы над диссертацией по гуманитарным наукам / А.Я. Найн; УралГАФК. - Челябинск, 2000. - 187 с.
4. **Аменд А.Ф.** Состояние здоровья подростков и молодежи и меры по его сохранению / А.Ф. Аменд, М.В. Жукова, Е.В. Фролова // Вестн. ин-та развития образования и воспитания подрастающего поколения при Челяб. гос. пед. ун-те. - 2003. -№ 16. - С. 11-23.
5. **Белова С.Н.** Формирование ценностного отношения к здоровью: автореф. дис. канд. пед. наук / С.Н. Белова. - Курск, 2002. - 28 с.
6. **Асипова Н.А., Карабалаева Г.Т.** Формирование ценностного отношения к здоровью как основная задача школьного и семейного воспитания / Н.А. Асипова, Г.Т. Карабалаева // Известия Кыргызской Академии Образования при КАО. –2014.–№2 (30). –С.18-2.
7. **Вайнер Э.Н.** Валеологическое образование как неотъемлемая часть отечественной системы формирования здоровья / Э.Н. Вайнер, И.А. Ростовцева // Валеология. - 2004. - № 2. - С.58-59.
8. **Сухомлинский В.А.** Избранные произведения в 5 томах. Т. 2. Киев: Реденькая школа, 1979. 718 с.
9. **Алименко О.Е.** Использование здоровьесберегающих технологий в преподавании специализированных дисциплин. Медицина и образование: опыт, проблемы, перспективы. Сборник статей. – Елец, 2015: 66-70.
10. **Аминов Т.М.** Нескучная классика, или Ф.Х.Мустафина как исследователь историко-педагогических и современных проблем системы образования в Башкирской АССР. – Уфа: Изд-во БГПУ, 2013. – 160 с.
11. **Цабыбин С.А.** Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе / авт.-сост. С.А. Цабыбин. – Волгоград: Учитель, 2009. 15-16 с.
12. **Чумаков Б.Н.** Основы здорового образа жизни: учеб. пособие / Б.Н. Чумаков. - М.: Педагогическое общество России, 2004. - 416 с.
13. **Колбанов В.В.** Валеология: Основные понятия, термины и определения / В.В. Колбанов. - СПб.: ДЕАН, 1998. - 232 с.
14. **Акиева, Г. С.** Педагогические основы повышения эффективности системы охраны здоровья школьников в Кыргызстане / Г.С. Акиева. – Бишкек, Изд-во КГПУ им. И. Арабаева, 1997 – 260с.
15. **Малютина М.В.** Формирование культуры здорового образа жизни подростков в учреждении дополнительного образования: автореф. дис. канд. пед. наук / М.В. Малютина. - Магнитогорск, - 24 с.
16. **Давлетбекова А.Д.** Факторы и диагностика здоровьесберегающего обучения в образовательном процессе. / А. Д. Давлетбекова, Р. Н. Токсонбаев // Наука и инновационные технологии. – Бишкек. – 2018. – №4 (9). – С. 21-24.
17. **Давлетбекова А.Д.** Колледждеги студенттердин ден-соолукту сактоо билиминин компоненттеринин өзгөчө мүнөмөздөлөрү. / А. Д. Давлетбекова // Илим жана инновациялык технологиялар. – Бишкек. – 2020. – №4 (17). – С. 53-59.

Рецензент: декан факультета «Педагогического образования», к.п.н., доцент –  
Мураталиева Мира Алымбековна  
17.05.2022г.