(cc) BY

Зарубина Римма Викторовна
канд. пед. наук, доцент
Потапова Оксана Владимировна
магистрант
Таганрогский институт им. А.П. Чехова (филиал)
ФГБОУ ВО «Ростовский государственный
экономический университет (РИНХ)»
г. Таганрог, Ростовская область

К ВОПРОСУ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИ И ДУХОВНО ЗДОРОВОЙ ЛИЧНОСТИ

Аннотация*: в работе представлено теоретическое обобщение материалов, посвященных проблеме формирования физически и духовно здорового школьника, приведены статистические данные, показывающие уровень его здоровья. Главная задача состоит в мотивировании учащихся быть здоровыми, ценить здоровье, беречь его и укреплять. Школа, родители и социальное окружение должны быть ответственны за развитие физически и духовно здоровой личности.*

Ключевые слова*: физическое здоровье, духовное здоровье, здоровый образ жизни, психоактивные вещества, вредные привычки, мировоззренческий фундамент, профилактика здоровья, физический и психологический иммунитет, истощение жизненных сил ребёнка, ментальные угрозы, валеология, социально здоровый человек.*

Учёба в школе является важным периодом в жизни детей, когда не только формируется их физическое и духовное здоровье, а также вырабатываются навыки безопасности. Поэтому проблема, как сохранить их здоровье во время учёбы и обезопасить детей во время нахождения в школе, является актуальной, так как ежедневно возрастают опасности для их жизни и здоровья.

Сегодня от несчастных случаев и в опасных и чрезвычайных ситуациях гибнут дети. Причина кроется в низкой подготовке учащихся в вопросах

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

безопасного поведения. Больше всего происшествий при несоблюдении правил дорожного движения, при пожарах, пренебрежении правилами личной гигиены и ведении неправильного образа жизни. Поэтому задача школы сохранить здоровье и жизнь детей и научить их приспособиться к жизни в сложных социально-экономических условиях. Ребёнок должен быть физически и духовно здоровым, способным творчески развиваться, преобразовывать окружающий мир и формировать свой образ жизни [6].

Для того чтобы воспитать и развивать ребёнка, надо задуматься в чём заключаются причины бед и несчастий в нашем обществе, где истоки экономического кризиса и криминализации? Развитие физически духовно здоровой личности является проблемой не только образования, но и всего общества. Необходимо сочетание государственных, общественных, социально-экономических, психолого-педагогических мероприятий, направленных не только на укрепление физического, но и духовного здоровья, а также на предупреждение заболеваний.

При данном раскладе сил особенно велико значение здорового образа жизни как одного из путей в оздоровлении населения, а в особенности детей. Основываясь на данные о состояние здоровья современных школьников за 2018 год, около 90% учеников нуждаются в специальной поддержке медиков. Подходя к выпускному классу, 60% школьников имеют различные хронические заболевания, 70% имеют проблемы со зрением, 60% имеют нарушение осанки. В 4 раза по сравнению с началом обучения увеличивается количество психических заболеваний и в 3 раза – болезни органов пищеварения. Особую тревогу вызывают юноши допризывного возраста, 80% которых имеют ограничения для службы в ВС РФ [8].

Данные факты говорят о том, что в российском обществе существует проблема здоровья школьников и формирования здорового образа жизни. Исходя из вышеприведённой статистики, можно констатировать, чтобы сохранить детское здоровье необходимо использовать новые подходы. Существенную роль в формировании физически и духовной здоровой личности играют также факторы риска. Это в первую очередь психоактивные вещества, такие как табак, алкоголь,

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

наркотики [7]. Все они используются в основном для снятия стресса. Поэтому необходимо донести до учеников, что снять нервное напряжение можно физическими нагрузками, так как именно спорт, является альтернативой употребления психоактивных веществ.

В связи с распространением среди школьников вредных привычек и развития хронических заболеваний необходимо формировать у подростков устойчивую мотивацию и потребность в сохранении своего здоровья и здоровья нации в целом.

Не менее важно формирование убеждённости в действенности мероприятий, проводимых в интересах предостережения от губительного действия табака, алкоголя, наркотиков для оздоровления населения. Дети должны быть уверены в их результативности и в надобности принимать в них участие.

В связи с тем, что в стране усиливаются разрушительные течения, связанные с употреблением психоактивных веществ, некачественные продукты питания, неблагоприятное экологическое положение другие губительные обстоятельства, которые отражаются не только на каждом человеке, но и угрожают благополучию населения страны, необходимо меры по исправлению этой ситуации.

Чтобы реализовать меры по государственной социальной политике в области здорового образа жизни необходимо создать прочный мировоззренческий фундамент. Для преодоления имеющейся тенденции важно раскрыть не только биологические факторы, которые определяют состояние здоровья, но и социально-экономические составляющие, которые обращены на сохранение здоровья каждого ребёнка и на здоровье других людей.

Для того чтобы воспитать физически и духовно здоровую личность, необходимы определённые условия. Это культурные традиции страны и народа, который живёт в различных регионах, а также образ жизни различных семей в зависимости от социального положения, а также направленности каждого человека в вопросах духовности.

В.А. Сухомлинский говорил, что от жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

знаний, вера в свои силы [9]. Основываясь на преемственность поколений в вопросах духовности и культуры нельзя забывать и роль национальных традиций, потому что ребёнок интуитивно воспринимает основные положения обычаев той культуры, к которой он относится. Определённую нишу в формировании физически и духовно здоровой личности отводится и практике работы религиозных объединений.

В этом деле особая роль отводится учителю как координатору действий по объединению усилий религиозных организаций и светской власти в вопросе качественного отбора содержания и обеспечения результативных действий по формированию у школьников установок на ведение здорового образа жизни. При таком подходе формой содержания работы являются религиозные традиции, а государственные органы выступают механизмом осуществления реальных практических мер.

Большое значение в развитии физически и духовно здоровой личности играет информация, которую дети черпают из сети Интернет. Но Интернет – это только технология, поэтому работать с информацией детей необходимо учить, это является частью информационной культуры. Она может быть нужной, чтобы помочь ребёнку ответить на какие-то вопросы. Это может быть работа с энциклопедиями, ответы на вопросы тестов, различные оздоравливающие методики, комплексы упражнений, развивающие и интеллектуальные игры и другая информация. Но она не поможет в преодолении жизненной ситуации, когда нужно живое общение.

Учитель, используя в своей работе информацию из различных областей знаний, также взаимодействует с информационной системой, которая помогает ему строить свою работу по формированию физически и духовно здоровой личности с учётом обстановки, контингента учеников, валеологических факторов здоровья.

Вырастить физически и духовно здоровую личность в современном обществе – непростая задача, так как существует большое количество отрицательных факторов, воздействующих на её формирование.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

В первую очередь, необходимо уделить внимание сохранению здоровья школьников, укрепить у них физический и психологический иммунитет к негативным факторам. Психическое и психологическое здоровье детей является основным показателем их физического благополучия, так как оно отражает его самочувствие. Психика ребёнка и его иммунитет взаимосвязаны, благодаря этому сохраняется душевное равновесие, и внутренняя среда организма не изменяется. Медиками давно доказано, что болезни начинаются от беспокойства, тревоги и нервного переутомления. Психологический иммунитет заключается в противостоянии: панике, страху, агрессии [2].

Процесс учёбы в школе почти всё время сопровождается напряжением, что приводит к истощению жизненных сил ребёнка, что приводит к ухудшению здоровья не только детей, но и в конечном итоге сказывается на национальном здоровье всего народа.

Сохраняя психологический иммунитет, мы защищаем ребёнка от всевозможных ментальных угроз. Так как сегодняшние дети живут в мире информации, то на них со всех сторон налетает ураган информации, состоящей из сообщений, идей, концепций, посылов. Школьник взаимодействует с взрослыми, сверстниками, друзьями, но не всегда разные люди благоприятно и полезно влияют на его психическое здоровье. Только зрелая личность может иметь психологический иммунитет, а у детей еще психика ещё недостаточно окрепшая, поэтому родителям и учителям необходимо очень осторожно подходить к вопросу черпания детьми информации из сети Интернет.

Министерству образования необходимо разработать действенную систему защиты интересов детей в информационно-психологической сфере. Она должна состоять в эффективной информационной защите сознания ребёнка. Родители и учителя должны заботиться о психологическом иммунитете детей ежедневно. Для этого надо наполнить жизнь детей положительными эмоциями, ценностями, позитивными мыслями, новыми и целесообразными планами, которые повысят самооценку ребёнка [4].

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Огромную помощь в том вопросе могут оказать учителя, преподающие предметы, связанные с валеологией. Знания о возрастной психологии и физиологии здорового ребёнка, позволяет не только сохранить и укрепить здоровье школьников, но и гармонично развивать ребёнка, как личность. Чтобы решить вопросы сохранения физически и духовно здоровой личности, необходима слаженная работа не только врачей, учителей, но и психологов, валеологов, а также родителей и других специалистов [1].

Одним из условий в решении этой проблемы являются вопросы преемственности, начиная с родителей, воспитателей и заканчивая учителями и преподавателями. Главная задача состоит в мотивировании школьников быть здоровыми, ценить здоровье, беречь его и укреплять.

Воспитание физически и духовно здоровой личности не существуют вне системы социализации. При формировании такой личности необходимо взаимодействие ребёнка с социумом. Оно складывается не только под влиянием семьи, но и других людей, которые находятся в их окружении. Школьник учится контактировать с людьми, а также вырабатывает навыки, которые необходимы, чтобы быть социально здоровым человеком. Исходя из вышесказанного, можно сказать, что школа является одним из звеньев социализации детей и формирует физически и духовно здоровую личность [3].

В последние годы в общеобразовательных школах особую актуальность приобретает преподавание безопасности жизнедеятельности. Данная наука стала занимать свою нишу, как в научной сфере, так и в работе различных форумов, конференций, съездов, посвящённых решению вопросов физически и духовно здоровой личности.

На уроках безопасности жизнедеятельности школьники приобретают систематизированные знания об опасностях и прогнозировании опасных ситуаций, а также имеют возможность определить воздействие их результатов на жизнь и здоровье людей и, учитывая свои ресурсы разработать план безопасного поведения. Исходя из современных требований, главными целями курса считаются: создание и воспитание у школьников бережного отношения к своему здоровью.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

На данный момент существует необходимость действовать слажено учителям, родителям для комплексного развития физически и духовно здоровой личности. Первичной профилактикой здоровья является здоровый образ жизни, формы и методы его формирования, которые включают не только образ и стиль жизни, но и теоретические знания по оздоровлению, резервные возможности человека [5].

Именно школа должна быть ответственна за то, чтобы учащиеся были физически и духовно здоровы. Учителя, разумно развивая эти составляющие здоровья личности ребёнка, решают следующие задачи:

1. В связи с бурным развитием информации, переменами в экономике, экологическим дисбалансом, возрастающими стрессами необходимо создать в школе условия для обеспечения безопасного и здорового окружения, которые позволят сохранить здоровье и психику ребёнка.

2. Скоординировать работу школы в учебное и внеучебное время, учитывая состояние здоровья детей и учителей, а также их физические и психические возможности.

3. Способствовать вырабатыванию у детей осознания своей неотделимости от природы, ощущения ответственности не только за своё здоровье, но и здоровье своих родных и других людей.

4. Научить детей вести здоровый образ жизни и помогать поддерживать доброжелательные отношения между собой, учителями, родными.

5. Дать понять ребёнку осознание заботы о них, не только родными, но и другими людьми, чтобы они ощутили свою защищённость, а также ценность свободы самовыражения.

6. Оказывать содействие к воссозданию семьи, так как в ней заложены основы духовности и здоровья, а также личностные возможности ребёнка.

Из года в год ценность здоровья постоянно растёт, поэтому необходимо постоянно уделять внимание профилактике здоровья не только в образовании, но и на уровне социального сознания и культуры. Хорошее здоровье детей – это социальный показатель здоровья нации. Здоровый ребёнок в будущем станет

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

активным, творческим членом общества, готовым к полноценной жизни на благо страны.

Список литературы

1. Валеология человека. Здоровье – Любовь – Красота / под ред. В.П. Петленко. – СПб.: Питер, 2012, – Т. 5. – 631 с.

2. Васильева О.С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов. – М.: Академия, 2015. – 352 с.

3. Здоровье, развитие, личность / под ред. Г.Н. Сердюковой, Д.Н. Крылова, У. Кляйнпетер. – М.: ЮНИТИ, 2010. – 360 с.

4. Казакова Т.Н. Технология здоровьесбережения в образовательном учреждении: методическое пособие / Т.Н. Казакова. – М.: Чистые пруды, 2012. – 32 с.

5. Куценко Г.И. Книга о здоровом образе жизни / Г.И. Куценко, Ю.В. Новиков. – СПб.: Питер, 2013. – 312 с.

6. Лисицын Ю.П. Здоровый образ жизни ребенка / Ю.П. Лисицын, И.В. Полунина. – М.: Научный мир, 2014. – 496 с.

7. Соловьев С.С. Алкоголь, табак и наркотики – главные враги здоровья человека. 5–11 кл. [Текст]: учеб.-метод. пособие / С.С. Соловьев. – М.: Дрофа, 2005. – 192 с.

8. Статистические данные по здоровью учащихся образовательных учреждений: сайт Министерства образования и науки Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://opendata.mon.gov.ru (дата обращения: 30.03.2019).

9. Сухомлинский В.А. Сто советов учителю [Текст] / В.А. Сухомлинский. – Ижевск: Удмуртия, 1981. – 296 с.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)