

*Жумабаева Дамира Барпыевна  
илимий кызматкер  
Кыргыз билим берүү академиясы*

**«ДЕНИ САК ЖАШОО» ПРЕДМЕТИН ОКУТУУДА ОКУУЧУЛАРДЫН  
ИШМЕРДҮҮЛҮГҮН АКТИВДЕШТИРҮҮ**

*Жумабаева Дамира Барпыевна  
научный сотрудник  
Кыргызская академия образования*

**АКТИВИЗАЦИЯ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ ПРИ  
ОБУЧЕНИИ ПРЕДМЕТА «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»**

*Jumabaeva Damira Barpyevna  
researcher  
Kyrgyz Academy of Education*

**THE EDUCATIONAL ACTIVITY OF PUPILS IN THE TEACHING  
OF THE SUBJECT «HEALTHY LIVESTYLE»**

***Аннотация:** Бул макалада автор окуучуларга коомдо туура жүрүм-турумдун эрежелерин үйрөтүүнүн зарылдыгы бар экенин далилдеген. Окуучу жөн гана укпайт, ал үчүн көрүү процесстери дагы чоң мааниге ээ, ошон үчүн көрсөтмө окуу куралдары колдонулат жана реалдуу процесс жүргүзүлөт. Бирок окуучулардын «Дени сак жашоо» предметин окутууда негизги өзгөчөлүгү бул окуучу жөн гана маалымат албастан, башкача айтканда, аны талдап, буга чейин белгилүү маалымат менен салыштырып, аны тактап, текшерет. Бирок жаңы маалымат анын көз карашына дал келбесе ал жөн гана, аны четке кага алат. Жаңы билимди окуучу тескейт жана өз тажрыйбасына колдонот. Канчалык практикалык окутуу процесси активдүү жүрсө ошончулук жемиштүү натыйжалуу болот. Окуучулардын таанып-билүүчү процессинин активдештирүүсү «Дени сак жашоо» предметинин иш өзгөчөлүгүн эске алуу менен аныкталат. Алар болсо, өз кезегинде, объекттин максаты, өзгөчөлүгү менен аныкталат. Биздин коом-*

*до, окуучулардын тарбиясы жана ден соолук маселелери билим берүү процессине интеграцияналышы керек.*

***Аннотация:** В данной статье автор говорит о необходимости привития учащимся правильных норм поведения в учебной среде, обществе. Учащийся не только слушает, но и созерцает, поэтому в учебном процессе используются средства наглядности и демонстрируется реальный процесс. Но главное отличие учащихся в процессе обучения предмета «Здоровый образ жизни» с учетом его особенностей, заключается в том, что он не только воспринимает учебную информацию, он ее анализирует, сопоставляет с уже известным, подвергает сомнению и испытанию. И если она не соответствует его взглядам, он может её просто отвергнуть. Вновь получаемые знания он пробует, тут же мысленно, применяет, прикладывая к собственной практике. И чем активнее протекает мыслительный и практический учебно-познавательный процесс, тем продуктивнее его результат. Акти-*

визация учебно-познавательной деятельности учащихся определяется с учетом особенностей учебного процесса предмета «Здоровый образ жизни». А они, в свою очередь, обусловлены целью, задачами и специфичностью объекта, содержания и субъекта обучения. В нашем обществе воспитание учащихся и вопросы здоровья должны быть интегрированы в учебный процесс.

**Annotation:** *In this article the author speaks about the necessity to teach pupils the proper norms of behavior in society and in the learning environment. The pupil not only listens, but beholds, that's why in the educational process used means of visibility and demonstrated the real process. But the main difference between the pupils in the learning process of the subject "Healthy Lifestyle", taking into account his features, is that he not only takes educational information, he analyzes it, compares with the already known, questions it and tests it. And if it does not fit with his views, he can simply reject it. The newly obtained knowledge he tests, then applies to his own practice. The more actively takes place thought, practical teaching and learning process, the more productive is the result. Activation of learning and cognitive activity of students is determined by taking into account the peculiarities of the process of the subject "Healthy Lifestyles". And they caused by the aim and specification of the object, the content and the subject of learning process. In our society, education of pupils and health issues should be integrated into the educational process.*

**Түйүндүү түшүнүктөр:** саламаттыкты сактоо, билим берүү жана таанып-билүү процесстеринин активдештирүү, логика, дидактика, Бүткүл дүйнөлүк саламаттык сактоо уюму (БДССУ), дени сак жашоо (ДСЖ), мотивация, дене тарбия.

**Ключевые слова:** здоровье, активизация учебно-познавательной деятельности, логика, здравый смысл, дидактика, Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), здоровый

образ жизни (ЗОЖ), мотивация, физическая культура.

**Key words:** *health, productivity of education, intensification of educational and cognitive activity, logic, common sense, didactics, the World Health Organization (WHO), the healthy lifestyle (HLS), motivation, physical education. The educational activity of pupils in the teaching of the subject "Healthy Lifestyle.*

При выборе методов обучения следует стремиться к продуктивному результату. При этом от учащихся требуется не только понять, запомнить и воспроизвести полученные знания, но и умения ими оперировать, применять в практической деятельности. Психологи и педагоги доказали, что степень продуктивности обучения во многом зависит от уровня активности учебно-познавательной деятельности учащихся [1]. Если необходимо не только понять и запомнить, но и практически овладеть знаниями, то естественно, что познавательная деятельность учащихся не может сводиться только к слушанию, восприятию и фиксации учебного материала. Учащийся не только слушает, но и созерцает, если в учебном процессе используются средства наглядности и демонстрируется реальный процесс. Но главное отличие учащихся в процессе обучения предмета «Здоровый образ жизни» с учетом его особенностей, заключается в том, что он не только воспринимает учебную информацию, он ее анализирует, сопоставляет с уже известным, подвергает сомнению и испытанию. И если она не соответствует его взглядам, он может её просто отвергнуть. Вновь получаемые знания он пробует, тут же мысленно, применить, прикладывая к собственной практике. И чем активно протекает мыслительный и практический учебно-познавательный процесс, тем продуктивнее его результат.

Активизация учебно-познавательной деятельности учащихся определяется с учетом

особенностей учебного процесса предмета «Здоровый образ жизни» [4]. А они, в свою очередь, обусловлены целью, задачами и специфичностью объекта, содержания и субъекта обучения. В качестве основополагающего следует рассматривать проблемный метод обучения, причем последовательно усложняющихся задач или вопросов, создать в мышлении учащихся такую проблемную ситуацию, для выхода из которой (для принятия решения или нахождения ответа) ему не хватает имеющихся знаний и он вынужден сам активно формировать новые знания с помощью преподавателя или с участием других учащихся, основываясь на известном ему чужом и своем опыте, логике и здравом смысле. Таким образом, новые знания учащийся получает не в готовых формулировках преподавателя, а в результате собственной активной познавательной деятельности.

Особенность проблемного метода обучения по предмету «Здоровый образ жизни» заключается в том, что он должен ориентироваться на решение соответствующих специфических дидактических задач. Например: проблема сохранения здоровья людей в Кыргызстане стоит очень остро [3]. Особую ответственность за решение этой проблемы несет каждый педагогический коллектив учебных заведений народного образования Республики. Здоровье народа, как известно, является интегрированным показателем развития общества, при этом здоровье – это состояние полного физического, умственного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Здоровье человека – дело первостепенной важности как для индивида, так и для государства. Поэтому необходимо формировать у учащихся желание быть здоровым и стимулировать стремление к здоровому образу жизни, научить их рациональному поведению в конкретных условиях жизнедеятельности.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) считает, что если бы население мира придерживалось рекомендации по здоровому образу жизни, то человечество имело бы такие достижения в показателях здоровья, которые можно было бы сравнить с фундаментальными открытиями в области медицины. По данным ВОЗ и проведенными исследованиями Ю.П. Лисицина, Ф.И. Комарова (1995) установлено, что здоровье человека зависит в 55% от образа жизни, 18% от наследственных факторов, 17% от факторов окружающей среды, и всего в 10% от состояния здравоохранения [3]. Считается, что эти факторы, в различной степени управляемы. В возникновении большинства заболеваний и болезненных состояний считается виновным сам человек, его низкая санитарная культура.

Образ жизни – это определенный, исторически обусловленный тип (вид) жизнедеятельности и нематериальный (духовной) сферах, или - это широкая категория, активность и реализация своих возможностей в труде, повседневной жизни и культурных обычаях, свойственных тому и иному социально-экономическому укладу. Изучая влияние личных привычек на организм, американские ученые Балок и Бреслоу (1971 г.) сформулировали семь важнейших условий здорового образа жизни:

- ежедневный 8 часовой сон;
- трёхразовое питание в определенные часы;
- ежедневные завтраки;
- поддержание нормального веса;
- воздержание от чрезмерного алкогольных напитков;
- ежедневные физические упражнения;
- полное воздержание от курения.

Таким образом, особенности применений проблемного метода обучения по предмету «Здоровый образ жизни» требует специфических форм проведения методических прие-

мов и уж конечно содержание проблемного материала должно подбираться с учетом интересов учащихся. Не менее важным в организации учебно-познавательной деятельности учащихся является метод взаимобучения. Следует иметь в виду, что учащиеся могут обучать друг друга, обмениваясь знаниями и опытом, даже в большей мере, чем мог сделать отдельный преподаватель. Обучение своих сверстников - один из самых эффективных способов привлечь внимание учащихся и заставить их изменить свое поведение. В данном случае преподаватели могут опираться на наиболее подготовленных учащихся – лидеров, которые должны иметь необходимые знания и навыки. Так, как мобилизовать коллективный опыт и знание аудитории для взаимообщения учащихся - это одно из дидактических задач педагога и организатора учебного процесса по предмету «Здоровый образ жизни». Поэтому стержневым моментом многих форм проведения занятий с применением активного метода обучения является дискуссия. В дискуссии роль учащихся заведомо активна. На нем главное действующее лицо - учащийся. Преподавателю отводится важная роль управлять активным процессом учебно-познавательной деятельностью учащихся. Однако, значение этого процесса не только в активизации обменом мнениями, знаниями и опытом. Здесь важно еще и то, что необходимость отстоять свое мнение в дискуссии, оспорить мнение оппонента требует от учащихся поиска убедительных аргументов, обоснования высказываемых суждений, выводов и предложений, а это в свою очередь побуждает коллективной мыслительной деятельности, активизации знаний и формированию умений и навыков. К активизации учебно-познавательной деятельности учащихся относятся деловые игры. Основная их цель - формирование и отработка конкретных умений действовать в четко определенных ситуациях. Таким образом, учащийся

воспринимает вещи другими глазами, чувствует то, что могут чувствовать другие и на своем опыте узнают, как надо реагировать в определенных ситуациях.

Особой разновидностью деловых игр является ролевые игры, когда учащийся ставятся в условия необходимости принятия решения в ситуациях общения с товарищами. Такие игры характеризуются значительным эмоциональным воздействием на участников, способствует формированию и развитию умений общения, норм поведения, развивает привычки к взаимопомощи. Игра в этом случае выступает как своеобразная школа морали в действии. Учащимся нужно предоставить возможность добровольного участия в ролевой игре, а преподаватель должен проинструктировать их, чтобы помочь им справиться заданиями. Ролевые игры дают обильный материал для обсуждения.

В процессе обучения предмета «Здоровый образ жизни» к активным методам обучения относятся семинарские занятия, включающие три этапа проведения: лекции преподавателя по теме семинара; самостоятельная домашняя работа учащихся по подготовке к семинару; проведение семинара, где учащиеся выступают с докладом по подготовленным темам, проводится демонстрация специально подготовленных средств и наглядностей и делает необходимые выводы. Использование метода мозгового штурма также активизирует учебно-познавательную деятельность учащихся. Метод мозгового штурма используется для того, чтобы стимулировать мыслительный процесс. Преподавателем выдвигается вопрос для обсуждения, а участники предлагают идеи или решения проблем самостоятельно. Идеи выдвигаются очень быстро, время на обсуждения не выделяются. Важным моментом проведения мозгового штурма является правильная постановка проблем. Пока собираются идеи, обсуждения запрещаются. После того,

как каждый выдвинет свою идею, группа решает, какую стоит рассматривать глубже и обсудить. Важно не давать оценку высказываемым идеям. А принимать все и записывать их на доске или листе бумаги. Учащиеся должны знать, что от них не требуется объяснения, почему он так считает. Мозговой штурм является эффективным методом при обсуждении деликатных и спорных вопросов, стимулирование неуверенных слушателей для принятия в обсуждении, сборе большого количества идей в течении короткого периода времени.

Активность как самостоятельной, так и коллективной деятельности учащихся возможно лишь при наличии стимулов. Поэтому в числе методов активизации особое значение для предмета «Здоровый образ жизни» приобретает метод мотивации учебно-познавательной деятельности. Действительным побудительным началом активной мыслительной деятельности должна быть не вынужденность, а желание учащихся решить проблему, познать истину, доказать, опровергнуть и т.д. Только в этом случае активность будет мотивированной и продуктивной.

Метод мотивации активной учебно-познавательной деятельности имеет важное значение для выбора характеров, главным из которых являются потребности. Потребности вызывают причины поступков, которые психологи называют мотивами. Основной, чисто человеческой потребностью является познавательная потребность.

Существует несколько определений понятия ЗОЖ, который формируется не только через учебно-познавательный процесс, но и активный двигательный режим, в том числе через физическую культуру и спорт [7]. Физическое воспитание детей и подростков представляет систему, включающую основное и дополнительное (гигиеническая гимнастика, физкультминутки, спортивные праздники, дни здоровья и т.д.), факультативное (внеклассные и внешкольные занятия в спор-

тивных секциях и кружках и т. д.) и самостоятельное обучение (индивидуальные или массовые занятия в спортивных и оздоровительных центрах или клубах). Также в эту систему входят формы работы: физкультурно-оздоровительные занятия, физкультурно-спортивные занятия, спортивная тренировка, лечебно-оздоровительные занятия, индивидуальные занятия, массовые занятия, семейные и групповые занятия. Школьный возраст — возраст интенсивного интеллектуального развития. Интеллект опосредует развитие всех остальных функций, происходит интеллектуализация всех психических процессов, их осознание и произвольность, а также осознание своих собственных изменений в результате развития учебной деятельности.

Физическое воспитание — вид воспитания, специфика которого заключается в обучении движениям (двигательным действиям) и воспитании (управлении развитием) физических качеств человека. Физическая культура — часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

Формы занятий физкультурой и спортом в школах могут быть очень разнообразными от уроков физической культуры до занятий в спортивных школах. Очень важно так проводить занятия, чтобы они приносили наибольшую пользу. Как бы ни были разными формы занятий физическими упражнениями, проводятся они идентично: имеют предварительную, основную и завершающую части. Одной из важных форм организации физкультурно-оздоровительной работы в образовательных учреждениях является организация внеучебных спортивно-массовых

мероприятий, направленных на пропаганду ЗОЖ с активно принимающими участие учеников класса, а также родителей. Это могут быть различные конкурсы, викторины, спортивные праздники «Веселые старты», «Папа, мама, я — спортивная семья», «День здоровья» и многие другие.

В школах массовые занятия гигиенической гимнастикой можно проводить в форме физкультминутки. Она длится всего 1—2 мин и помогает переключить внимание, отдохнуть. Занятия физической культурой и спортом воспитывают и физически развивают человека, а также укрепляют здоровье и волю, вырабатывают силу, мужество, выносливость, помогают изучить массу разнообразнейших движений, обучают обладать своим телом. На уроках физкультуры применяются традиционные дидактические методы:

- словесные.
- наглядные.
- практические.

В словесных методах часто используются:

– объяснения, когда идет сообщение нового материала или дополнения к технике элементов;

– пояснения и комментарии при выполнении учениками отдельных элементов техники, для исправления ошибок и неточностей. Главное требование: конкретность и точность пояснений. При правильном выполнении упражнений комментарий играет роль поощрения интереса к занятию, повышения мотивации на учебу.

– рассказ, беседа проводится при изучении инструкции по технике безопасности. Диалог помогает активизации учеников на освоение данного материала.

– для повышения активности деятельности учащихся на занятиях применяются:

– команды: для перестроений и построений, движений по залу.

Чтобы повысить эмоциональность занятий при проведении разминки используется

музыкальное сопровождение. Наглядные методы даются с использованием непосредственного и опосредованного показа. Кроме выполнения упражнений преподавателем на уроках физкультуры применяется показ наглядных пособий: карточек, кинограмм, DVD, и видео материалов. Показ на уроках физкультуры играет особую роль, так как дети младшего школьного возраста запоминают не то, что слышат, а то, что видят, поэтому необходимо соблюдать требования к непосредственному показу. Он должен быть правильным, точным и даваться с нужными пространственно-временными характеристиками. Показ учителя часто сопровождается словесными комментариями.

Очень большая и важная группа методов — это практическое выполнение упражнений. Сколько бы учащийся не знал и не видел упражнений, если он не будет его выполнять сам, то никогда его не освоит. Все движения нужно прочувствовать через своё тело и только при неоднократном повторении упражнения происходит их заучивание. К практическим методам относятся: соревнование, игра, упражнение. Все эти методы применяются на уроках физической культуры у детей младшего школьного возраста.

Таким образом, в работе, направленной на формирование ЗОЖ у школьников, все методы работы с детьми важны для освоения знаний о здоровом образе жизни. Эффективность формирования ЗОЖ в значимой степени будет зависеть от разнообразия методов, которые учитель использует в своей работе, а также учета возрастных особенностей школьников при выборе этих методов и личного примера педагога и родителей. Здоровый образ жизни соединяет всё, что способствует успешному выполнению учебной-воспитательной, физической, трудовой деятельности, способствующих сохранению, укреплению здоровья и повышению работоспособности детей школьного возраста.

**Литература:**

1. Смолкин А.М, Активные метода обучения,- М., Высшая школа, - 1991.
2. Алиев Т.И., Учебный процесс в профессиональных учебных заведениях.- Б.: Кесип - 1995.
3. Методическое руководство по предмету «Здоровый образ жизни». - Б: Фонд народонаселения ООН (ЮНФПА) в Кыргызстане, 2006.
4. Методическое руководство по предмету «Здоровый образ жизни», для преподавателей системы начального профессионального образования, - 2006.
5. Программа «Укрепление здоровья населения Кыргызской Республики» на период 2009-2011 годы, - 2009.
6. Баль Л.В. Педагогу о здоровом образе жизни детей: кн. для учителя. – М.: Просвещение, 2005.
7. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания: Учебник. -Ростов н/Д: Феникс, 2008.

*Рецензент: д.п.н., доцент  
Субанова Мейликан*