

# PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL FACTORS IN THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE AMONG SCHOOLCHILDREN

Nazirova G.K.<sup>1</sup>, Mirzaeva S.R.<sup>2</sup> (Republic of Uzbekistan)

Email: Nazirova375@scientifictext.ru

<sup>1</sup>Nazirova Guzal Komildzhanovna - Master,  
SPECIALTY: PEDAGOGY AND PSYCHOLOGY,  
FACULTY OF PEDAGOGY;

<sup>2</sup>Mirzaeva Sayyora Rustamovna - Associate Professor,  
DEPARTMENT OF PEDAGOGY AND PSYCHOLOGY,  
CHIRCHIK STATE PEDAGOGICAL INSTITUTE,  
CHIRCHIK, REPUBLIC OF UZBEKISTAN

**Abstract:** the study of children's health problems in our time is of particular relevance. Health, in essence, should become the first human need. But the ways and means of satisfying this need are complex, specific, personalized, contradictory, mediated in nature and do not always lead to the necessary and desired result. Therefore, the most important role, first of all, is played by the education in each member of society of an attitude to health as the main human value, as well as the study of the basic principles and factors of a healthy lifestyle, the development of a methodology for putting them into practice and mastering by people.

**Keywords:** healthy lifestyle, personality formation, motor activity, physical activity, health factors.

## ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ШКОЛЬНИКОВ

Назирова Г.К.<sup>1</sup>, Мирзаева С.Р.<sup>2</sup> (Республика Узбекистан)

<sup>1</sup>Назирова Гузал Комилджановна – магистр,  
специальность: педагогика и психология, факультет педагогики;

<sup>2</sup>Мирзаева Сайёра Рустамовна - доцент,  
кафедра педагогики и психологии,  
Чирчикский государственный педагогический институт,  
г. Чирчик, Республика Узбекистан

**Аннотация:** изучение проблем детского здоровья в наше время приобретает особую актуальность. Здоровье, в сущности, должно стать первой потребностью человека. Но пути и способы удовлетворения этой потребности носят сложный, специфический, персонифицированный, противоречивый, опосредованный характер и не всегда приводят к необходимому и желательному результату. Поэтому важнейшую роль, в первую очередь, играет воспитание у каждого члена общества отношения к здоровью как главной человеческой ценности, а также изучение основных принципов и факторов здорового образа жизни, разработка методологии внедрения их в практику и освоения людьми.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, формирование личности, двигательная активность, физическая активность, факторы здоровья.

Проблема формирования культуры здоровья педагогов стала одной из управленческих проблем. Ее актуальность в современной школе обусловлена социально-педагогической значимостью, особенно в условиях модернизации образования, связанной с активизацией инновационных процессов, требующих дополнительных затрат здоровья и творческих сил педагогов, и с ростом числа экспериментальных школ. Необходима разработка определенных организационно-педагогических условий позитивного решения данной проблемы одновременно с организацией опытно-экспериментальной работы и повышением квалификации учителей в области культуры здоровья. Значительную роль в этом играют

интегрированные учебные курсы по культуре здоровья для учащихся, междисциплинарная интеграция знаний о здоровье и здоровом образе жизни в обучении учителей, реализация социально-акмеологической концепции системы валеологического воспитания, нацеленной на саморазвитие и самосовершенствование педагогов и школьников в области культуры здоровья на основе устойчивой мотивации и престижности здоровьесозидающего поведения [1].

Формирование у педагогов оптимистического отношения к жизни, положительного эмоционального тона осуществляется на обучающих семинарах с применением приемов позитивной, когнитивной психотерапии, креативной визуализации.

Организационно-педагогические условия формирования культуры здоровья педагогов определяются принципами системности и культуросообразности как ведущими в инновационной деятельности школы и включают обективные (непрерывное образование педагогов в области культуры здоровья, медико-оздоровительные условия охраны здоровья, педагогическая деятельность по сохранению и укреплению здоровья учащихся) и субъективные условия (личностная самоорганизация педагогов в области здорового образа жизни, межкультурное взаимодействие на основе принципов здорового образа жизни, мотивации ЗОЖ), образующие здоровьесозидающую социокультурную среду школы [2].

Профессионализм современного учителя в значительной степени определяется способностью достигать высокого образовательного результата при условии сохранения и укрепления своего здоровья. Поддержание физической, психологической, социальной и нравственной комфортности личности на оптимальном уровне в процессе образования доступно педагогам, обладающим высокой степенью культуры, знаниями, навыками и умениями по сохранению, укреплению и формированию здоровья.

Одним из требований государственных образовательных стандартов к уровню подготовки педагогических кадров является осознание будущим педагогом ценностного значения здоровья.

Реализация концепции здорового образа жизни в деятельности педагога должна опираться на социально-биологические принципы, составляющие основу валеологического образования и культуры. Это прежде всего позитивная мотивированность, эстетичность, нравственность, альтруистичность, целеустремленность, общественная ценность, аскетичность, соответствие возрасту, энергетическая обеспеченность, волевой, упреждающий характер, экологичность, ритмичность, соответствие основным конституционным характеристикам организма.

Здоровье, в сущности, должно стать первейшей потребностью человека. Но пути и способы удовлетворения этой потребности носят сложный, специфический, персонифицированный, противоречивый, опосредованный характер и не всегда приводят к необходимому и желательному результату. Поэтому важнейшую роль, в первую очередь, играет воспитание у каждого члена общества отношения к здоровью как главной человеческой ценности, а также изучение основных принципов и факторов здорового образа жизни, разработка методологии внедрения их в практику и освоения людьми.

Здоровьесориентированное образование, таким образом, представляет собой процесс формирования навыков и конструктивных способов разрешения трудных жизненных ситуаций как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья.

#### *Список литературы / References*

1. *Абрамова Г.С.* Возрастная психология. Учебник для студентов вузов. Изд., 6-е., перераб. и доп.. М.: Академический Проект, 2001. 704 с.
2. *Абу Али ибн Сино.* Тиб конунлари. Уч жилдлик сайланма. Тошкент: Фан, 1994. 453 с.
3. *Анн Л.Ф.* Психологический тренинг с подростками. СПб.: Питер-Пресс, 2008. 272 с.
4. *Вишнякова Н.Ф.* Креативная психопедагогика. Минск, 1996. Ч. 1. 240 с.