

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Саратовский национальный исследовательский  
государственный университет имени Н.Г. Чернышевского»

Балашовский институт (филиал)

Кафедра безопасности жизнедеятельности

## **ОБУЧЕНИЕ ШКОЛЬНИКОВ ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ**

АВТОРЕФЕРАТ ДИПЛОМНОЙ РАБОТЫ

Студента 6 курса 61 группы  
специальности 050104 «Безопасность жизнедеятельности»,  
факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности  
Курамшина Рустама Усмановича

Научный руководитель  
заведующий кафедрой  
безопасности жизнедеятельности,  
кандидат медицинских наук, доцент

\_\_\_\_\_  
дата, подпись

Н.В. Тимушкина

Заведующий кафедрой  
безопасности жизнедеятельности,  
кандидат медицинских наук, доцент,

\_\_\_\_\_  
дата, подпись

Н.В. Тимушкина

Балашов 2016

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность.** Как известно, в современных условиях развития общества наблюдается резкое снижение здоровья населения. По данным исследований Госкомэпиднадзора России лишь 14% детей практически здоровы, 50% имеют функциональные отклонения, 35-40% – хронические заболевания. Среди школьников за период обучения в 5 раз возрастает частота заболеваний органов зрения, в 3 раза – патология пищеварения и мочеполовой системы, в 5 раз – нарушение осанки, в 4 раза – нервно-психические расстройства. За последние годы в 20 раз увеличилось количество низкорослых детей. Ежегодно более 35% юношей не способны нести воинскую службу по медицинским показателям. Смертность превышает рождаемость.

Состояние здоровья детей и подростков по оценкам отечественных и зарубежных специалистов зависит на 20–40% от состояния окружающей среды, на 15–20% – от генетических факторов, на 10% – от деятельности служб здравоохранения и на 25–50% – от образа жизни.

Поэтому одной из приоритетных задач системы образования становится сбережение и укрепление здоровья учащихся, формирование у них ценности здоровья, здорового образа жизни, выбора образовательных технологий, адекватных возрасту, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье школьников.

Цель современной школы – подготовка детей к жизни. Каждый школьник должен получить за время учебы знания, которые будут востребованы им в будущем. Этого можно добиться с помощью здоровьесберегающих технологий, которые рассматриваются как совокупность приемов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья школьников. Здоровьесберегающие технологии предполагают совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту здоровья, формирование ценного отношения к нему. Педагог в тесном взаимодействии с учащимися,

их родителями, медицинскими работниками, коллегами планирует свою работу с учетом приоритетов сохранения и укрепления здоровья участников педагогического процесса.

Внедрение здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательный процесс школы способствует становлению и развитию психически, соматически, физически и нравственно здоровой личности.

**Целью** дипломной работы является совершенствование процесса обучения школьников здоровому образу жизни на основе использования здоровьесберегающих технологий.

**Объект** исследования: процесс применения здоровьесберегающих технологий в общеобразовательном процессе.

**Предметом** исследования выступают особенности применения современных здоровьесберегающих технологий в процессе обучения учащихся здоровому образу жизни.

Цель реализуется в процессе решения следующих **задач**:

- 1) раскрыть теоретические аспекты обучения учащихся здоровому образу жизни на основе применения здоровьесберегающих технологий;
- 2) оценить уровень знаний учащихся в вопросах здорового образа жизни;
- 3) предложить рекомендации по обучению учащихся здоровому образу жизни, основанному на использовании здоровьесберегающих технологий.

Методологической базой исследования являются общепедагогические концепции, подходы к формированию здорового образа жизни Л.Г. Апанасенко, Р.И. Айзмана, Э.М. Казина, В.П. Казначеева и др.

**Методы** исследования:

- изучение и анализ научной литературы,
- анкетирование,
- опрос,
- методы математико-статистической обработки информации.

Дипломная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложений.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

**В первой главе «Теоретические аспекты обучения учащихся здоровому образу жизни на основе применения здоровьесберегающих технологий»** раскрывается понятие и сущность здорового образа жизни, его основные компоненты, анализируется современное состояние проблемы здорового образа жизни подростков, дается характеристика здоровьесберегающих технологий.

Здоровый образ жизни – это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие. Основными составляющими здорового образа жизни являются: рациональное питание, соблюдение режима дня, двигательная активность, закаливание организма, личная гигиена, грамотное экологическое поведение, сексуальное воспитание, отказ от вредных привычек и др.

К особенностям формирования здорового образа жизни учащихся на основе применения здоровьесберегающих технологий можно отнести:

- наличие условий для формирования здорового образа жизни учащихся;
- внедрение образовательных программ, способствующих развитию здорового образа жизни и здоровьесберегающей деятельности;
- воспитание готовности учащихся к здоровому образу жизни;
- развитие рефлексивной позиции школьников, т.е. осознание своего образа жизни, выявление знаний о здоровом образе жизни, анализ мотивов, потребностей, действий и поведения в целом.

Состояние здоровья подростков на современном этапе продолжает оставаться одной из наиболее острых медико-социальных проблем. Оно

характеризуется стремительным увеличением частоты хронических болезней, изменением структуры заболеваемости, ростом числа детей с нарушениями психического здоровья и пограничными психическими расстройствами, часто формирующими социальную недостаточность подростков. Отмечается снижение показателей физического развития и функциональных возможностей основных органов и систем.

Здоровьесберегающие образовательные технологии рассматриваются как качественная характеристика любой образовательной технологии, её «сертификат безопасности для здоровья», а также как совокупность тех принципов, приёмов, методов педагогической работы, которые, дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения.

**Во второй главе «Деятельность учителя ОБЖ по формированию у учащихся мотивации на здоровый образ жизни на основе современных здоровьесберегающих технологий»** изложены результаты исследования уровня знаний учащихся по вопросам здорового образа жизни, проводившегося среди учащихся 7–8 классов Энгуразовского филиала Моисеево-Алабушской средней школы. В исследовании принимали участие 20 школьников. Вопросник включал в себя следующие вопросы, касающиеся здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий:

- 1) Что такое здоровый образ жизни?
- 2) Какие составляющие здорового образа жизни вы знаете?
- 3) Организация правильного питания влияет на здоровый образ жизни?
- 4) Какие способы закаливания вы знаете?
- 5) Можно ли соблюдение гигиенических правил отнести к здоровому образу жизни?
- 6) Какие вы знаете здоровьесберегающие технологии?
- 7) Какими способами можно снизить утомляемость?
- 8) Каким образом физические упражнения влияют на состояние здоровья человека?

9) Какие лечебно-оздоровительные мероприятия проводятся в вашей школе?

10) Какие профилактические мероприятия проводятся в вашей школе для укрепления здоровья?

Результаты исследования показали, что учащиеся недостаточно хорошо ориентируются в области здорового образа жизни и здоровьесбережения. Так, ни на один вопрос 100 % испытуемых не дали правильные ответы. Количество правильных ответов в процентах показано на рис. 1.

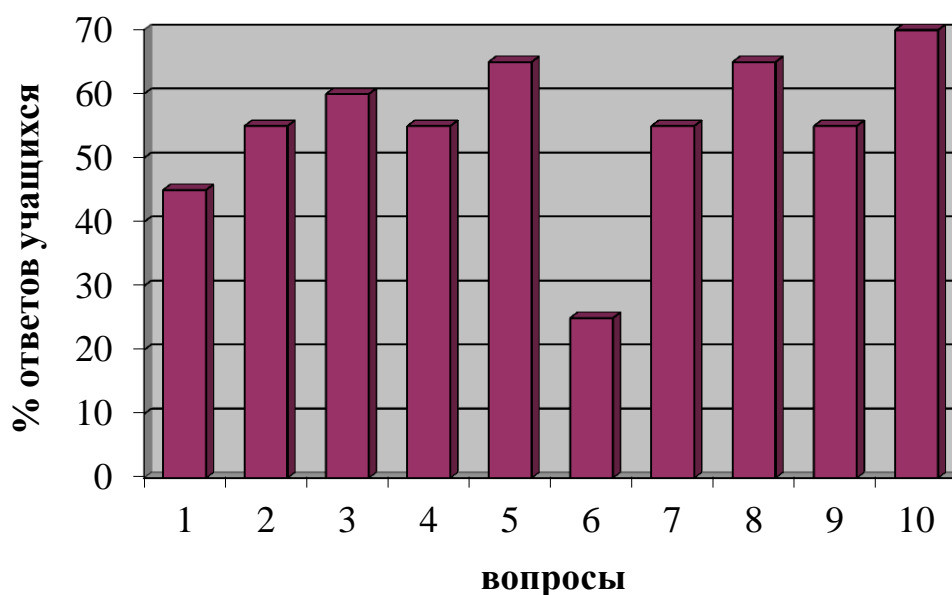


Рисунок – 1 Данные опроса учащихся

При работе над формированием у школьников культуры здорового образа жизни важно учитывать, что школа является лишь одной из сфер влияния на их позицию. В первую очередь на ценностные и жизненные ориентации личности влияет семья. Если родители ребенка (или другие значимые взрослые в семье) не соблюдают правила здорового образа жизни, относятся к ним чересчур легкомысленно или с пренебрежением, вполне вероятно, что ребенок переймет взгляды родителей.

Поэтому логично предположить, что для формирования у школьников культуры здорового образа жизни школа и семья должны объединить усилия.

Следовательно, значимым элементом становится работа с родителями, заключающаяся в информировании их о компонентах здорового образа жизни, формирования мотивации к его ведению.

С целью изучения представлений и социальных ожиданий родителей в контексте организации мероприятий по формированию здорового образа жизни был проведен опрос, включавший в себя 8 утверждений, касающихся организации совместных мероприятий для родителей и детей в школе по формированию культуры здорового образа жизни. Ответили на вопросы 20 родителей (по одному представителю от каждой семьи).

Для определения положительных и отрицательных ответов было предложено два варианта ответа: «желают» и «участвуют». Далее проводилась оценка каждого варианта ответа по шкале от 0 до 100%.

Шкала оценивания: 0-25%;26%-50%;51%-75%;76%-100%.

По итогам опроса можно сделать определенные выводы. Так, наиболее востребованными темами для мероприятий по формированию культуры здорового образа жизни с точки зрения родителей являются следующие:

- Что необходимо знать в каждой семье о здоровье?
- Как в вашей семье понимается здоровый образ жизни?
- Как бороться с вредными привычками в семье?
- Возможен ли компромисс? Семейные праздники, традиции и здоровый образ жизни.

По второму блоку опроса, касающегося выбора форм и методов организации совместных мероприятий учащихся с родителями по вопросам формирования культуры здорового образа жизни, выявилось несоответствие между желаемым и действительным. У родителей сформировано желание посещать мероприятия в образовательных учреждениях совместно со своими детьми, но в действительности существует множество барьеров, которые значительно уменьшают вероятность участия родителей в таких мероприятиях.

На основе результатов анализа анкетирования учащихся и опроса их родителей нами были разработаны методические рекомендации по организации и проведению мероприятий, направленных на повышение их уровня знаний о правилах и компонентах здорового образа жизни, а также на формирование культуры здорового образа жизни.

В качестве рекомендаций для обучения школьников здоровому образу жизни, основанному на использовании здоровьесберегающих технологий, мы предлагаем программу факультативных занятий «Здоровый образ жизни» для учащихся 7-8 классов.

Реализация факультативных занятий «Здоровый образ жизни» является одним из эффективных средств, с помощью которого можно предотвратить ряд социальных проблем и недостатков в обеспечении уровня здоровья населения. Гигиеническое обучение и воспитание школьников, привитие им норм и навыков здорового образа жизни должны носить комплексный и непрерывный характер, пробуждать их к активным и сознательным действиям в настоящем и будущем, быть направленными на:

- улучшение собственного психического и физического состояния;
- отказ в образе жизни от поведения, наносящего вред своему здоровью и здоровью окружающих;
- нетерпимое отношение к неправильному гигиеническому поведению других людей и к ухудшению условий окружающей среды, наносящих ущерб здоровью;
- сознательное участие в охране здоровья и в формировании среды, способствующей здоровью, особенно условий труда и быта;
- адекватное поведение (в случае болезни), направленное на выздоровление;
- практическое овладение здоровьесберегающими технологиями.

На факультативные занятия отводится 16 часов учебного времени. Тематический план представлен в таблице 1.



Таблица 1 – Тематическое планирование факультативных занятий «Здоровый образ жизни»

№ п/п	Наименование темы	Применяемые здоровьесберегающие технологии	Кол-во часов
1	Здоровье человека и общества	Проветривание помещения, физкультминутки, релаксационные паузы	1
2	Здоровый образ жизни и его составляющие	Проветривание помещения, релаксационные паузы, дыхательная гимнастика	1
3	Факторы, разрушающие здоровье и их профилактика	Проветривание помещения, физкультминутки	1
4	Двигательная активность и ее роль в жизни человека	Физкультминутки, проведение занятия в виде спортивной игры	2
5	Закаливание организма	Проветривание помещения, проведение занятия во внеурочной форме	2
6	Искусство коммуникации в развитии личности	Проведение занятия в виде игры	2
7	Рациональное питание	Проветривание помещения, физкультминутки, релаксационные паузы	1
8	Сон и его влияние на здоровье человека	Проветривание помещения, физкультминутки, релаксационные паузы, дыхательная гимнастика	1
9	Влияние вредных привычек на здоровье человека	Проведение занятия во внеурочной форме	2
10	Механизмы защиты организма. Иммуитет	Витаминотерапия, проветривание помещения	1
11	Разработка программы «Я и мой образ жизни»	Создание атмосферы творчества	2

Применение здоровьесберегающих технологий на занятиях позволит учащимся лучше усвоить учебный материал, привить навыки здоровьесбережения, а также способствует сохранению и укреплению здоровья школьников.

Таким образом, разработанная нами программа факультативных занятий для учащихся способствует усвоению теоретических аспектов ведения здорового образа жизни и изучению оздоровительных технологий, позволяющих его реализовать.

При работе с родителями помимо традиционных родительских собраний нами предложено провести серию круглых столов, поскольку данная форма работы предусматривает активное участие всех присутствующих в обсуждении темы. Кроме того, в них родители и дети могут участвовать вместе.

Рассмотрен вариант проведения круглых столов в рамках четырех моделей: «Информация», «Открытие», «Деятельность», «Переживание», разработанных В. Оконь. Каждая модель нацелена на достижение разных характеристик качества образования и предполагает свой инструментарий для оценивания результатов образования.

Программа круглых столов, проводящихся с учащимися и их родителями, разработана в соответствии с концепцией деятельностного подхода и рассчитана на активное освоение и осмысление участниками материала по рассматриваемым темам. Выполнение практических и творческих домашних заданий помогает подтолкнуть участников к реализации на практике правил здорового образа жизни. Последующие презентация результатов на круглом столе и их обсуждение позволяют выявить трудности формирования здорового образа жизни и наметить пути их преодоления.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В настоящее время можно с уверенностью утверждать, что именно педагог в состоянии сделать для здоровья современного ученика больше, чем врач. Среди факторов, формирующих здоровье, ведущее место занимает образ жизни. Следовательно, основные усилия по сохранению и укреплению здоровья должны быть направлены на формирование культуры здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни обеспечивает сохранение и укрепление здоровья, помогает стойко переносить различные психологические и физические нагрузки, включая природные, социальные, личностные, без

срывов в болезнь. Формирование здорового образа жизни и культуры здоровьесбережения учащихся чрезвычайно важно для современной школы. Оно включает:

- организацию и проведение уроков ОБЖ по разделу формирования ЗОЖ, уроков здоровья;
- реализацию образовательных программ по профилактике социально-значимых заболеваний;
- проведение внеклассных мероприятий (праздники, недели, месячники здоровья).

Педагог планирует свою работу с учетом приоритетов сохранения и укрепления здоровья участников педагогического процесса. Здоровьесберегающие технологии направлены на защиту и обеспечение здоровья, формирование ценного отношения к своему здоровью. Внедрение здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательный процесс школы способствует становлению и развитию психически, соматически, физически нравственно здоровой личности.

Для оценки знаний учащихся в вопросах здорового образа жизни было проведено исследование среди учащихся 7-8 классов Энгуразовского филиала Моисеево-Алабушской средней школы. По результатам опроса видно, что учащиеся показали низкий уровень знаний по различным составляющим здорового образа жизни и, соответственно, не имеют навыков применения здоровьесберегающих технологий.

Поскольку воспитание детей во многом зависит от ценностей, взглядов и стиля поведения взрослых членов семьи, в работу по формированию у школьников культуры здорового образа жизни целесообразно вовлекать родителей.

В качестве рекомендаций нами разработана программа факультативных занятий для обучения учащихся 7-8 классов здоровому образу жизни на основе использования таких здоровьесберегающих технологий, как проветривание помещения, физкультминутки, релаксационные паузы,

дыхательная гимнастика, витаминотерапия, игровые и творческие формы занятий.

Для работы с родителями мы предлагаем серию круглых столов, участвовать в которых они смогут совместно с детьми. Целью данных мероприятий является приобщение семьи к ведению здорового образа жизни, пусть и в форме учебных занятий. Использование в ходе круглых столов активных методов обучения (метода проектов, игровых методов, обсуждения и т.д.) способствует повышению интереса участников к работе, а также дает возможность проверить и применить на практике получаемую теоретическую информацию.