

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 физической культуры и спорта

**ФОРМЫ И МЕТОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗНАНИЙ  
О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ У ШКОЛЬНИКОВ**

название темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

Студента 5 курса 52 группы

направления (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование»

код и наименование направления (специальности)

факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности

наименование факультета, института, колледжа

Фомина Александра Дмитриевича

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель

доцент, кандидат биологических наук

должность, уч. степень, уч. звание

\_\_\_\_\_

дата, подпись

Л.В. Козачук

инициалы, фамилия

Заведующий кафедрой

кандидат медицинских наук, доцент,

должность, уч. степень, уч. звание

\_\_\_\_\_

дата, подпись

Н.В. Тимушкина

инициалы, фамилия

Балашов 2016

## **ВВЕДЕНИЕ**

**Актуальность.** Создание специальных программ, направленных на формирование здорового образа жизни является обоснованной потребностью современного общества. Человек хочет быть не просто здоровым, а иметь продолжительный полноценный цикл жизнедеятельности. Ухудшение здоровья среди подрастающего поколения обусловлены такими причинами, как низкое материальное благополучие большей части населения, низкий уровень инфраструктуры здравоохранения, ухудшение экологической ситуации в мире, снижение культуры здоровья в обществе и рост учебной нагрузки.

Большое сожаление вызывает отсутствие у современных школьников стремления к здоровому образу жизни и непонимание его глобального значения. Подрастающее поколение все чаще пренебрегает заботой о своем здоровье, тем самым возвращая соматические заболевания, психические расстройства и функциональные отклонения. Учитывая обострение проблем со здоровьем учащихся (ухудшение зрения, психические расстройства, сколиоз), которые находят свое развитие в учебной деятельности школьников, приобретают свою значимость методики по формированию здорового образа жизни.

**Цель исследования** – определение уровня знаний школьников о здоровом образе жизни и разработка программы формирования знаний о здоровом образе жизни младших школьников в условиях общеобразовательного учреждения.

**Объект исследования** – учебно–воспитательный процесс в общеобразовательном учреждении.

**Предмет исследования** – формы и методы формирования знаний о здоровом образе жизни у младших школьников.

**Задачи:**

1. рассмотреть понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни» в психолого–педагогической литературе;

2. определить уровень сформированности знаний у младших школьников о здоровом образе жизни;

3. разработать программу по формированию заинтересованности младших школьников здоровым образом жизни.

#### **Методы исследования:**

1. Теоретический анализ психолого–педагогической литературы по проблеме исследования;

2. Анкетирование;

3. Педагогический (констатирующий) эксперимент;

4. Математическая обработка результатов.

**Бакалаврская работа** состоит из введения, двух глав, заключения и списка использованных источников.

### **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

**В первой главе «Теоретические основы формирования знаний о здоровом образе жизни у младших школьников»** рассмотрены теоретические основы формирования знаний о здоровом образе жизни у младших школьников; даны определения понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни» в психолого–педагогической литературе; описаны составляющие здорового образа жизни младшего школьника; даны формы и методы формирования знаний о здоровом образе жизни у младших школьников.

Здоровье человека во многом определяется различными сферами жизнедеятельности – производственной, семейной, бытовой, биологической и другими, что представлено в работах многих. Понятие здоровья отражает качество приспособления организма к условиям внешней среды и представляет итог процесса взаимодействия человека и среды обитания; само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов.

Основные аспекты здоровья: физиологический, эмоциональный,

интеллектуальный, социальный, личностный, а духовный аспект объединяет их в единое целое – здоровье. В научной литературе выделяют несколько видов и компонентов здоровья: соматическое здоровье, физическое здоровье, психическое здоровье, нравственное здоровье.

В основе нравственного здоровья лежит духовность человека и общечеловеческие ценности – добро, честь, достоинство, любовь и красота.

Образ жизни – биосоциальная категория, интегрирующая определенные представления об определенном типе жизнедеятельности человека и характеризующая его трудовой деятельностью, бытом, формой удовлетворения материальных и духовных потребностей, правилами индивидуального и общественного поведения.

Образ жизни индивида весьма разнообразен, но в основном основывается на трех категориях: уровень жизни; качество жизни; стиль жизни. Эффективность воспитания и обучения детей и подростков зависит от здоровья. Здоровье – важный фактор работоспособности и гармонического развития детского организма.

Младший школьный возраст является периодом яркой выраженности у детей потребности в двигательной активности. Двигательная активность играет большую роль в развитии ребенка, так как основой двигательных способностей является творческое мышление. Развитие двигательных качеств в младшем школьном возрасте взаимосвязано с восприятием. В данный период жизни дети становятся более внимательными, наблюдательными и дисциплинированными.

Огромная роль в формировании здорового образа жизни отводится рациональному питанию ребенка. К основным принципам рационального питания относятся: регулярность, разнообразие, адекватность, безопасность и удовольствие.

Важно упомянуть об отказе от вредных для здоровья привычек, среди которых можно выделить курение, алкоголь, наркоманию, токсикоманию и чрезмерное увлечение компьютером.

Основными факторами, формирующими здоровый образ жизни младшего школьника, являются сбалансированное питание, рационально организованный режим дня, оптимальный двигательный режим, занятия по физической культуре на открытом воздухе, соответствующие возрасту ребенка, закаливающие процедуры, регулярное качественное медицинское обслуживание, благоприятные гигиенические и санитарно–бытовые условия, а также положительный пример семьи и педагогов.

Здоровье является решающим фактором при определении эффективности здорового образа жизни младших школьников. Здоровье является основным фактором гармоничного развития организма ребенка и его работоспособности, что является неотъемлемой частью образовательного процесса.

Во второй главе «Формирование здорового образа жизни у младших школьников» проведена опытно – экспериментальная проверка эффективности форм и методов формирования здорового образа жизни у младших школьников; проведена диагностика сформированности знаний у младших школьников о здоровом образе жизни; определена результативность опытно–экспериментальной работы по формированию заинтересованности здоровым образом жизни младших школьников; предложена программа формирования заинтересованности здоровым образом жизни младших школьников.

Исследование проводилось на базе Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 12 г. Балашова Саратовской области» (МОУ СОШ № 12 г. Балашова Саратовской области). Респондентами стали учащиеся 3«А» и 3«Б» классов в количестве 40 человек.

Для определения интереса младших школьников к здоровому образу жизни, нами была составлена и предложена учащимся анкета, вопросы которой определяют интерес к здоровому образу жизни среди младших школьников, наличие вредных привычек и интерес к информационной базе

на тему здорового образа жизни. Предложенная нами анкета состоит из следующих вопросов:

1. Ведете ли вы здоровый образ жизни?
2. Есть ли у Вас вредные привычки?
3. Интересует ли Вас информация о здоровом образе жизни?
4. Хотели бы Вы вести здоровый образ жизни?
5. Нуждаетесь ли вы в информации о здоровом образе жизни?
6. Занимаются ли спортом Ваши друзья и близкие?
7. Оцениваете ли Вы свое здоровье как «хорошее»?

Учащимся предлагалось ответить «да», «нет», «Затрудняюсь ответить»: с маркировкой «+» – ответ положительный; «-» – ответ отрицательный; «Н» – затруднение при ответе. Далее ответы заносились в таблицу 1 и суммировались.

Таблица 1 – Результаты анкетирования (%)

№ вопроса	да	нет	Не знаю
1	37,5	47,5	15
2	47,5	45	7,5
3	45	42,5	12,5
4	57,5	32,5	10
5	62,5	30	7,5
6	57,5	30	12,5
7	52,5	37,5	10

Из результатов можно сделать вывод, что из 100% опрошенных детей 37,5 % ведут здоровый образ жизни, но 47,5 % имеют вредные привычки, 57,5 % – желают вести здоровый образ жизни. У 62,5 % нуждаются в информации о здоровом образе жизни, 32,5 % детей не хотели бы вести здоровый образ жизни, 52,5% оценивают свое здоровье хорошим, а 37,5 % считают свое здоровье плохим и 10% затрудняются ответить на этот вопрос. Рассмотрев результаты опроса, можно сделать вывод, что среди учеников младших классов многие имеют вредные привычки и не считают свое здоровье хорошим.

Следовательно, необходимо формирование заинтересованности в введении здорового образа жизни и повышение информированности

младших школьников.

По результатам анкетирования учащимся была предложена программа по формированию заинтересованности здоровым образом жизни, направленная на ознакомление и привитие здорового образа жизни. Программа рассчитана на третью четверть 2015–2016 учебного года.

Реализация программы проходила на уроках физической культуры за счет часов вариативного компонента (третий час в неделю), а также в рамках классного часа.

Содержание программы: беседа на тему «Здоровый образ жизни личности»; дискуссию «Что нам дает здоровый образ жизни?»; беседа «Вредные привычки и здоровый образ жизни»; тренинг на тему «Залог здорового образа жизни»; игры «Разные стороны здоровья», «Закончи предложение», комплекс упражнений.

В ходе экспериментальной работы предложено тематическое планирование учебного материала по предмету «Физическая культура» для учащихся 3–х классов МОУ СОШ № 12 города Балашова Саратовской области на третью четверть 2015–2016 учебного года (Таблица 2).

В ходе реализации эксперимента была организована беседа на тему «Здоровый образ жизни личности». Беседа была проведена 22.01.2016 с 9.00 до 9.40. на базе МОУ СОШ № 12 города Балашова Саратовской области.

Цель данной беседы – выработать правильное понимание основ здорового образа жизни, роли физической культуры в процессе формирования и становления личности, ее значения для повышения работоспособности и улучшения качества жизни. В беседе приняли участие 40 учеников 3 –х классов, из них 20 девочек и 20 мальчиков.

Таблица 2 – Тематическое планирование учебного материала по предмету «Физическая культура» для учащихся 3–х классов МОУ СОШ № 12 города Балашова Саратовской области на третью четверть 2015–2016 учебного года

Наименование тем	Всего часов	Виды учебных занятий	
		Теоретические	Практические
II четверть	21	7	14
Базовая часть	14		14

Гимнастика			
Вариативная часть	7	7	
Беседа «Здоровый образ жизни личности»		1	
Дискуссия «Что нам дает здоровый образ жизни?»		1	
Беседа «Вредные привычки и здоровый образ жизни»		1	
Тренинг «Залог здорового образа жизни»		2	
Комплекс физкультурно–оздоровительных мероприятий			
Игра «Разные стороны здоровья»		1	
Игра «Закончи предложение»		1	

Дискуссия на тему «Что нам дает здоровый образ жизни?» 29.01.2016 г с 9.50 до 10.30. проходила на базе МОУ СОШ № 12 города Балашова Саратовской области среди учащихся 3–х классов в количестве 40 учеников, из них 20 девочек и 20 мальчиков. В ходе дискуссии было сформулировано определение здорового образа жизни. Ученики высказали собственное мнение о здоровом образе жизни. В конце дискуссии сложился вывод о том, что здоровый образ жизни, на сегодняшний день является модным и, каждый человек хотел бы связать свою жизнь со здоровыми людьми, потому что они более оптимистичны и удачливее.

Беседа на тему «Вредные привычки и здоровый образ жизни» проведена 10.02.2016 с 9.50 до 10.30. Цель беседы: повысить уровень информированности о пагубности вредных привычек. В беседе приняли участие 40 учеников 3 –х классов, из них 20 девочек и 20 мальчиков. Во время беседы учащиеся выслушивали мнения своих одноклассников и задавали им наводящие вопросы, например: «А ты играешь в компьютерные игры? Почему, ведь спорт полезнее?». В конце беседы были сделаны выводы о том, что здоровый образ жизни складывается из таких компонентов, как достаточная двигательная активность; закаливание; рациональное питание; соблюдение режима дня; личная гигиена; отказ от вредных привычек. Каждый школьник, принимающий участие в беседе имел представление о пагубности вредных привычек.

Тема тренинга: «Залог здорового образа жизни». Цель тренинга –



выработка и развитие навыков сохранения здоровья. Задачи, которые предусматривают решение в ходе тренинга: 1. Определить исходный уровень информированности детей по проблеме (анкетирование); 2. Предоставление достоверную информацию о проблемах, связанных с компьютерными играми, учитывая уровень информированности; 3. Проверка уровень информированности учащихся о проблеме; 4. Обеспечение учащихся необходимым методическим материалом. В ходе тренинга учащиеся получили необходимые знания, которые помогут младшим школьникам в соответствующих ситуациях правильно выйти из них.

Помимо вышеперечисленных методов работы с учащимися 3–х классов, в исследование вошли психологические игры, которые позволили сформировать у детей правильное представление о здоровом образе жизни.

Тип игры: интеллектуально–творческая. Цель игры: Профилактика химической и нехимической зависимости среди школьников младших классов посредством расширения информационного поля о данных веществах и последствиях, оказываемых ими на организм человека.

Комплекс физкультурно–оздоровительных мероприятий проводился с помощью средств физической культуры: физические упражнения; упражнения с предметами (гимнастическая палка, скакалки, мячи); ходьба и ее разновидности; бег и его разновидности; лазанье и ползание; подвижные и спортивные игры; физкультминутки; физкультпаузы. В комплекс физкультурно–оздоровительных мероприятий входили: упражнения и игры на переменах; упражнения на коррекцию осанки и плоскостопия; упражнения для кистей рук; дыхательная гимнастика; гимнастика для глаз.

После окончания эксперимента состоялось повторное анкетирование на предмет повышения знаний о здоровом образе жизни среди респондентов и привитие его.

Таблица 3 – Результаты анкетирования (%)

№ вопроса	да	нет	Не знаю
1	85	15	–
2	15	85	–

3	85	10	2
4	80	15	5
5	90	10	–
6	75	25	–
7	60	40	–

Из результатов можно сделать вывод, что из 100% опрошенных детей 85% ведут здоровый образ жизни, но 15 % имеют вредные привычки, 80% – желают вести здоровый образ жизни, у 90% нуждаются в информации о здоровом образе жизни, 15 % детей не хотели бы вести здоровый образ жизни, 40% оценивают свое здоровье плохим, а 60% считают свое здоровье хорошим. Оценив результаты опроса, можно сделать вывод, что среди младших школьников большинство не имеют вредные привычки и считают свое здоровье хорошим. Предложенная нами программа по формированию заинтересованности и большей информированности здоровым образом жизни младших школьников достигла своей цели.

При повторном анкетировании результаты были значительно позитивнее, что свидетельствует о положительной динамике в формировании здорового образа жизни младших школьников, благодаря предложенной нами программе.

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В соответствии с задачами исследования были рассмотрены понятия «здоровья» и «здорового образа жизни» в психолого–педагогической литературе. Под здоровьем понимается «отсутствие физических дефектов и болезней, а также состояние физического, духовного и социального благополучия». 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.

Здоровый образ жизни формируется всеми сторонами и проявлениями

общества, связан с личностно–мотивационным воплощением индивидом своих социальных, психологических и физиологических возможностей и способностей.

С помощью анкеты, разработанной нами и предложенной младшим школьникам МОУ СОШ № 12 г. Балашова Саратовской области, был определен уровень знаний по теме и заинтересованности здоровым образом жизни. Рассмотрев результаты опроса, можно сделать вывод, что среди младших школьников большинство имеют компьютерную игровую зависимость и оценивают свое здоровье и не считают свое здоровье хорошим.

По результатам исследования была разработана программа формирования осведомленности и заинтересованности младших школьников к здоровому образу жизни на уроках физической культуры. Которая включала в себя лекцию на тему «Здоровый образ жизни личности»; дискуссию «Что нам дает здоровый образ жизни?»; беседа «Вредные привычки и здоровый образ жизни»; тренинг на тему «Залог здорового образа жизни»; игры «Разные стороны здоровья», «Закончи предложение».

В соответствии с задачами в данной работе рассмотрены понятия «здоровья» и «здорового образа жизни» в психолого–педагогической литературе; определен уровень сформированности интереса у младших школьников к здоровому образу жизни на уроках физической культуры; разработана программа формирования заинтересованности младших школьников к здоровому образу жизни на уроках физической культуры.

При повторном анкетировании результаты были значительно позитивнее, что свидетельствует о положительной динамике в привитии здорового образа жизни младшим школьникам благодаря предложенной нами программе.