

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

**ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 5 курса 51 группы
направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»
профиля «Безопасность жизнедеятельности»
факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности
Кузнецова Сергея Игоревича

Научный руководитель
доцент кафедры безопасности жизнедеятельности,
кандидат биологических наук

дата, подпись

Л.В. Козачук

Заведующий кафедрой
кандидат медицинских наук, доцент

дата, подпись

Н.В. Тимушкина

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность: Проблема здорового образа жизни школьников весьма актуальна на современном этапе. Большинство детей оканчивают школу, имея различные заболевания. При поступлении в школу у детей на 50% падает объём двигательной активности, увеличивается нагрузка на центральную нервную систему. Появляется большое количество «школьных» болезней, вызванных гиподинамией и нерационально организованным режимом дня. Детям всё труднее противостоять стрессам, которые, в свою очередь, являются причиной заболеваний. Низкий потенциал здоровья россиян и высокий уровень заболеваемости школьников вызывает необходимость в постановке задачи формирования здорового образа жизни подрастающего поколения в ряду самых приоритетных проблем общества на современном этапе.

Цель исследования: совершенствование процесса формирования здорового образа жизни старшеклассников в условиях общеобразовательного учреждения.

Объект исследования: процесс формирования здорового образа жизни.

Предмет исследования: формирование культуры здорового образа жизни в общеобразовательном учреждении.

Задачи исследования:

- с целью выявления состояния вопроса по формированию культуры здорового образа жизни на современном этапе провести анализ научно-методической литературы;
- исследовать отношение старшеклассников к здоровому образу жизни;
- разработать и апробировать программу по совершенствованию культуры ЗОЖ в ООУ.

Методы исследования:

- теоретический: анализ психолого-педагогической литературы;
- эмпирический: анкетирование, тестирование, опрос;

- математико-статистическая обработка полученных данных.

Организация исследования. Исследование проводилось в условиях общеобразовательной школы с обучающимися старшего школьного возраста.

Структура работы. Работа состоит из введения, трех глав, выводов по каждой главе, заключения, списка использованных источников, раздела приложения.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «Теоретические аспекты формирования культуры здорового образа жизни» рассмотрены теоретические основы формирования знаний о здоровом образе жизни; даны определения понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни» в литературе; описаны составляющие здорового образа жизни; представлены формы и методы, направленные на повышение мотивации формирования знаний о здоровом образе жизни.

На основании анализа психолого-педагогической литературы было выявлено, что большинство детей оканчивают школу, имея различные заболевания. При поступлении в школу у детей на 50% падает объем двигательной активности, увеличивается нагрузка на центральную нервную систему. Появляется большое число «школьных» болезней, вызванных гиподинамией и нерационально организованным режимом дня.

По данным Всероссийской диспансеризации число здоровых детей составило 32%, остальные 68% имеют функциональные нарушения и даже хронические заболевания. Характер заболеваемости выглядит следующим образом: первое место занимают болезни костно-мышечной системы, далее следуют болезни пищеварительной системы, органов дыхания, заболевания глаз, болезни эндокринной системы и нарушения обмена веществ.

С понятием «здоровье» непосредственно связано понятие «образ жизни». Концентрированным выражением взаимосвязи здоровья и образа жизни является понятие «здоровый образ жизни», который способствует

выполнению человеком профессиональных, общественных, научных, учебных и бытовых функций в наиболее оптимальных условиях.

Культура здорового образа жизни характеризуется как активная деятельность, направленная на сохранение и улучшение здоровья. Основными составляющими здорового образа жизни являются: двигательная активность, закаливание, режим дня и рациональное питание, отказ от вредных привычек, личная гигиена и половое воспитание, занятия физической культурой.

Из данных литературы следует, что мотивация здоровья формируется на базе двух основных принципов: возрастного и деятельного. Стиль здорового образа жизни определяется множеством мотивов, главными из которых являются мотивация самосохранения, мотивация получения удовольствия от здоровья, мотивация самосовершенствования, мотивация достижения максимально возможного комфорта. Для сохранения и формирования здоровья важна мотивация к здоровому образу жизни, однако, ценность здоровья большинством людей, особенно молодежью, осознается только тогда, когда оно утрачено или находится под угрозой утраты. К сожалению, в нашей стране нет моды на здоровье и повинны в этом семья, школа и средства массовой информации.

Во второй главе «Исследование культуры здорового образа жизни у старшеклассников общеобразовательного учреждения» описаны организация, методы и результаты исследования.

Исследование культуры ЗОЖ проводилось на базе МОУ СОШ рп. Турки. В нем приняли участие 17 учеников 10 класса, в возрасте от 15 до 17 лет, среди них 7 мальчиков и 10 девочек. В исследовании были использованы следующие методы: анкетирование, опрос, тестирование.

Для исследования уровня культуры ЗОЖ у старшеклассников, было проведено анкетирование. Анкета включала в себя 10 вопросов, которые, в свою очередь, условно были поделены на блоки. Первый блок вопросов позволяет оценить восприятие учениками ЗОЖ. Второй блок определяет

предрасположенность школьников к вредным привычкам. И третий блок определяет мотивацию к формированию ЗОЖ.

На основании первого этапа исследования можно заключить, что только 53% учащихся имеют представление о культуре ЗОЖ. Здоровыми себя считают только 23% учащихся, а 30% не обращают внимания на свое здоровье. Остальные 47% считают себя нездоровыми. Правильный режим питания соблюдают только 23%, 52% учащихся питаются без учета режима, и остальные 25% не имеют представление о режиме питания. Правильное сочетание режима труда и отдыха соблюдают только 24%, остальные 76% этому режиму не следуют.

Второй блок вопросов анкеты был посвящен отношению к вредным привычкам и нанесению вреда здоровью курением, наркотиками и алкоголем. О вреде курения, наркотиков и алкоголя здоровью человека все 100% учащихся ответили положительно, однако 24% не отказались бы от предложения их попробовать.

Третий блок вопросов анкеты имел отношение к вопросу о мотивации обучающихся к формированию ЗОЖ. 65% старшеклассников имеют положительную мотивацию и согласны вести ЗОЖ, однако, 59% не в состоянии организовать режим труда и отдыха, не занимаются своим здоровьем и закаливанием.

По результатам второго этапа исследования были выявлены знания учащихся о понятии ЗОЖ и его составляющих. Из 17 обучающихся оценили свой образ жизни на 6 баллов из 10 30% старшеклассников, и только 1 старшеклассник оценил свой образ жизни на 10 баллов, на 8 баллов оценили свой образ жизни 30% учащихся.

Первый вопрос опросника был посвящен определению понятия ЗОЖ и его составляющих. Он включал в себя 9 вариантов ответа, из которых было предложено выбрать наиболее значимые. При анализе ответов на данный вопрос первые места были отведены вопросам отказа от вредных привычек и занятиям спортом.

Например, 53% старшеклассников используют средства физической культуры для укрепления своего здоровья. Вопросы режима питания, полноценной духовной жизни, самосовершенствования, по мнению обучающихся, не являются составляющими ЗОЖ, хотя 70% подростков считают, что эффективность жизнедеятельности зависит от ведения здорового образа жизни. Основной целью ведения ЗОЖ большая часть (53%) считают повышение уровня здоровья, сохранение формы, повышение силы и ловкости. Основными факторами, негативно влияющими на здоровье человека, старшеклассники считают вредные привычки и плохую экологию. Для изменения образа жизни 30% респондентов ответили, что они смогут это сделать только вследствие тяжелой болезни. Но 18% согласны изменить свой образ жизни по причине «жизненного кризиса» и «неудач в делах», а 17% указали, что ничего бы не побудило их изменить свой образ жизни. Большинство учащихся (76%) считают, что для сохранения здоровья и долголетия здоровый образ жизни необходим.

На третьем этапе было проведено тестирование, которое посвящено вопросам знаний, умений и навыков ведения здорового образа жизни:

- более половины учащихся не соблюдают правильный режим дня, встают по будильнику, ложатся спать по завершению всех дел, не соблюдают режим питания, утреннюю гимнастику делают только 12% учащихся;

- на вопрос о месте физических упражнений или двигательной активности в жизни большинство учащихся (77%) ограничиваются ролью болельщика и 23% делают зарядку;

- более половины учащихся (58%) посвящают свой досуг хобби и 18% - общественной работе;

- 47% разрешают конфликтные ситуации в ходе долгих дискуссий, а 24% предпочитают избегать споров;

- в каникулярное время 30% отдают предпочтение пассивному отдыху и 23% физическому труду.

Деятельность учителя по формированию культуры ЗОЖ достаточно разносторонняя, она включает в себя обучение и воспитание обучающихся с учетом специфики курсов БЖД, которые способствуют формированию общей культуры личности. При проведении учебных занятий учитель использует методы, приемы, формы и средства обучения. Кроме того, он организует, планирует и проводит учебные, факультативные и внеурочные занятия по ЗОЖ, взаимодействует с различными учреждениями и организациями

В третьей главе «Программа по совершенствованию формирования здорового образа жизни в общеобразовательном учреждении» описана разработанная программа по формированию мотивации к ЗОЖ и результаты ее апробации.

На основании исследования уровня культуры ЗОЖ, мотивации к ЗОЖ разработана программа повышения уровня культуры ЗОЖ. Формирование культуры ЗОЖ реализуется в двух направлениях:

- создание оптимальных внешнесредовых условий в общеобразовательном учреждении и семье, рациональная организация режима труда и отдыха школьников;

- воспитание у школьников необходимости в знаниях, умениях, действиях, направленных на выполнение нравственных норм поведения и формирование потребности в ответственном отношении к своему здоровью.

Формирование ЗОЖ является актуальной проблемой современности и включает социальные, педагогические, биологические и медицинские аспекты. Недостаточная теоретическая и методическая разработанность проблемы ЗОЖ, отсутствие комплексной системы коррекционно-педагогической работы, низкий уровень сформированности культуры и мотивации ЗОЖ обуславливают разработку программы, содержание которой направлено на формирование у детей сознательного и ответственного отношения к своему здоровью. Предлагаемые темы охватывают все вопросы,

связанные с культурой ЗОЖ школьников. Их желательно ежегодно изучать для поддержания культуры ЗОЖ на высоком уровне.

Содержание программы представлено в таблице 1.

Таблица 1 - Тематический план комплекса мероприятий по повышению культуры ЗОЖ

№	Тема	Количество часов
1	Понятия здорового образа жизни.	1
2	Приемы закаливания организма (утренняя гимнастика, физкультминутка, методы закаливания).	1
3	Семья в современном обществе. Охрана репродуктивного здоровья.	1
4	Профилактика вредных привычек.	1
5	Личная гигиена.	1
	Всего	5

Программа реализовывалась на уроках ОБЖ и во внеурочное время и предполагала как теоретические, так и практические занятия. Профилактическая программа была апробирована в учебном процессе МОУ СОШ рп. Турки. С целью выявления эффективности программы проведено повторное тестирование, в результате которого получены следующие результаты.

В ответе на вопрос «Что такое, на ваш взгляд, «здоровый образ жизни»?» изменилось отношение учащихся к здоровью и помимо отказа от вредных привычек учащиеся включили в понятие «здоровье» саморазвитие и духовную жизнь.

Изменилась мотивация учащихся к ЗОЖ в ответе на вопрос «Для чего бы вы стали вести ЗОЖ?». При проведении первичного тестирования 65% старшеклассников стали бы вести ЗОЖ только для развития силы и спортивной фигуры. После контрольного тестирования к их ответам добавились такие мотивы, как «развитие личностных качеств» и «иметь здоровое потомство».

В вопросах правильного режима дня и питания наметилась тенденция повышения его значимости и следование ему.

Наиболее значимые изменения после реализации программы произошли в отношении старшеклассников к занятиям физической культурой. Изменилось их отношение к физическому здоровью, как составляющему ЗОЖ и возможности укрепления здоровья с помощью физической культуры. Количество желающих заниматься физической культурой увеличилось с 23% до 70% (рисунок 1)

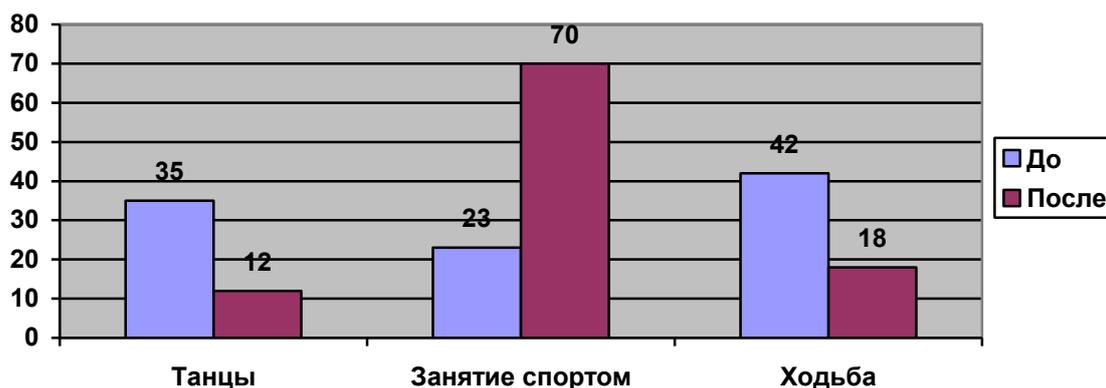


Рисунок 1 - Оценка выбора занятий учениками

В ответе на вопрос «Чему вы обычно посвящаете свободное время?» учащиеся, наряду с хобби, стали также отдавать предпочтение общественной работе и домашним делам (рисунок 2).

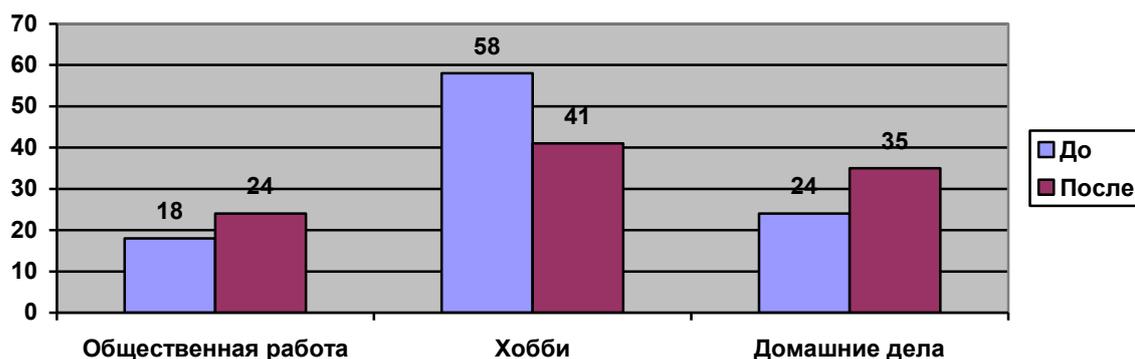


Рисунок 2 - Оценка проведения досуга учащимися после реализации программы

Проведенные мероприятия программы изменили отношение учащихся к дружбе. Они отдали предпочтение дружеским встречам, большему доверию друзьям, и возможности поделиться с друзьями своими проблемами.

В вопросе проведения летних каникул мнения учащихся изменились в пользу активного проведения каникулярного времени с участием в походах, экскурсиях, активном отдыхе (рисунок 3).

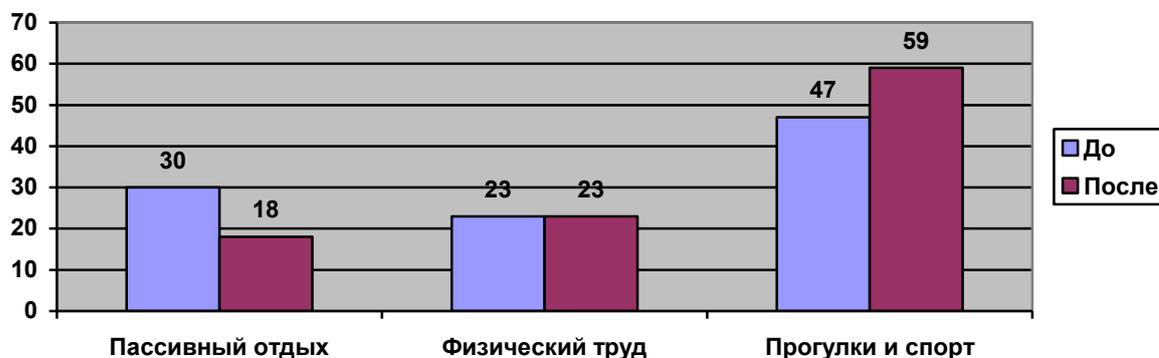


Рисунок 3 - Оценка проведения каникулярного времени после реализации программы

Внедрение программы в общеобразовательной школе рп Турки свидетельствует о том, что только целостное формирование научных понятий здоровья и здорового образа жизни приводит к повышению культуры ЗОЖ и использованию его в процессе индивидуальной жизнедеятельности школьников. При этом наибольшая результативность формирования ЗОЖ учащихся общеобразовательных школ достигается при включении школьников в активную физкультурно-оздоровительную, общественную и культурно-массовую деятельность.

На основании проведенных исследований уровня знаний и отношения учащихся к ЗОЖ представляется возможным внести следующие рекомендации по совершенствованию культуры ЗОЖ:

- повысить уровень знаний учащихся о культуре ЗОЖ и его составляющих путем проведения уроков и внеклассных мероприятий по соответствующим разделам с использованием межпредметных связей;
- стимулировать учащихся к регулярным занятиям физической культурой, закаливанию и укреплению здоровья;
- вовлекать учащихся в жизнь класса и школы для повышения культурного уровня путем участия в различных мероприятиях;

- мотивировать старшеклассников на активное проведение каникулярного времени, посещение выставок, театров, музеев и других мероприятий.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В настоящее время проблема здорового образа жизни школьников весьма актуальна. На основании анализа психолого-педагогической литературы было выявлено, что большинство детей оканчивая школу, имеют различные заболевания. При поступлении в школу у детей на 50% падает объем двигательной активности, увеличивается нагрузка на центральную нервную систему. Появляется большое число «школьных» болезней, вызванных гиподинамией и нерационально организованным режимом дня.

По данным Всероссийской диспансеризации число здоровых детей составило 32%, остальные 68% имеют функциональные нарушения и даже хронические заболевания. Характер заболеваемости выглядит следующим образом: первое место занимают болезни костно-мышечной системы, далее следуют болезни пищеварительной системы, органов дыхания, заболевания глаз, болезни эндокринной системы и нарушение обмена веществ.

С понятием здоровья непосредственно связано понятие образа жизни. Концентрированным выражением взаимосвязи здоровья и образа жизни является понятие «здоровый образ жизни», который способствует выполнению человеком профессиональных, общественных, научных, учебных и бытовых функций в наиболее оптимальных условиях.

Культура здорового образа жизни характеризуется как активная деятельность, направленная на сохранение и улучшение здоровья. Основными составляющими здорового образа жизни являются: двигательная активность, закаливание, режим дня и питания, отказ от вредных привычек, личная гигиена и половое воспитание, занятия физической культурой.

Из данных литературы следует, что мотивация здоровья формируется на базе двух основных принципов: возрастного и деятельного. Стиль здорового образа жизни определяется множеством мотивов, главные из

которых – мотивация самосохранения, мотивация получения удовольствия от здоровья, мотивация самосовершенствования, мотивация достижения максимально возможного комфорта. Для сохранения здоровья важна мотивация к здоровому образу жизни, однако ценность здоровья большинством людей, особенно молодежью, осознается только тогда, когда оно утрачено или под угрозой утраты. К сожалению, в нашей стране нет моды на здоровье и повинны в этом семья, школа и средства массовой информации.

На основании результатов исследования можно заключить, что учащиеся старших классов имеют ограниченный уровень знаний о ЗОЖ, который, в основном, ограничивается отказом от вредных привычек и занятиями спортом. Больше половины учащихся полагают, что их образ жизни нездоровый и согласны его сменить только в случае тяжелой болезни или жизненного кризиса. Основная часть старшеклассников имеют отрывочные знания о культуре ЗОЖ, не соблюдают режим питания, труда и отдыха, не могут организовать свой досуг и отдают предпочтение занятиям физической культурой. Более половины учащихся имеют положительную мотивацию и согласны вести ЗОЖ, однако, они не в состоянии организовать режим труда и отдыха, не занимаются спортом и закаливанием.

На основании анализа результатов исследования разработан комплекс мероприятий по повышению уровня знаний о здоровом образе жизни, его составляющих и культуре ЗОЖ. Мероприятия проводились во внеурочное время и частично использовались преподавателем ОБЖ на уроках. Тематика внеклассных мероприятий была определена наиболее низкими знаниями учащихся в области здорового образа жизни. После реализации программы были проведены повторные исследования с целью выявления ее эффективности.

В результате проведенных мероприятий программы повысились знания учащихся о ЗОЖ и его составляющих, об их значении для сохранения и укрепления здоровья, изменилась мотивация к ведению здорового образа

жизни, положительное отношение к занятиям физической культурой, к активному отдыху, к следованию режиму дня и рациональному питанию. Особенно следует подчеркнуть изменение отношения учащихся к вредным привычкам. 88% учащихся никогда не стали бы употреблять наркотические вещества.

Разработанная и апробированная программа в условиях общеобразовательного учреждения, в целом, показала свою состоятельность и эффективность.