

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

**ОЦЕНКА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
СЕЛЬСКОЙ ШКОЛЫ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 51 группы  
направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»,  
профиля «Безопасность жизнедеятельности»,  
факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности  
Сомовой Натальи Борисовны

Научный руководитель, доцент  
кафедры БЖД, кандидат

педагогических наук \_\_\_\_\_ Н.А. Медведева  
(подпись, дата)

Зав. кафедрой БЖД  
кандидат медицинских наук,

доцент \_\_\_\_\_ Н.В. Тимушкина  
(подпись, дата)

**Балашов 2017**

## **ВВЕДЕНИЕ**

**Актуальность исследования.** Большинство болезней взрослых уходят корнями в детство, что указывает на особую роль школы в формировании как непосредственно здоровья ребенка, так и его отношения к своему здоровью, реальным действиям и поступкам, создающим предпосылки к формированию навыков здорового образа жизни (ЗОЖ). В последнее время у подростков и молодежи появилось новое увлечение — вейпинг (от английского - *vaping* - парение — это парение электронных сигарет, испарителей, модов и других подобных устройств), которое они не считают вредной привычкой. Кроме этого современные подростки свободное время предпочитают проводить за просмотром телевизора и компьютерным играм, что приводит к гиподинамии, нарушению осанки и зрения. В школьных столовых детям предлагают пищу, перенасыщенную жиром и сахаром. Среди выпускников 9-х и 11-х классов 31% имеют одно заболевание или нарушение, 28% – два, 33% – три и более. Только 8% подростков признаны здоровыми.

В этих условиях использование педагогами образовательных учреждений оздоровительных технологий является одним из эффективных средств, с помощью которых можно предотвратить ряд социальных проблем и недостатков в обеспечении уровня здоровья населения.

**Объект исследования** – здоровьесберегающая деятельность в сельской школе.

**Предметом исследования** является оценка здоровьесберегающей деятельности в сельской школе.

**Цель исследования** разработать рекомендации по совершенствованию здоровьесберегающей деятельности в сельской школе.

**Задачи исследования:**

1. Выявить особенности здоровья обучающихся на современном этапе.
2. Проанализировать организацию здоровьесберегающей деятельности в МОУ «Мордовокарайская СОШ села Мордовский Карай Романовского района Саратовской области имени Героя Советского Союза В.Н. Сидорина».

3. Разработать рекомендации по здоровьесберегающей работе с обучающимися средних классов сельской школы.

**Методы исследования.** Теоретические: анализ и синтез педагогической и методической литературы; мониторинг учебной деятельности.

Эмпирические: анкетирование, планирование учебно-воспитательной работы, планирование экспериментально-исследовательской работы, педагогический эксперимент, математико-статистические методы обработки полученных данных.

**Экспериментальная база исследования** — МОУ «Мордовокарайская СОШ села Мордовский Карай Романовского района Саратовской области имени Героя Советского Союза В.Н. Сидорина». В исследовании приняли участие 56 учащихся, обучающихся в 5-9 классах, и 28 родителей.

**Структура работы.** Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, включающего 25 наименований, приложения.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

**В первой главе «Теоретические аспекты сохранения здоровья обучающихся на современном этапе»** определена проблема сохранения здоровья обучающихся общеобразовательной школы; изучена роль внеурочной здоровьесберегающей деятельности в общеобразовательной организации; рассмотрены нормативно-правовые документы в области охраны здоровья детей и подростков.

Проблема здоровья детей сегодня стоит настолько остро, что мы вправе поставить вопрос: «Что для нас важнее – физическое состояние или обучение?». Такая озабоченность вполне понятна. Статистические данные дают для этого немало поводов. За последнее десятилетие в несколько раз возросла заболеваемость по многим формам инфекционной и хронической патологии.

Одна из самых частых патологий школьников – нарушение остроты зрения - составляет в некоторых регионах России до 30-40%. Близорукость занимает ведущее место в этой патологии и является одной из причин инвалидности и ограничений в выборе профессии. Процент детей с близорукостью увеличивается к концу обучения. С возрастом прогрессирует и степень близорукости. Поэтому охрана зрения школьника должна быть направлена не только на предупреждение близорукости, но и на сдерживание ее прогрессирования.

Патология опорно-двигательного аппарата (нарушения осанки и искривление позвоночника) чаще встречается у ослабленных детей, перенесших болезни, и связана, в основном, с нарушением солевого обмена. К сопутствующим заболеваниям, влияющим на формирование порочных осанок и развитие деформаций, относятся заболевания глаз, пороки развития позвоночника, стоп, заболевания легких, сердца и др. К числу наиболее распространенных форм патологии у школьников относятся заболевания сердечно-сосудистой системы (отклонения артериального давления, вегетососудистая дистония и др.), пищеварительной системы (кариесы, гастриты, холециститы, колиты и др.), аллергические проявления. Последние, так же, как и патология дыхательной системы, особенно выражены у детей, проживающих в экологически неблагоприятных регионах и имеющих нарушения иммунитета, защитных сил организма. Особое место в структуре детской патологии занимают заболевания нервной системы и психической сферы. При общей высокой распространенности этих заболеваний в популяции дети с явными нарушениями психики не обучаются в школах общего типа. Поэтому среди обучающихся преобладают те, у кого нервно-психические расстройства носят пограничный характер.

К важнейшим причинам неблагополучия здоровья обучающихся относятся:

- стрессогенные (дидактогенные) технологии проведения урока и оценивания знаний обучающихся;

- недостаток физической активности обучающихся, приводящий к гиподинамии и другим нарушениям здоровья учащихся;
- чрезмерная интенсификация образовательного процесса, перегруженность учебных программ фактологической информацией, вызывающие у обучающихся переутомление и дистресс;
- невозможность (неспособность) многих учителей в условиях современной организации образовательного процесса реализовать индивидуальный подход к обучающимся с учетом их психологических, физиологических особенностей и состояния здоровья;
- несоблюдение элементарных гигиенических и физиологических требований к организации учебного процесса;
- неправильная организация питания обучающихся в школе (в частности, необеспеченность детей горячим питанием);
- недостаточный уровень гигиенических и психологических знаний педагогов;
- низкий, слабо формируемый школой уровень культуры здоровья обучающихся и их родителей.

Традиционно считается, что основная задача школы – дать необходимое образование, поэтому в последние годы были разработаны «здоровьесберегающие технологии», цель которых – достижение того или иного образовательного результата в обучении, воспитании, развитии. Здоровьесбережение не может выступать в качестве основной и единственной цели образовательного процесса, а только в качестве условия, одной из задач достижения главной цели.

В здоровьесберегающей деятельности школы ведущую роль, кроме аудиторной работы, играет внеурочная деятельность, которая осуществляется в виде секционной, кружковой, соревновательной и факультативной работе. Данная деятельность в образовательной организации может реализовываться силами одной только школы или с привлечением других учреждений населенного пункта. При этом внеурочная деятельность

подразумевает работу с как можно большим количеством обучающихся, привитие им навыков здорового образа жизни

Правительством РФ уделяется большое внимание охране здоровья населения, особенно детей, через разработку законодательных актов, норм, приказов, проектов и т.д. К нормативно-правовой документации в области охраны здоровья детей и подростков относятся:

- Конституция Российской Федерации;
- Всеобщая декларация прав человека;
- Декларация прав ребенка;
- Конвенция ООН о правах ребенка.

**Во второй главе «Анализ организации здоровьесберегающей деятельности в МОУ «Мордовокарайская Сош села Мордовский Карай Романовского района Саратовской области имени Героя Советского Союза В.Н. Сидорина»** представлены результаты исследования, которое проводилось на базе названного учебного заведения.

Целью практического исследования явился поиск путей совершенствования здоровьесберегающей работы в средних классах сельской общеобразовательной школы. В эксперименте принимали участие 56 учащихся 5–9 классов, а также их родители.

Исследование включало в себя следующие этапы:

1. Анализ организации здоровьесберегающей деятельности средней общеобразовательной школы с. Мордовский Карай.

2. Анкетирование обучающихся и их родителей с целью определения степени их удовлетворенности здоровьесберегающей деятельностью в школе и выявления их предпочтений по ее организации.

3. Разработка рекомендаций по организации здоровьесберегающей работы во внеурочное время для обучающихся средних классов общеобразовательной школы с. Мордовский Карай.

Анализируя учебную деятельность Мордовокарайской СОШ, мы выявили, что учебная нагрузка частично сопоставляется с индивидуальными

особенностями обучающихся. Улучшения состояния здоровья школьников достигается внедрением следующих технологий в работу школы:

- здоровьесберегающих (профилактические прививки, обеспечение двигательной активности, организация здорового питания);
- оздоровительных (физическая подготовка);
- технологии обучения здоровью (включение соответствующих тем в предметы общеобразовательного цикла);
- частичного воспитания культуры здоровья (внеклассные и внешкольные спортивные соревнования, конкурсы и т.д.);
- санитарно-гигиенический режим соответствует СанПиНам;
- соблюдается оптимальная нагрузка обучающихся;
- все обучающиеся и воспитанники школы обеспечены горячим питанием.

По результатам данного анализа можно сделать вывод, что здоровьесберегающая работа в школе осуществляется в большей степени за счет физкультурного компонента. Однако мы предполагаем, что школьникам было бы интересно посещать и другие занятия, направленные на сохранение и укрепление здоровья. Для того чтобы определить направления совершенствования внеурочной здоровьесберегающей деятельности, мы разработали, подобрали и провели три анкеты.

По результатам анкетирования обучающихся на определение осведомленности о здоровом образе жизни и их отношении к здоровью видно, что 33% испытуемых на первое место ставят материальные ценности. На втором месте у современного школьника стоит самостоятельность, то есть 18% опрошенных желают сами принимать решения и обеспечивать себя. Здоровье 14% респондентов поставили на третье место, объяснив, что, будучи здоровым, можно многое достичь. На четвертом месте у сельских школьников стоит ценность иметь работу, так ответили 11% опрошенных. Пятое место занимают два ответа набравших по 9% — иметь хороших друзей, быть красивым и привлекательным. Жить в счастливой семье хотели

бы 4% опрошенных, в основном это были дети из неполных и неблагополучных детей. Много знать и уметь желают лишь 2% обучающихся.

Анализ вопроса: «Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными?» показал, что 87,5% испытуемых хотели бы избавиться от вредных привычек, 82,1% желают получить больше знаний о том, как заботиться о своем здоровье. Иметь возможность лечиться у хороших врачей выбрали 76,8% обучающихся. Регулярно заниматься спортом ответили 71,4% обучающихся. Чуть меньше половины опрошенных (46,7%) ответили: чтобы были деньги для хорошего питания и отдыха. Хорошие природные условия выбрали 39,3% респондентов.

Распорядок дня обучающихся не полностью соответствует требованиям ЗОЖ. Невыполнение утренней зарядки ежедневно объясняется тем, что большая часть (30 человек) испытуемых живет далеко от школы и тратят на дорогу от 20 до 40 минут пешим ходом, 10 из них являются подвозимыми из других деревень. Не завтракают шесть детей потому, что не успевают или просто им неохота. Ежедневно занимаются спортом те дети, которые постоянно ходят в спортивные кружки школы и выступают на соревнованиях. Нерегулярность принятия душа или ванны в деревне объясняется тем, что их просто нет, а имеющуюся баню топить каждый день достаточно дорого, так как на это уходит много дров. Сон меньше восьми часов 32 школьника объясняют тем, что учат уроки допоздна, чаще всего это обучающиеся 7-9-х классов, либо проведением свободного времени у компьютера и телевизора.

О том, как заботиться о своем здоровье, дети узнают: на первом месте - из передач (81%), на втором месте — в школе (73%), на третьем месте - от родителей (53%), на последнем месте стоят друзья (49%) и из книг (12%).

При интерпретации анкеты «Определение степени удовлетворенности обучающихся внеурочной здоровьесберегающей работой в школе» было выявлено, что в школьных спортивных секциях занимаются 80,3%



обучающихся (45 человек). Из них 13 школьников занимаются в легкоатлетической секции, 10 человек — в волейбольной, 14 — в секции настольного тенниса, 5 — в лыжной секции и 3 — в секции основ физической подготовки.

На вопрос о причинах занятий внеурочной деятельностью 35,7 % отметили, что им это интересно, 23,2% указали, что посещают секцию потому, что этого хотят родители или учителя, а 41,1% не знают, чем еще занять себя в свободное время. В следующем году 53,6 % респондентов планируют посещать ту же секцию, что и сейчас, а 43,4 % вообще хотели бы бросить заниматься в спортивных секциях и предпочли бы другие кружки.

Отвечая на вопрос, зачем необходима внеурочная деятельность, менее трети респондентов выбрали один из предложенных вариантов. Так, 17,9% считают, что цель внеурочной деятельности – обеспечение отдыха, а 10,7% - что она способствует развитию их интересов и способностей. Остальные обучающиеся предложили собственные варианты ответа: «улучшение физической формы» (35,7%), «чтобы школьники не болтались после уроков» (7,1%) и «чтобы школьники не попали в плохую компанию» (28,6%).

В полной мере проявляют свои способности на внеурочных занятиях 44,6% респондентов. Не всегда это получается так же у 35,7%, а 19,7% учащихся не удается реализовать себя на занятиях. При этом половина опрошенных не чувствует утомления после внеурочных занятий, но 37,5% обычно устают после секции, а 12,5% устают время от времени.

Наиболее популярными формами организации внеурочной деятельности, по мнению обучающихся, являются экскурсии (100%), концерты/праздники (89,2%), кружки/секции (80,4%) и соревнования (31,3%). Респондентов не интересуют общественно-полезные практики, и неинтересны для них олимпиады (23,2%).

По мнению 80,4% опрошенных, занятия в посещаемых ими секциях положительно влияют на здоровье, 14,3% учеников считают, что никак не влияют, отрицательное влияние отметили 5,3% учащихся. Все участники

назвали, что для укрепления здоровья в школе проводятся только проветривания помещений на переменах, занятия на свежем воздухе и иногда классные часы с беседами на тему вреда вредных привычек и профилактики сезонных заболеваний.

Опрос родителей показал, что приблизительно у 70% из них сформировано желание участвовать в школьных оздоровительных мероприятиях совместно с ребенком, но не всегда образовательное учреждение готово организовывать такие мероприятия. Наиболее востребованными темами мероприятий по формированию культуры здорового образа жизни среди опрошенных родителей оказались:

1. Что необходимо знать в каждой семье о здоровье?
2. Как в нашей семье понимается здоровый образ жизни?
3. Как бороться с вредными привычками в семье?
4. Возможен ли компромисс? Семейные праздники, традиции и здоровый образ жизни.

Исходя из результатов полученных данных и того, что целью школы является только формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха, нами были разработан и рекомендован ряд мероприятий по совершенствованию здоровьесберегающей деятельности в МОУ «СОШ с. Мордовский Карай».

Целью предлагаемых мероприятий является формирование человека безопасного типа – личности, ответственно относящейся к своему здоровью и здоровью окружающих.

Задачи:

- дать обучающимся специальные знания, умения и навыки по сохранению и укреплению здоровья;
- научить правильно вести здоровый образ жизни;
- воспитать ответственность за свое здоровье.

Для решения цели работа должна вестись по направлению формирования здорового образа жизни. Работа в этом направлении решает задачи духовно-нравственного воспитания обучаемых, формирования у них индивидуальной системы здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья. Мероприятия представлены ниже.

1. Гимнастика до учебных занятий.

2. Физкультурные паузы на уроках.

3. Подвижные перемены.

4. Физкультурно-оздоровительная работа. В данный блок входят внеаудиторные мероприятия, имеющие целевую направленность подготовки обучающихся к сохранению и укреплению здоровья:

1. Проведение занятий клуба «Познай себя».

2. Систематическое проведение дней здоровья и туристических походов.

3. Тематические мероприятия, включающие:

а) проведение круглых столов («Формирование эмоциональной устойчивости у школьников», «Душевное здоровье и поэзия», «Товары, вредные для здоровья», «Виртуальное общение: за и против» и др.);

б) работа дискуссионного клуба для детей («Школа моей мечты», «Культура поведения в общественных местах», «Как в нашей семье понимается здоровый образ жизни?») и родителей («Влияние алкогольной семьи на детей» «Что необходимо знать в каждой семье о здоровье?», «Как организовать оздоровительные мероприятия в нашей семье?» и др.);

в) встречи с медицинскими работниками, представителями духовенства и наркологической службы;

г) просмотр специально подобранных учебных видеофильмов с последующим их обсуждением и т.п.

4. Конкурсы школьных проектов («Как сделать школу здоровой?», «Как научить детей вести здоровый образ жизни?» и т.д.), «Говорящая стена» на тему вреда алкоголя, табака, моды на здоровье и т.д.

5. Обучающий семинар для старшеклассников «Профилактика нарушений репродуктивного здоровья у молодых людей».

Кроме предложенных мероприятий нами разработаны памятки для родителей «Программа здоровья для семьи» и детей «Правила здорового образа жизни».

Таким образом, разработанные и предложенные нами мероприятия позволят сформировать у обучающихся положительное отношение к сохранению и укреплению здоровья, а совместное участие с родителями укрепит семейное взаимоотношение.

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В результате анализа литературных источников было выявлено, что проблема здоровья обучающихся на современном этапе стоит достаточно остро. Таким образом, современные школы должны заботиться не только о качестве обучения, но и о сохранении и укреплении здоровья учеников в период обучения в образовательной организации.

Анализ организации здоровьесберегающей деятельности в МОУ «Мордовокарайская СОШ села Мордовский Карай Романовского района Саратовской области имени Героя Советского Союза В.Н. Сидорина» показал, что вся здоровьесберегающая работа ведется в рамках физкультурно-оздоровительной направленности. Это подтверждается тем, что в данном учреждении ведутся только спортивные секции, такие как волейбол, настольный теннис, легкая атлетика и лыжная подготовка. Кроме этого, согласно ФГОС, в рамках формируемой участниками образовательного процесса части, в 5-7-х классах включены курсы «Краеведение» и «Физическая культура». В 8-9-х классах данная часть расширена, но набор краткосрочных предметных элективных курсов также не особо отличается от предыдущей ступени. В 10-11-х классах вся внеаудиторная и элективная работа ведется в рамках подготовки к итоговым экзаменам.

В ходе первичного анализа здоровьесберегающей деятельности школы мы предположили, что школьникам, кроме занятий физкультурной направленности, было бы интересно узнать и другие способы сохранения и укрепления здоровья. Для этого нами было проведено анкетирование, которое позволило выявить удовлетворенность учащихся и их родителей проводимой здоровьесберегающей работой.

В исследовании были задействованы ученики 5-9-х классов (56 человек) и их родители (28 человек). По результатам проведенного анкетирования среди учеников было выявлено, что они хорошо понимают роль поведенческого фактора в сохранении и укреплении здоровья, но при этом не знают как, кроме физической культуры, его можно сохранить.

1. Так как в работе по сохранению и укреплению здоровья детей большую роль играет и семья, то с родителями также было проведено анкетирование, которое позволило выявить их заинтересованность в данном вопросе. В результате было определено, что приблизительно 70% родителей желают участвовать в школьных оздоровительных мероприятиях совместно с ребенком, но в действительности существует множество барьеров, которые значительно уменьшают вероятность участия родителей в таких мероприятиях. По результатам полученных данных были разработаны рекомендации по здоровьесберегающей работе с обучающимися средних классов сельской школы.

Таким образом, мы предполагаем, что предложенные мероприятия позволят сформировать у школьников положительное отношение к здоровью и научат вести здоровый образ жизни не только ребенка, но и всю семью.