

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

**ФОРМИРОВАНИЕ УСТАНОВКИ УЧАЩИХСЯ НА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ
ПРОЦЕССЕ ШКОЛЫ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 442 группы
направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»
профиля «Физическая культура»
факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности
Щёлкова Дмитрия Анатольевича

Научный руководитель

доцент, кандидат педагогических наук

должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

Викулов А.В.

инициалы, фамилия

Заведующий кафедрой

доцент, кандидат педагогических наук

должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

Викулов А.В.

инициалы, фамилия

Балашов 2018

ВВЕДЕНИЕ

Необходимость поддержания здорового образа жизни (ЗОЖ) является особо важным действием, в связи с негативной тенденцией ухудшения в состоянии здоровья нации, которые в свою очередь вызваны возрастанием нагрузок на организм каждого человека в связи с вызванными трудностями в общественной и экономико-политической жизни, а также увеличением техногенных, экологических и психологического рисков.

Для того, чтобы воспитать здорового ребенка, необходимо с самого раннего возраста прививать ему правильное отношение к себе, своему организму и здоровью. Валеологизация образования в последние года все чаще является одной из ведущих идей, согласно которой здоровье детей (особенно школьников) рассматривается на уровне государства как первоочередная ценность, целью для реализации которой являются создание необходимых условий и реализация успешного педагогического процесса.

Двигательная активность является ведущей среди всех остальных систем, и направлена на постоянное физическое самосовершенствование.

В научной литературе вопросы, направленные на формирование и воспитание культуры здорового образа жизни школьников рассмотрены многими авторами. Однако, не смотря на обширное количество работ и различного рода исследований, направленных на выявление проблемы формирования здорового образа жизни школьников, данная проблема и по сей день остаётся актуальной и требует дальнейшего внимательного изучения.

Актуальность темы и степень её научного освещения определили цель данного дипломного исследования – раскрыть методические подходы формирования установки на здоровый образ жизни у учащихся. Цель раскрывается в следующих **задачах**:

1. Раскрыть сущность понятия «Установка на здоровый образ жизни»
2. Разработать программу по формированию установки на ЗОЖ.
3. Разработать методические рекомендации по формированию установки на ЗОЖ.

Объектом нашей работы является процесс формирования установки на здоровый образ жизни.

Предметом: формирование установки на здоровый образ жизни у учащихся средних классов.

Наша тема и поставленные задачи определили методы исследования по нашей работе: теоретико-методологический анализ научно методической и педагогической литературы по проблеме исследования; педагогический эксперимент; педагогическое тестирование физических качеств; математико-статистическая обработка результатов исследования.

Структурно наша работа состоит из введения, двух глав, теоретической и практической части, заключения, списка используемой литературы и раздела «Приложение», которые изложены на 46 листах.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе о Теоретических аспектах формирования установки на здоровый образ жизни нами были изучены и исследованы такие понятия как **«установка»**. **Установка на здоровый образ жизни** - является целостным динамическим состоянием субъекта, состоянием готовности к определенной активности, состоянием, которое обуславливается потребностью субъекта и соответствующей объективной ситуацией. Настроенность на поведение для удовлетворения данной потребности и в данной ситуации может закрепляться в случае повторения ситуации, тогда возникает фиксированная установка в отличие от ситуативной.

Усилия врачей и медицинских работников не могут гарантировать нам здоровья. Никто не может за нас сделать зарядку, отказаться от лишней рюмки вина и сигареты, вовремя расслабиться, или не посещать фаст-футы. Здоровье и благополучие нашего организма является делом наших рук. В первую очередь если нет каких-либо генетических отклонений, то для того чтобы быть здоровым, нам надо захотеть быть здоровым, и для этого следует вести здоровый образ жизни.

Многие задаются вопросом, как заставить себя вести здоровый образ жизни? Мы пришли к выводу, что для этого каждому индивидууму необходимо создать установку на здоровый образ жизни.

С позиций сущностных характеристик установку следует рассматривать как готовность, предрасположенность субъекта к восприятию будущих событий и к действиям в определенном направлении. Выступая как готовность к действию, установка обеспечивает устойчивый целенаправленный характер протекания соответствующей деятельности, служит основой целесообразной избирательной активности человека.

Формирование установки на здоровый образ жизни - длительный и много аспектный процесс, успешность которого определяется определенными условиями.

1. Охват в процессе формирования установки важнейших параметров жизнедеятельности личности, включающих: 1) соблюдение оптимального двигательного режима; 2) тренировку иммунитета и закаливание; 3) организацию рационального питания и режима жизнедеятельности; 4) психофизиологическую регуляцию; 5) воспитание психосексуальной и половой культуры; 6) искоренение вредных привычек.

2. Учет в процессе формирования установки структуры данного феномена, что требует целостного единства трех аспектов работы: 1) усвоения системы знаний о сущности здорового образа жизни и путях его формирования; 2) стимулирования самосознания человека, направленного на эмоционально-личностное отношение к идее здорового образа жизни; 3) освоения норм поведения, соответствующих здоровому образу жизни.

А также в первой главе мы изучили и раскрыли **сущность здорового образа жизни через:** - 1) физическое здоровье: - 2) психическое здоровье.

В нашей работе рассмотрена роль здорового образа жизни для состояния здоровья школьника, потому что она имеет очень огромную роль в жизни школьника в следствии того, что большую часть времени они проводят в образовательном учреждении.

Уменьшение двигательной активности, несоблюдение меню питания, дезорганизация рабочего места, не соблюдение правильной рабочей позы при письме и чтении способствуют формированию в еще более худшую сторону нарушений осанки у школьников общеобразовательных учреждений.

Во второй главе, посвященной методическим аспектам формирования установки на ЗОЖ, мы посвятили описанию эксперимента. Исследование осуществлялось на базе муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя образовательная школа № 3 города Балашова Саратовской области». В нашем исследовании приняли участие ученики 6, 7, 8 класса в количестве 40 человек, разного пола. Исследование проводилось в период с сентября по ноябрь 2017 учебного года в течение производственной практики согласно учебному плану вузовской подготовки. Обучающиеся, принимавшие участие в эксперименте, по данным медицинского осмотра имеют основную медицинскую группу и находятся приблизительно на равном уровне развития и физической подготовки.

Целевой установкой экспериментального исследования выступила установка на формирование ЗОЖ.

Для определения уровня знаний о минимальных и основополагающих принципах ЗОЖ, мы провели педагогический эксперимент методом анкетирования, в котором было 9 вопросов, и для наглядности оформили в таблицу № 1 «Состав режима дня».

Таблица 1- Анкета «Состав режима дня»

| № п/п | Вопрос: Что ты соблюдаешь? | Ежедневно | Несколько раз в неделю | Очень редко |
|-------|----------------------------|-----------|------------------------|-------------|
| 1. | Утренняя гимнастика | | | |
| 2. | Завтрак | | | |
| 3. | Обед | | | |
| 4. | Ужин | | | |
| 5. | Занятия спортом | | | |
| 6. | Прогулка на улице | | | |
| 7. | Сон менее 8 часов | | | |
| 8. | Ванна (душ) | | | |

В анкетировании принимали участие школьники среднего звена - это 40

учеников из 6,7,8 классов, разного пола и в возрасте 10-16 лет.

Задачей первого этапа было оценить начальные знания школьников среднего возраста о ЗОЖ на начало эксперимента.

Для определения и оценивания начальных знаний школьников среднего возраста о ЗОЖ на начало эксперимент мы проанализировали и обобщили ответы 40 школьников, участвующих в эксперименте, затем посчитали, проанализировали и отразили все наши расчеты в таблице № 2.

Таблица 2 - Ответы по составу режима дня на начало эксперимента

| № п/п | Вопрос: Что ты соблюдаешь? | Ежедневно | % | Несколько раз в неделю | % | Очень редко | % |
|-------|----------------------------|-----------------|----|------------------------|----|----------------|-----|
| 1. | Утренняя гимнастика | 15 | 38 | 10 | 25 | 15 | 38 |
| 2. | Завтрак | 25 | 63 | 8 | 20 | 7 | 18 |
| 3. | Обед | 33 | 83 | 7 | 18 | 0 | 0 |
| 4. | Ужин | 28 | 70 | 8 | 20 | 4 | 10 |
| 5. | Занятия спортом | 13 | 33 | 10 | 25 | 17 | 43 |
| 6. | Прогулка на улице | 35 | 88 | 3 | 8 | 2 | 5 |
| 7. | Сон менее 8 часов | 20 | 50 | 15 | 38 | 5 | 13 |
| 8 | Ванна(душ) | 22 | 55 | 15 | 38 | 3 | 7,5 |
| | $\bar{x} \pm \sigma$ | 23,9±3,7 | | 9,5±1,8 | | 6,6±1,2 | |

В таблице показано, что ежедневное наибольшее соблюдение режима дня на 70-85% происходит в соблюдении ужина, обеда, прогулок на улице, что в свою очередь очень хорошо для растущего организма, но еще недостаточно, а наименьшее 13-15 % в соблюдении занятий спортом и утренней гимнастики. В остальном соблюдение режима дня в %-м соотношении ниже среднего. Также в соблюдении режима дня несколько раз в неделю меньше всего в % соотношении от 3% до 10% проглядывается в прогулках на улице, завтраке и ужине. Очень редкое соблюдение режима дня показало, что больше всего не соблюдается режим дня в %-м соотношении в утренней гимнастики и занятиях спортом.

Если посчитать средние показатели по группе испытуемых, то можно сказать, что режима дня соблюдают:

1. ежедневно - в среднем у 23 человека, что в свою очередь равно 59

% от общего числа испытуемых.

2. Несколько раз в неделю - 10 испытуемых, что в свою очередь равно 25 % от общего числа испытуемых.
3. Очень редко, никогда - 6 испытуемых, что в свою очередь равно 16 % от общего числа испытуемых.

Исходя из наших расчетов, можно увидеть, что режим дня соблюдается на уровне среднего и ниже среднего, что в свою очередь нам дает понять, что со школьниками пропаганду здорового образа жизни проводят на недостаточном уровне, то есть в школе есть проблемы по пропаганде здорового образа жизни, а ведь если не заниматься с детьми такой пропагандой, то можно и упустить момент.

Нами разработана программа по формированию установки на ЗОЖ, в которой раскрыта модель по формированию установки на здоровый образ жизни в учебном процессе образовательного учреждения.

Цель: Приобщение к здоровому образу жизни.

В таблице 3 мы указали виды мероприятий для реализации программы по классам с учётом психофизических особенностей школьников.

| Мероприятия | Содержание |
|-----------------------|---|
| Классные часы | Что такое здоровье? (физическое, духовное, психическое). Способы укрепления здоровья. Гармония тела. Фитотерапия. Культура питания подростка. Система питания. Культура гигиены подростка. Культура одежды, уход за телом. Подросток и никотин. Подросток и алкоголь. Почему люди употребляют алкоголь и курят? Человек и наркотики. Как защититься от наркотика? |
| Родительское собрание | «Особенности физического и психического развития подростка 13-14 лет» (с привлечением психолога). Встречи с работниками ПДН по вопросу профилактики преступности. |
| Конкурсы, викторины | Конкурс плакатов, буклетов: «Скажем наркотику - нет!» Викторины «Я здоровье сберегу - сам себе я помогу!» |

Также необходимо проводить работу с родителями (законными представителями) в рамках реализации программы на установку здорового образа жизни.

Цель данной работы является повышение уровня знаний родителей (законных представителей) по проблемам охраны и укрепления здоровья детей.

Работа с ними должна быть направлена на повышение уровня знаний, навыков и умений родителей по проблемам охраны, сбережения и укрепления здоровья детей. В нашей предполагаемой программе представлены виды и формы работы с родителями, обеспечивающие личностные планируемые результаты по формированию здорового и безопасного образа жизни обучающихся, осознания и принятия ценности их собственного здоровья. При этом программой предусматриваются и результаты работы с родителями обучающихся, как необходимое условие форсированности у обучающихся понимания.

Таблица 4 - Модель программы работы с родителями.

| № | Виды и формы работы с родителями | Планируемые результаты обучающихся (личностные) у обучающихся будут сформированы: | Планируемые результаты работы с родителями |
|----|---|---|--|
| 1. | Консультации по предметам, день открытых дверей для родителей | Понимание обязательности и полезности учения, положительная мотивация, уважительное отношение к учителям и специалистам школы. | Согласованность педагогических и воспитательных воздействий на ребёнка со стороны семьи и школы. Коррекция проблемного поведения детей. |
| 2. | Консультации специалистов школьного психолога-медико-педагогического консилиума для родителей | Бесконфликтное общение в классе и семье, потребность безбоязненно обращаться за помощью к учителям и специалистам. | |
| 3. | Родительские собрания: «Основы правильного питания», «Гигиенические основы режима дня школьника», «Физическая культура и здоровье», «Здоровый образ жизни», «Почему ребёнок не любит читать», «Десять заповедей для родителей». | -Навык организации режима дня и отдыха, -Уважительное отношение к родителям и старшим, потребность в выполнении правил поведения в школе и общественных местах, - Серьёзное отношение и потребность в чтении; Умение общаться в коллективе класса, толерантность, милосердие. | Повышение педагогической компетентности родителей. Повышение количества инициативных обращений родителей к специалистам школы. Формирование у родителей положительного эмоционального отношения к школе. |
| 4. | Практикум для родителей: «Уметь отказаться», «Я и здоровье», «Что делать, если...» «Профилактика острых и | - Умение следить за своим здоровьем, -Начальные навыки и умения выхода из трудной жизненной ситуации; | Практическое участие родителей в решении вопросов школьной жизни |

| № | Виды и формы работы с родителями | Планируемые результаты обучающихся (личностные) у обучающихся будут сформированы: | Планируемые результаты работы с родителями |
|----|--|---|--|
| | кишечных заболеваний» | Устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды | |
| 5. | Анкетирование: «Здоровье и физическая культура ребёнка»: «Как ребёнок справляется с домашним заданием» | -Потребность в общении со сверстниками, выбор установки на здоровый образ жизни; - Умение попросить совета и помощи у старших, мотивация к учению. | Формирование положительной мотивации родителей к получению педагогических знаний |
| 6. | Общешкольное тематическое собрание | Принятие установки на здоровый образ жизни, понимание важности здоровья, экологически сообразного поведения. | Формирование «образа школы» как у родителей, так и у сторонних лиц и организаций |
| 7. | Организация совместной работы педагогов и родителей (законных представителей) по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек, организация походов, весёлых стартов | Навык толерантности, коммуникабельности. | Активное участие в делах школы и класса |

Предложенные нами модели работы с родителями и учащимися, в первую очередь, направлены на помощь в выработке установки у учащихся на здоровый образ жизни, как в образовательном процессе, так и внедрению таковой в остальные сферы жизни учащегося и его окружения.

Все учебно-тренировочные занятия по физической культуре проводились по общепринятой методике согласно календарного планирования по урокам физической культуры и указаны в таблице №4.

Занятия по физической культуре проводились согласно плана работ, в каждом классе - по два раза в неделю и на протяжении 45 минут (см. таблица №4). На каждом занятии выделялось по 15 минут для формирования установки на ЗОЖ. На уроках физической культуры велись беседы на темы: - 1. об оптимальном режиме двигательной активности, - 2. о рациональном питании, - 3. о личной гигиене, - 4. о закаливании, - 5. об искоренении вредных привычек, - 6. о соблюдении режима дня, - 7. и. т.д....

Таблица 5 - Программа воспитания установок на ЗОЖ

| День недели | Вид | № класса | кол-во часов |
|-------------|--|----------|--------------|
| | 1 Этап | | |
| Понедельник | 1. Урок физкультуры | 6 | 1 |
| Вторник | 1. Урок физкультуры | 7 | 1 |
| Среда | 1. Урок физкультуры | 6,7,8 | 1 |
| | 2. День "Здоровья" | 8 | 2 |
| Четверг | 1. Урок физкультуры | 6 | 1 |
| Пятница | 1. Урок физкультуры | 7,8 | 2 |
| Суббота | выходной | | |
| Воскресенье | выходной | | |
| | | итого | 8 |
| | 2 Этап | | |
| Понедельник | 1. Урок физкультуры | 6 | 1 |
| | 2. Соревнования по ОФП (внутришкольная спартакиада) | 6 | 2 |
| Вторник | 1. Урок физкультуры | 7 | 1 |
| Среда | 1. Урок физкультуры | 8 | 1 |
| Четверг | 1. Урок физкультуры | 6 | 1 |
| | 2. Соревнования по ОФП (внутришкольная спартакиада) | 7,8 | 2 |
| Пятница | 1. Урок физкультуры | 7,8 | 2 |
| Суббота | выходной | | |
| Воскресенье | выходной | | |
| | | итого | 10 |
| | 3 Этап | | |
| Понедельник | 1. Урок физкультуры | 6 | 1 |
| | 2. Собрания по классам на тему. "Я и мое здоровье". Ответы на вопросы родителей по соблюдению здорового образа жизни школьника, (проводятся каждую четвертую неделю) | 6,7,8 | 1 |
| Вторник | 1. Урок физкультуры | 7 | 1 |
| Среда | 1. Урок физкультуры | 8 | 1 |
| Четверг | 1. Урок физкультуры | 6 | 1 |
| Пятница | 1. Урок физкультуры | 7,8 | 2 |
| Суббота | выходной | | |
| Воскресенье | выходной | | |
| | | итого | 7 |

В итоговом анкетировании принимали участие школьники среднего звена в количестве 40 учеников из 6, 7, 8 классов, разной половой принадлежности и в возрасте от 10 до 16 лет. Задачей было оценить итоговые знания школьников среднего возраста о ЗОЖ на конец эксперимента. Для определения итогового уровня знаний о минимальных и основополагающих принципах ЗОЖ, мы провели анкетирование, в котором было также 9 вопросов. На основании расчета критерия знаков по общепринятой методике, и достоверности различий данных, полученных в процессе анкетирования,

определялась сравнивалось с статистической значимостью ($P < 0,05$) и отражением стандартного отклонения и вычислением среднего арифметического (\bar{X}), а также указанием относительного отклонения выраженном в % соотношению, а также с указанием абсолютного отклонения. Для определения и оценивания итоговых знаний школьников среднего возраста о ЗОЖ на конец эксперимента мы проанализировали и обобщили ответы 40 школьников, участвующих в эксперименте, затем посчитали, проанализировали и отразили все наши расчеты в таблице № 6.

Таблица 6. Результаты анкеты «Состав режима дня» в заключительном тестировании

| № п/п | Вопрос: Что ты соблюдаешь? | ежедневно | % | несколько раз в неделю | % | Очень редко | % |
|-------|----------------------------|-----------|-----|------------------------|----|-------------|-----|
| 1 | Утренняя гимнастика | 25 | 63 | 10 | 25 | 5 | 13 |
| 2 | Завтрак | 35 | 88 | 5 | 13 | 0 | 0 |
| 3 | Обед | 38 | 95 | 2 | 5 | 0 | 0 |
| 4 | Ужин | 32 | 80 | 8 | 20 | 1 | 2,5 |
| 5 | Занятия спортом | 27 | 68 | 13 | 33 | 0 | 0 |
| 6 | Прогулка на улице | 40 | 100 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 7 | Сон менее 8 часов | 5 | 13 | 10 | 25 | 25 | 63 |
| 8 | Ванна(душ) | 34 | 85 | 6 | 15 | | 0 |
| | $\bar{X} \pm \sigma$ | 30 | | 7 | | 3 | |

В результате проведенного исследования можно утверждать, что соблюдение режима дня на 80 – 100% происходит в приеме завтрака, обеда, ужина, мытье рук и прогулке на улице. Наименьший показатель 63-68% наблюдался в соблюдении занятий спортом и утренней гимнастики. Отдельно можно отметить, что ежедневное соблюдение сна менее 8 часов значительно уменьшилось, что означает, что школьники стали спать больше, а значит высыпаться лучше, и вследствие этого у школьников стабилизировались нервозность и утомляемость. В остальном ежедневное соблюдение режима дня в %-м соотношении стало выше среднего.

Также в соблюдении режима дня «несколько раз в неделю» меньше всего в % соотношении от 5% до 13% проглядывается в обеде, завтраке и мытье рук. «Очень редкое соблюдение режима дня показало, что соблюдение 0 % по этому параметру снизилось до минимума и школьники стали более тщательно относиться к своему режиму дня. Также очень нас радует, что у

детей сон менее 8-ми часов стал лишь исключением, а в основном 63% опрошенных стали спать больше. Если посчитать средние показатели по группе испытуемых, то можно сказать, что режима дня соблюдают: Ежедневно - в среднем 30 человек. Несколько раз в неделю - 7 испытуемых. Очень редко, никогда - 3 испытуемых.

Необходимо постепенно формировать у школьников убеждение в том, что успешность и высокое качество жизни зависят от собственной культуры человека, от того, насколько внимательно и заботливо он сам относится к здоровью - своему, других людей, к состоянию социокультурной и природной среды.

На основании разработанных нами методических рекомендаций по формированию установки на ЗОЖ, которые заключаются в постоянной пропаганде на здоровый образ жизни, с одновременным донесением до учеников основ соблюдения здорового образа жизни через объяснения, внушения, примера путем реализации предложенных нами программ в различных формах, мы. Произведя все расчеты по испытуемым можно сделать вывод, что ежедневное соблюдение режима дня соблюдается на высоком уровне. Этот аргумент позволяет предположить, что со школьниками пропаганду здорового образа жизни проводят на достаточном уровне, то есть в школе достаточно уделяют внимание по проблемам по пропаганде здорового образа жизни. Поэтому дети стали более внимательно относиться к режиму дня и заниматься утренней зарядкой и занятиями спортом.

Проведя наш педагогический эксперимент, пришли к выводу, что разработанные нами методические рекомендации успешны.

Успех нашего эксперимента был достигнут из-за соблюдения календарного планирования работ по общефизической подготовке и программой воспитания через занятия по темам, указанным выше. В результате проводимых нами мероприятий по пропаганде ЗОЖ у учеников изменилось отношение к своему здоровью в лучшую сторону, и они стали соблюдать основные правила и нормы по соблюдению режима дня. Реализуется путем проведения уроков физической культуры, внутри школьных соревнований,

классных часов, родительских собраний, конкурсов и викторин. Предложенные нами модели работы с родителями и учащимися в первую очередь направлены на помощь в выработке установки у учащихся на здоровый образ жизни как в образовательном процессе, так и внедрению таковой в остальные сферы жизни учащегося и его окружения.

Вредные привычки, отрицательные факторы, влияющие на здоровье обучающегося, перегрузки во время обучения, хаотичное питания школьника во время перерывов между занятиями являются наиболее отрицательными элементами и факторами, которые влияют на здоровье обучающегося.

Неукоснительное соблюдение режима дня - это первая и основная ступень к соблюдению здорового образа жизни.