

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

**МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ  
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДНИХ  
КЛАССОВ**

АТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 51 группы  
направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»,  
профиль подготовки «Безопасность жизнедеятельности»  
факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности  
Марковой Виктории Александровны

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 2018**

## **ВВЕДЕНИЕ**

**Актуальность исследования.** В последнее время все чаще говорят о проблеме здорового образа жизни (ЗОЖ), о низком уровне здоровья среди всех поколений населения, а особенно среди обучающихся. Наше исследование посвящено проблеме сохранения здоровья подростков. Эта категория обучающихся находится на таком пути своей жизни, когда из детства шагают во взрослую жизнь. Именно за время обучения в образовательной организации здоровье детей и подростков заметно ухудшается. По статистике число здоровых детей, пришедших в образовательную организацию, составляет 12 — 15%, а выходят из нее только 5% здоровых выпускников. Примерно семь из десяти подростков в России на сегодняшний день имеют те или иные заболевания, в том числе хронические. Об этом было заявлено президентом России Владимиром Путиным в ходе заседания координационного совета по реализации национальной стратегии действий в интересах детей.

Президент отметил, что, несмотря на это, здоровье подростков улучшается: за последние пять лет в два раза сократилось число детских суицидов. По словам В. Путина, для профилактики нарушений репродуктивного и психологического здоровья подростков усилены соответствующие медицинские службы. Так, почти в два раза увеличилось количество кабинетов медико-социальной помощи.

Проблема формирования здорового образа жизни особо актуальна для среднего школьного возраста, поскольку в этот период происходит становление личности и подросток может осуществлять самоконтроль собственной жизнедеятельности, а также включается в осуществление сложной работы по саморефлексии, самопостроению и саморегуляции.

**Цель исследования** - поиск путей сохранения и укрепления здоровья обучающихся в общеобразовательной организации.

**Объект исследования** – учебно-воспитательный процесс общеобразовательной организации.

**Предмет исследования** – процесс формирования здорового образа жизни обучающихся средних классов.

Для достижения поставленной цели следует решить ряд **задач**:

1. Проанализировать сущность здорового образа жизни у обучающихся на современном этапе.
2. Подобрать диагностический инструментарий и определить отношение подростков к здоровому образу жизни на современном этапе.
3. Разработать комплекс мероприятий по совершенствованию формирования здорового образа жизни у обучающихся и проверить их эффективность.

#### **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.** Исследования проводилось на базе МОУ «СОШ № 3 г. Балашова Саратовской области». В исследовании приняли участие 40 обучающихся 7 «А» и «Б» классов.

**Структура работы.** Работа состоит из введения, двух глав, списка использованных источников, включающий 31 наименование, и приложения.

#### **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

В первой главе «**Теоретический анализ проблемы формирования здорового образа жизни у подростков**» рассматриваются понятия и сущность «здоровье» и «здоровый образ жизни», особенности и мотивация их формирования. Описаны морфо-психо-физиологические особенности подростков и нормативно-правовая база в области охраны жизни и здоровья обучающихся.

По определению БСЭ, «Здоровье – естественное состояние организма, характеризующееся его уравниванием с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений».

Очень большое значение для здоровья человека имеет его образ жизни. По Ю.П. Лисицину, «образ жизни – определённый способ деятельности в материальной и нематериальной (духовной) сферах жизнедеятельности людей». Он включает в образ жизни четыре категории: «...экономическую – «уровень жизни», социологическую, социально-экономическую и «качество жизни» – «уклад жизни». При первых двух категориях (экономической и социологической) здоровье людей в основном зависит от стиля жизни, которое в большей степени обусловлено историческими традициями, закреплёнными в сознании людей.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — это процесс соблюдения человеком определённых норм, правил и ограничений в повседневной жизни, способствующих сохранению здоровья, высокому уровню работоспособности в учебной и профессиональной деятельности, оптимальному приспособлению организма к условиям среды.

Формирование здорового образа жизни – это комплекс мероприятий, направленный на пропаганду здорового образа жизни, мотивирование граждан на личную ответственность за свое здоровье и здоровье своих детей, на разработку индивидуальных подходов по оказанию гражданам медицинской помощи; борьбу с факторами риска развития заболеваний; просвещение и информирование населения о злоупотребления алкоголем, вреде употребления табака и на сохранение здоровья, увеличение продолжительности активной жизни, предотвращение социально-значимых заболеваний, сохранение трудового потенциала граждан.

Здоровый образ жизни подростка включает целый ряд разнообразных общественных и бытовых моментов. Сюда следует отнести ежедневные мероприятия по:

- ▶ закаливанию воздухом, солнцем, водой;
- ▶ гигиене;
- ▶ обеспечению двигательной активности;
- ▶ наличию рационального питания;
- ▶ созданию гармоничного психоэмоционального состояния;
- ▶ реализацию принципов охраны окружающей среды.

Для того чтобы обучающиеся больше внимания уделяли укреплению и сохранению своего здоровья, необходимо мотивировать подрастающее поколение на здоровый образ жизни. Мотивация здорового образа жизни – это комплекс мер, направленных на появление у детей стремления соблюдать все правила и нормы здорового образа жизни.

Мотивация буквально означает «то, что вызывает движение». Судаков К.В. рассматривает мотивацию как особый комплекс возбуждения, который роковым образом толкает животное и человека к поиску специфических раздражителей внешней среды, удовлетворяющих эту потребность

Выделяют семь мотивационных категорий, объединяющих близкие мотивации.

1. Самосохранение.
2. Подчинение этнокультурным требованиям.
3. Получение удовольствия от самосовершенствования.
4. Возможность для самосовершенствования.
5. Способность к маневрам.
6. Сексуальная реализация.
7. Достижение максимально возможной комфортности.

В подростковом возрасте происходят мощные сдвиги во всех областях жизнедеятельности ребенка, не случайно этот возраст называют «переходным» от детства к зрелости, однако путь к зрелости для подростка только начинается, он богат многими драматическими переживаниями, трудностями и кризисами.

В это время складываются устойчивые формы поведения, черты характера и способы эмоционального реагирования, которые в дальнейшем во многом определяют жизнь взрослого человека, его физическое и психологическое здоровье, общественную и личную зрелость.

В настоящее время охране здоровья на правовом уровне посвящены десятки и сотни нормативных документов (различных отраслей права, как частного, так и публичного). Согласно п.1 ст. 3 основ законодательства РФ об охране здоровья граждан, законодательство РФ о здравоохранении состоит из соответствующих положений Конституции Российской Федерации и Конституций республик в составе Российской Федерации.

**Во второй главе «Опытно-экспериментальная работа по формированию здорового образа жизни подростков»** описаны организация и методы исследования, представлены результаты исследовательской работы и комплекс мероприятий по формированию ЗОЖ обучающихся.

Исследование включало в себя следующие этапы:

1. Анализ деятельности образовательной организации по процессу формирования здорового образа жизни у обучающихся, и проведен отбор испытуемых.

2. Диагностическая работа по выявлению информированности обучающихся о здоровом образе жизни и работа с родителями по привлечению к осуществлению совместной организации оздоровительной работы детей.

3. Разработка мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни подростков.

Для определения отношения подростков к здоровью и здоровому образу жизни нами была разработана анкета, состоящая из 16 вопросов. Также испытуемым, с целью определения у них отношения к здоровью, был предложен психологический тест «Ценностных ориентаций» М. Рокича.

Чтобы выяснить состояние здорового образа жизни испытуемых, нами

был разработан вопросник для интервьюирования классного руководителя, в который были включены вопросы, охватывающие основные аспекты по здоровому образу жизни.

На первый вопрос «Какие вредные привычки ты знаешь?» дети из обеих групп отметили только пагубные: алкоголизм, наркомания, токсикомания, табакокурение, а о существовании других вредных привычках они даже и не знали.

Таблица 1 — Данные анализа вопроса «Какие из этих привычек есть у тебя?»

<b>Привычка</b>	<b>7 «А» класс</b>	<b>7 «Б» класс</b>
Грызть ногти	6 человек	5 человек
Щелкать пальцами	17 человек	4 человека
Увлечение компьютерными играми	4 человек	9 человек
«Ковырять» кожу	5 человек	1 человек
«Ковырять» в носу	0 человек	0 человек

Таблица 2 — Ответы на вопрос об увлечениях в свободное от учебы время

<b>Увлечения</b>	<b>7 «А» класс</b>	<b>7 «Б» класс</b>
Спорт	10 человек	16 человек
Литература	3 человека	2 человека
Музыка	10 человек	7 человек
Компьютер	9 человек	10 человек

Анализ вопроса «Занимаешься ли ты спортом?» показал, что не занимаются по 3—5 человек из обеих групп, иногда занимаются по 5—7 испытуемых в обеих группах и регулярно занимаются (3 и более раз в неделю) оставшиеся ребята из групп – по 10-12 обучающихся.

Все школьные предметы оказались любимыми, но самые распространенные среди них: физкультура, литература, математика, физика, английский язык, изобразительное искусство.

Занимаются с удовольствием на уроках физической культуры 15 ребят из

7 «А» и 17 из 7 «Б» класса. Посещают редко – 2 из 7 «А» и 1 из 7 «Б» класса, не любят этот предмет – по 2 человека из каждой группы и не позволяют посещать этот урок по состоянию здоровья двум ребятам – 1 из 7 «А» и 1 из 7 «Б» класса.

На вопрос «Чем ты занимаешься с друзьями в свободное время?» ребята ответили, что гуляют и играют в подвижные игры. Отношения с родителями у учащихся из обоих классов хорошие.

Почти весь день ежедневно на свежем воздухе проводят 6 человек из 7 «А» и 5 из 7 «Б» класса. Немного – 13 ребят из 7 «А» и 16 из 7 «Б» класса. Ребята, которые не гуляют на улице, нет ни в одной группе.

Считают очень важным условием здорового образа жизни соблюдение личной гигиены по 15 человек из обоих классов. Скорее важно – 3 человека из 7 «А» и 6 из 7 «Б» класса. Скорее не важно – так не считают. Совсем не важно – таких нет.

Режим дня соблюдают всегда 3 человека из 7 «А» и 7 из 7 «Б» класса. Соблюдают частично – 13 ребят из 7 «А» и 11 из 7 «Б» класса. Не соблюдают – 4 человека из 7 «А» и 3 из 7 «Б» класса.

Ночной сон 3-5 часов длится у двух обучающихся 7 «А» класса в 7 «Б» таких детей не оказалось. По 5-7 часов спят ночью 10 ребят из экспериментальной группы и 9 из основной и 7-9 часов – 9 человек из 7 «А» класса и 13 из 7 «Б» класса.

Ежедневно употребляют чипсы и газированные напитки два ученика из экспериментальной группы и ни одного из основной группы. Редко – 16 ребят из экспериментальной и 19 ребят из основной группы. Не употребляют — 1-2 человека.

Анализ вопроса о состоянии здоровья обучающихся показал, что не помнят, когда болели в последний раз, 3 человека из экспериментальной и 5 из основной группы. Редко болеют (1 раз в год) – по 10 человек из обеих групп и часто (2-3 и более раз в год) – по 6 человек из каждого класса.

Анализ опросника «Ценностные ориентации» М. Роккича показал, что



только 50% испытуемых ставят здоровье на первое место, 42,5% респондентов — со второго по десятое, у 7,5% обучающихся здоровье не входит в десятку ценностных ориентаций: для них главное — материальное положение, счастливая жизнь.

Проанализировав полученные результаты, мы выяснили, что понятие о «здоровом образе жизни» у учащихся отождествлено с понятием «здоровье», причем большая часть учащихся считают, здоровый образ жизни – это «когда у тебя ничего не болит». К занятиям на уроках физкультуры учащиеся относятся положительно, 75 % детей занимаются спортом регулярно, кроме того, почти все обучающиеся ходят в различные кружки и спортивные секции (танцы, вокал, баскетбол, футбол и так далее). Следовательно, большинство учащихся класса склонны придерживаться ведущих принципов здорового образа жизни, но реализуют их не всегда последовательно и постоянно.

Коррекционная работа по формированию здорового образа жизни проводилась в 7 «А» классе, так как в соответствии с полученными данными у обучающихся из этой группы наблюдается более низкая информированность о здоровом образе жизни, чем у ребят из 7 «Б».

Кроме того, приходится констатировать, что существующее физическое воспитание в образовательной организации недостаточно обеспечивает должный уровень здоровья учащихся среднего возраста. Беседа с учителем показала, что существующая ориентация физического воспитания на приоритет спортивных достижений не оказывает должного влияния на уровень здоровья подростков. В настоящее время в физическом воспитании обучающихся сложилось противоречие между пониманием необходимости его совершенствования в направлении придания ему личностно-мотивационной ориентации на достижение психофизического здоровья и формированием основ здорового образа жизни.

Исходя из полученных данных, нами был разработан и проведен ряд мероприятий, направленных на совершенствование процесса формирования

здорового образа жизни обучающихся и улучшения ситуации по вопросам сохранения здоровья.

Целью комплекса мероприятий является пропаганда здорового образа жизни, создание условий для сохранения и улучшения физического, эмоционально-психического и нравственного здоровья и качества жизни обучающихся.

Предложенный комплекс мероприятий состоял из восьми внеклассных мероприятий, проводимых совместно с классным руководителем на классных часах с сентября по октябрь 2017 года.

Изначально была проведена лекция с демонстрацией презентации на тему «Здоровье: понятие и главные факторы», а следующее занятие было на тему «Здоровый образ жизни и его составляющие», которые дали учащимся правильное представление о здоровье и здоровом образе жизни и о его роли в процессе формирования и становления личности, значении для повышения работоспособности и улучшения качества жизни.

На третьем занятии обучающимся был продемонстрирован видеоролик о вреде алкоголя. Целью и задачами данного мероприятия стали: формирование у подростков стремления к здоровому образу жизни, всестороннее рассмотрение проблемы алкоголизма. После просмотра учащиеся высказали свое отрицательное мнение о вреде алкоголя.

Следующий урок был посвящен такой интересной теме, как «Странные вредные привычки», с демонстрацией презентации.

Цель: развитие у подростков осознанного неприятия вредных привычек как способов воздействия на свою личность; дать понятие, что такое «привычка», и показать, какие привычки бывают помимо пагубных.

Для исключения вредных привычек из повседневной жизни подростка и повышения уровня информированности в выработке сознания о компонентах, составляющих здоровый образ жизни, с обучающимся была проведена беседа.

С целью формирования мотивации к ведению здорового образа жизни,

ценностных установок и жизненных приоритетов на здоровье был показан мотивационный видеоролик «Этот мир способен изменить тебя». Его смысл - передать учащимся, что существует такая полезная привычка, как «ЗОЖ», и приобщение к спорту.

Не все мероприятия были проведены в рамках урока по ОЗОЖ. Например, на подготовку творческого занятия «Нет вредным привычкам» давалась неделя. Ребятам нужно было до следующего урока принести рисунок на эту тему. Работы принимались любых размеров, нарисованные карандашами, фломастерами, акварелью и др.

Целью мероприятия стало приобщение подростков к борьбе с вредными пристрастиями.

Для закрепления полученных данных на последнем занятии с обучающимися была проведена викторина.

Ребенку нужна помощь взрослых, чтобы сформировать навыки, необходимые для организации своей жизни в будущем. Семья оказывала и продолжает оказывать значительное влияние на процесс развития личности ребенка. Основными направлениями в данной работе являются:

- организация просветительской работы среди родителей по здоровьесбережению;
- индивидуальная работа с родителями по вопросам формирования здорового образа жизни.
- привлечение родителей к осуществлению совместной организации оздоровительной работы в образовательной организации и формирование мотивации у родителей на ведение ЗОЖ в семье.

Полученные результаты подтверждены в ходе повторного анкетирования с обучающимися 7 «А» класса, которое показало, что необходимо заниматься и с родителями, поэтому нами были разработаны памятки для них: «Осторожно: спайс!», «Формирование здорового образа жизни у ребёнка», «Правила здорового образа жизни».

Таким образом, через организацию опытно-экспериментальной работы мы попытались изменить отношение подростков к здоровому образу жизни, значительно повысив уровень мотивационно-ценностных ориентаций, уровень физической подготовленности формирования культуры здоровья, и провести профилактику вредных привычек у учеников школьного возраста, используя вышеперечисленные методы исследования.

После реализации мероприятий с обучающимися 7 «А» класса было проведено повторное анкетирование, которое показало значительные теоретические и практически изменения. По результатам сравнительных данных было выявлено, что у обучающихся повысилась сформированность знаний о рациональном питании, о видах вредных привычек и влиянии их на организм человека. Учащиеся знают, что необходимо соблюдать режим дня, заниматься разными видами спорта, чтобы в работу включались все группы мышц, утром необходимо делать гимнастику. Утренняя гимнастика, уроки физкультуры, занятия в спортивных секциях, подвижные игры и спортивные развлечения, туризм — все это укрепляет здоровье и предохраняет организм от заболеваний. Занятия физической культурой обеспечивают формирование, развитие и закрепление жизненно важных умений, навыков, привычек личной гигиены, социальной коммуникативности, организованности и содействуют соблюдению социальных норм поведения в обществе и дисциплины, активному противоборству с нежелательными привычками. Получили знания о том, что нужно внимательно относиться к своему здоровью, ежегодно обследоваться у врача, делать прививки для профилактики различных заболеваний.

Повторный анализ опросника «Ценностные ориентации» М. Роккича показал, что здоровье на первое место ставят уже 100% испытуемых.

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о том, что обучающиеся получили новые знания, которые они применили на практике, что отразилось при ответах на вопросы анкеты.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Под здоровым образом жизни понимается процесс соблюдения человеком определённых норм, правил и ограничений в повседневной жизни, способствующих сохранению здоровья, оптимальному приспособлению организма к условиям среды, высокому уровню работоспособности в учебной и профессиональной деятельности.

Здоровый образ жизни зависит от его правильной и эффективной организации, который определяется следующими критериями: отказ от вредных привычек; достаточная двигательная активность; благоприятная окружающая среда; соблюдение правил личной гигиены; постоянное закалывание; правильное питание; рациональная организация режима труда и отдыха.

Для определения отношения обучающихся 7 «А» и «Б» классов МОУ «СОШ № 3 г. Балашова Саратовской области» к здоровью и ЗОЖ нами был подобран диагностический инструментарий, который включал в себя:

1. Анкету «Определения отношения подростков к здоровью и здоровому образу жизни».
2. Методику «Ценностные ориентации» (М. Рокич).
3. Опрос классного руководителя.

Анализ проведенного исследования показал, что большинство испытуемых недостаточно полно осведомлены по вопросам здорового образа жизни. Так, понятие «здоровый образ жизни» и «здоровье» для них неразличимы. Кроме этого, обучающиеся не имеют представления о рациональном питании, вредными привычками не считают ринотиллексоманию, ониоманию и т.п. Ставят здоровье на первое место лишь 50% опрошенных.

В ходе разговора с классным руководителем было выявлено, что класс очень большой и дружный, все учащиеся из класса участвуют в общественной жизни образовательной организации, нет детей, состоящих на учёте в детской комнате полиции, большая часть обучающихся занимаются спортом.

1. Исходя из полученных данных, нами были разработан и проведен ряд мероприятий, направленных на совершенствование процесса формирования здорового образа жизни обучающихся и улучшения ситуации по вопросам сохранения здоровья.

После реализации мероприятий с обучающимися 7 «А» класса было проведено повторное анкетирование, которое свидетельствует об их эффективности. Так, у обучающихся повысилась сформированность знаний о рациональном питании, о видах вредных привычек и влиянии их на организм человека и т.п. Повторный анализ опросника «Ценностные ориентации» М. Рокича показал, что на первое место здоровье ставят уже 100% испытуемых.

Таким образом, мы предполагаем, что разработанные нами мероприятия по формированию здорового образа жизни могут использоваться в учебно-воспитательном процессе любой образовательной организации.