

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

**ВНЕДРЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ОСНОВ БЕЗОПАСНОСТИ
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 441 группы
направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»,
профиля «Безопасность жизнедеятельности»,
факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности
Масюкова Николая Викторовича

Научный руководитель
доцент кафедры безопасности жизнедеятельности,
кандидат биологических наук, доцент _____ Л.В. Козачук
(подпись, дата)

Зав. кафедрой безопасности жизнедеятельности
кандидат медицинских наук,
доцент _____ Н.В. Тимушкина
(подпись, дата)

Балашов 2018

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Основной целью образовательного учреждения является развитие личности, способной заниматься самовоспитанием и самообразованием, найти свое место в жизни, творчески реализовать свои возможности. Достижение этого целевого ориентира предполагает создание в школе условий, необходимых для сохранения и укрепления здоровья учащихся. Сохранению и укреплению здоровья учащихся способствует применение здоровьесберегающих технологий в учебном процессе общеобразовательного учреждения.

В Саратовской области, как и в целом по России, происходит увеличение количества детей и подростков с проблемами развития. В последнее время особое внимание уделяется здоровью подрастающего поколения. По данным Министерства здравоохранения и Госкомсанэпиднадзора России только 10 % детей подросткового возраста являются практически здоровыми, 50% имеют функциональные отклонения, 35–40% – хронические заболевания. Как показывают исследования НИИ гигиены и профилактики заболеваний подростков и молодежи Госкомсанэпиднадзора России, учебно-воспитательный процесс особенно отрицательно сказывается на психосоматическом здоровье: отклонения со стороны нервной системы в учебных заведениях регистрируются у 32,6 % девушек и 16,4 % юношей, а 50 % школьников нуждаются в помощи школьного психолога.

Такое состояние здоровья – результат не только длительного воздействия неблагоприятных социально-экономических и экологических факторов, но и следствие серьезных недостатков в деятельности образовательного учреждения, включая несоблюдение психолого-педагогических требований к организации учебного процесса, низкую эффективность физического воспитания учащихся.

Таким образом, актуальность данной проблемы определяется реальными потребностями системы отечественного образования, и поэтому сегодня перед системой образования поставлена задача по сохранению здоровья детей и молодежи, формированию у них навыков здорового образа жизни, мотивации

быть здоровыми, воспитанию общей культуры здоровья, созданию условий общей здоровьесберегающей среды, внедрению в учебный процесс эффективных здоровьесберегающих технологий.

Цель исследования – провести системный анализ педагогической деятельности по формированию здоровьесбережения и определить пути и способы совершенствования работы в данном направлении на уроках основ безопасности жизнедеятельности.

Задачи исследования:

1. Провести анализ здоровьесберегающих педагогических технологий в учебно-воспитательном процессе, применяемых на уроках основ безопасности жизнедеятельности.

2. Разработать диагностический инструментарий и определить необходимость интенсификации применения здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе на уроках основ безопасности жизнедеятельности.

3. Разработать рекомендации по внедрению здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательный процесс на уроках основ безопасности жизнедеятельности и мероприятия, направленные на профилактику утомления.

Объектом исследования являются здоровьесберегающие технологии в учебно-образовательном процессе общеобразовательной организации на уроках основ безопасности жизнедеятельности.

Предметом исследования выступает профилактика утомления как средство здоровьесбережения обучающихся на уроках основ безопасности жизнедеятельности.

Методы исследования: теоретические (анализ и обобщение психолого-педагогической литературы); эмпирические: корректурная проба (тест Бурдона), счет по Крепелину, таблицы Шульте; статистико-математический анализ обработки данных.

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

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «Теоретические подходы к проблеме здоровьесбережения, укрепления и развития здоровья обучающихся» анализируется проблема здоровьесберегающих технологий в учебно-образовательном процессе общеобразовательной организации; изучаются современные здоровьесберегающие технологии, используемые на уроках основ безопасности жизнедеятельности в общеобразовательной организации; рассматривается формирование здоровьесберегающей среды в общеобразовательном учреждении по ФГОС.

Большое влияние на совершенствование системы образования в стране оказывает социальный заказ общества на творческую, активную личность, способную проявить себя в нестандартных условиях. Это находит отражение в рациональной организации занятий с обязательным применением здоровьесберегающих технологий.

Здоровьесберегающие технологии ориентированы на признание учащимися ценности здоровья, чувства ответственности за его сохранение и укрепление. Элементы этих технологий, несомненно, должны присутствовать на каждом уроке: их применение занимает мало времени, однако имеет колоссальное значение для повышения работоспособности учащихся и сохранения их здоровья.

Здоровьесберегающее обучение требует от учителя учитывать особенности класса, возрастные и физиологические особенности ребёнка, учитывать периоды работоспособности детей на уроках, создавать благоприятную среду, эмоциональные разрядки. Помимо этого преподаватель должен использовать задания, при выполнении которых у детей появится интерес к учебному материалу. Важную роль играет не только физическое, но и психическое здоровье ребёнка.

Необходимо проводить систематическую работу, направленную на повышение компетентности педагогов в области использования здоровьесберегающих технологий.

Основными критериями сформированности здоровьесберегающей среды в общеобразовательном учреждении, на наш взгляд, будут являться следующие показатели: устойчивое состояние здоровья, высокая умственная и физическая работоспособность, творческая активность учащихся.

Во второй главе **«Исследование утомляемости обучающихся как показателя необходимости интенсификации применения здоровьесберегающих образовательных технологий»** описываются организация, методы и результаты исследования, а также их интерпретация, разрабатываются методические рекомендации по профилактике утомления среди обучающихся на уроках основ безопасности жизнедеятельности и мероприятия, направленные на профилактику утомления среди обучающихся на уроках основ безопасности жизнедеятельности.

Исследование утомляемости обучающихся как показателя необходимости интенсификации применения здоровьесберегающих образовательных технологий проводилось на базе МОУ «СОШ № 9 им. П.А.Столыпина г. Балашова Саратовской области». В исследовании принимали участие 18 человек (10 юношей, и 8 девушек), обучающихся в 10 «Б» классе. Эмпирическое исследование проводилось в рамках педагогической практики.

Для диагностического исследования были использованы следующие методики:

1. Корректирующая проба (тест Бурдона).

Данная методика используется для выявления утомляемости, оценки концентрации и устойчивости внимания. В рамках этой методики испытуемому предлагается за определенный временной промежуток (5 минут) зачеркивать на бланке определенные буквы (например, «и»). Через каждую минуту испытуемый останавливается. Затем строится график успешности и количества зачеркнутых букв за каждую минуту. Резкое снижение результативности испытуемого на последних минутах будет свидетельствовать о его повышенной утомляемости.

2. Счет по Крепелину.

Методика используется для изучения внимания (концентрации устойчивости), умственной работоспособности и выявлению утомляемости. Стимульный материал представляет собой восемь рядов с простыми числами, которые нужно складывать между собой. На каждый ряд дается 30 секунд. Затем, как и в предыдущей методике, строится график, на котором отмечается, сколько примеров мог решить испытуемый за каждый временной промежуток. Графики с резким снижением результативности вычислений будут являться свидетельством повышенной утомляемости испытуемых.

3. Таблицы Шульте.

Данная методика используется для оценки состояния внимания, динамики работоспособности и утомляемости. Испытуемому представляют 5 таблиц с разбросанными хаотично цифрами от 1 до 25. Его задача — как можно быстрее найти их по порядку. Затем строится график – кривая утомляемости, которая и демонстрирует динамику работоспособности и особенностей утомления учащихся.

Все диагностические методики, проводились в конце урока. И так как уже само выполнение методики может утомить некоторых учеников, для чистоты эксперимента мы эти методики чередовали. Методики проводились в конце уроков основ безопасности жизнедеятельности.

1 этап – диагностика с помощью методики «Корректирующая проба».

Анализ полученных в ходе диагностического исследования данных показал следующее: у большинства (61%) обучающихся результативность выполнения методики на последних временных отрезках значительно снижается, что свидетельствует об их повышенной утомляемости, у остальных обучающихся (30 %) были диагностированы нормативные средние результаты, у небольшой части учащихся (9 %) выявлены низкие показатели утомляемости, говорящие о высокой работоспособности.

Таким образом, на основании данных объема, концентрации, продуктивности и устойчивости внимания можно сказать, что практически у

всех учащихся наблюдается повышенная утомляемость и снижение умственной работоспособности в течение урока.

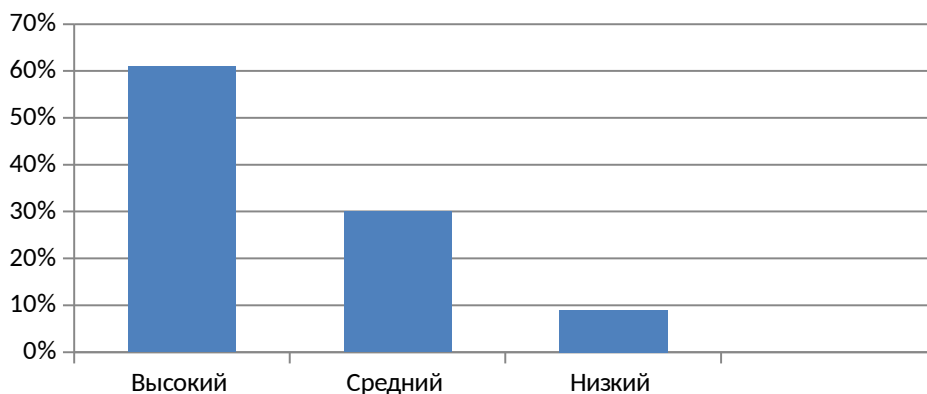


Рисунок 1 — Результат выполнения учащимися методики «Тест Бурдона»

2этап – диагностика с помощью методики «Счет по Крепелину»

В результате исследования были получены следующие данные: у 17 % отмечается средний уровень утомляемости, у 83 % повышенная утомляемость.

Таким образом, у подавляющего большинства испытуемых был диагностирован низкий уровень работоспособности, повышенная утомляемость. Более низкие результаты, чем у предыдущей методики, связаны с ее большей сложностью и необходимостью простых арифметических вычислений, с чем современные учащиеся справляются плохо.

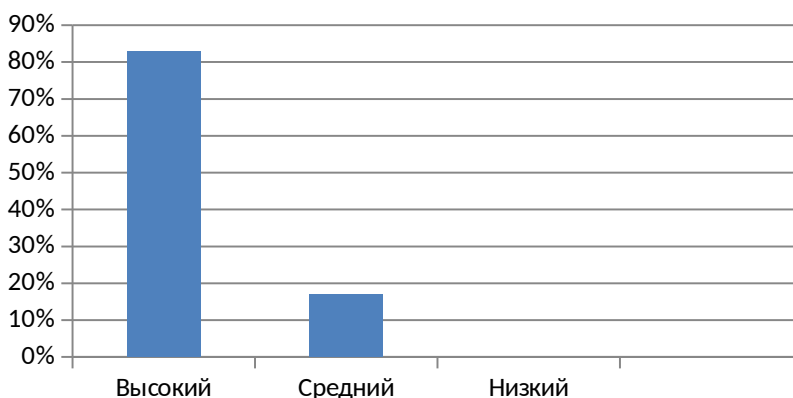


Рисунок 2 — Результат выполнения учащимися методики «Счет по Крепелину»

3 этап– диагностика с помощью методики «Таблицы Шульте»

В результате исследования были получены следующие данные: у 67 % испытуемых по результатам методики была диагностирована повышенная утомляемость, у 33% испытуемых были зафиксированы средние результаты.

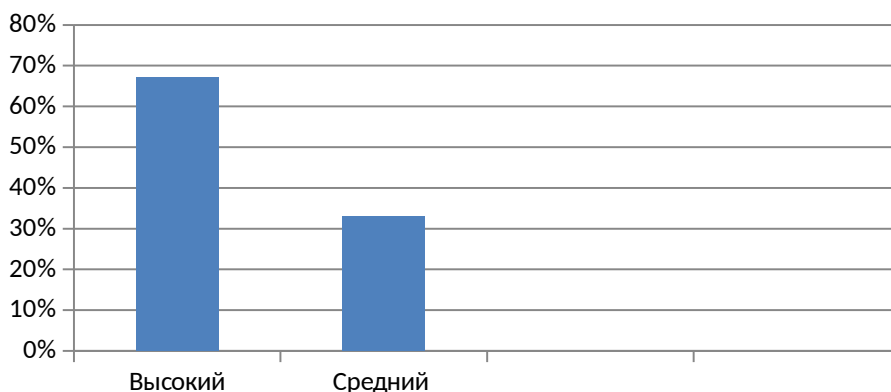


Рисунок 3 — Результат выполнения учащимися методики «Таблицы Шульте»

Общие результаты экспериментального исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1– Результаты диагностического исследования утомляемости обучающихся

Методика	Уровень утомляемости		
	высокий	средний	Низкий
Корректирующая проба	61%	30%	9%
Счет по Крепелину	83%	17%	
Таблицы Шульте	67%	33%	

Таким образом, результаты исследования позволяют говорить о том, что у обучающихся отмечаются повышенная утомляемость и низкий уровень работоспособности, следовательно, они плохо адаптируются к повышенным современным учебным нагрузкам, недостаточно хорошо усваивают учебный материал. Кроме того, высокая плотность учебных занятий и стрессогенность окружающей информационной среды могут спровоцировать и провоцируют проблемы со здоровьем. Все вышеперечисленное говорит о необходимости интенсификации применения здоровьесберегающих технологий в учебном процессе.

В связи с этим были разработаны методические рекомендации по профилактике утомления среди обучающихся, которые включают как общеклассные здоровьесберегающие мероприятия в соответствии с видоспецифическими особенностями обеспечения жизнедеятельности школьников, так и индивидуально ориентированные мероприятия по здоровьесбережению.

Также были разработаны конкретные мероприятия, направленные на профилактику утомления среди обучающихся. Так как в качестве одного из основных рациональных средств профилактики утомления среди обучающихся выступает использование так называемых физкультминуток во время урока, то были составлены комплексы упражнений для физкультминуток, которые включали 3 составляющих: упражнения для мышц (физкультурные минутки для улучшения мозгового кровообращения, физкультурные минутки для снятия утомления мышц плечевого пояса и рук, физкультурные минутки для снятия напряжения мышц туловища), упражнения для глаз и упражнения с целью снятия психоэмоционального напряжения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Большое влияние на совершенствование системы образования в стране оказывает социальный заказ общества на творческую, активную личность, способную проявить себя в нестандартных условиях. Это находит отражение в рациональной организации занятий с обязательным применением здоровьесберегающих технологий.

В широкой педагогической практике принято здоровьесберегающими технологиями считать такие общепедагогические технологии, как: медико-профилактические (мониторинг здоровья, контроль за питанием, соблюдение режима пребывания детей в образовательном учреждении, здоровьесберегающая среда согласно СанПинам); физкультурно-оздоровительные (закаливание, дыхательная гимнастика, корригирующая гимнастика,

организация физкультурных занятий и т.п.); обучение здоровому образу жизни (валеологические занятия, занятия цикла «Ребенку о самом себе» и т.п.).

Здоровьесберегающие технологии ориентированы на признание учащимися ценности здоровья, чувства ответственности за его сохранение и укрепление. Элементы этих технологий, несомненно, должны присутствовать на каждом уроке: их применение занимает мало времени, однако имеет колоссальное значение для повышения работоспособности учащихся и сохранения их здоровья.

Для повышения здоровья учащихся огромное значение имеет организация с позиции здоровья сбережения. Здоровьесберегающее обучение требует от учителя учитывать особенности класса, возрастные и физиологические особенности ребёнка, учитывать периоды работоспособности детей на уроках, создавать благоприятную среду, эмоциональные разрядки. Помимо этого преподаватель должен использовать задания, при выполнении которых у детей появится интерес к учебному материалу. Важную роль играет не только физическое, но и психическое здоровье ребёнка.

Существенным фактором нарушающими здоровье обучающихся, является. Для выявления степени утомления на уроках основ безопасности жизнедеятельности был подобран диагностический инструментарий, который включает себя методики:

1. Корректирующая проба (Тест Б.Бурдона)
2. Счет по Крепелину.
3. Таблицы Шульце.

Реализовав экспериментальное исследование, направленное на диагностику утомления обучающихся, мы выявили, что у большинства обучающихся отмечается повышенная утомляемость и низкий уровень работоспособности на учебных занятиях, что отрицательно сказывается на их успеваемости и ухудшает их психосоматическое здоровье.

Проведенное исследование показывает, что в учебно-воспитательный процесс необходимо внедрение здоровьесберегающих технологий, направленных на профилактику утомления обучающихся на уроке.

Нами было предложено внедрить систему здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательный процесс. Здоровьесберегающие технологии предполагают такое обучение, при котором дети не устают, а продуктивность их работы возрастает:

На основании полученных данных были разработаны методические рекомендации по профилактике утомления среди обучающихся, которые включают как общеклассные здоровьесберегающие мероприятия в соответствии с видоспецифическими особенностями обеспечения жизнедеятельности школьников, так и индивидуально ориентированные мероприятия по здоровьесбережению.

В качестве мер по профилактике утомления среди учащихся мы предлагаем следующее:

1. Учитель мобилизует учащихся на урок, создает положительный эмоциональный настрой и рабочую обстановку в классе.
2. Учитель обеспечивает высокий уровень мотивации учебной деятельности учащихся в течение урока.
3. На уроке благоприятный психологический климат, отношения между учителем и учащимися доброжелательные.
4. Методы и формы обучения, используемые учителем, адекватны учебному содержанию, задаче этапа, а также психофизиологическим и учебным возможностям учащихся.
5. Учитель оказывает дозированную помощь учащимся при затруднениях, создает ситуацию успеха.
6. Учитель использует приемы психоэмоциональной разрядки.
7. Учитель снимает у учащихся зрительное утомление, мышечное напряжение, используя различные приемы.
8. Методы контроля и оценки знаний учащихся на уроке способствуют

сохранению их психического здоровья.

9. Учитель соблюдает гигиенические нормы и требования при организации урока (освещенность, проветривание, распределение учебного материала и т. д.).

10. Характер, объем и дифференцированность домашних заданий соответствуют реальным учебным возможностям, индивидуальным особенностям и способностям учащихся.

11. Учитель использует дифференциальный и индивидуальный подходы в ходе реализации учебной деятельности.

Также были разработаны конкретные мероприятия, направленные на профилактику утомления среди обучающихся, а именно были составлены комплексы упражнений для физкультминуток, которые включали 3 составляющих: упражнения для мышц, упражнения для глаз и упражнения с целью снятия психоэмоционального напряжения.