

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**
Балашовский институт (филиал)

Кафедра безопасности жизнедеятельности

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ КАК СРЕДСТВА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРИ ФОРМИРОВАНИИ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 51 группы
направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»
профиля «Безопасность жизнедеятельности»
факультета физической культуры
и безопасности жизнедеятельности
Кисеевой Евгении Александровны

Научный руководитель, доцент
кафедры БЖД _____ А.В. Смотров
(подпись, дата)

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

Балашов 2019

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Здоровье нации, здоровье каждого члена современного общества – залог не только их личного благополучия, но и общего благосостояния страны, возможностей для ее социального, экономического и иного развития. В настоящее время во всем мире именно люди становятся главным ресурсом государства, основой его развития и качественного формирования.

Сохранение и укрепление здоровья детей и подростков сегодня является актуальным направлением развития социальной политики государства и важнейшей стратегической задачей современного детского здравоохранения. От того, насколько здорово население страны напрямую зависят и демографическая, и экономическая ситуация в ней. Однако на данный момент в России наблюдается резкое снижение здоровья населения. В первую очередь это касается детей.

Юношеский возраст – это период подготовки к зрелости, для которого характерен ряд ключевых аспектов развития. Помимо физического развития эти аспекты включают продвижение к социальной и экономической самостоятельности, а также развитие личности, приобретение навыков, необходимых для установления отношений и выполнения ролей в зрелом возрасте, формирование способности к абстрактному мышлению. Отсюда большая значимость поддержки и формирования не только физического здоровья, но и психоэмоционального, что на сегодняшний день зачастую отходит на второй план.

При этом стоит учитывать, что к 9 классу учащиеся часто приобретают так называемые «школьные заболевания» такие, как близорукость, нарушение осанки, заболевания желудочно-кишечного тракта и т.д. И если в детском возрасте их образ жизни в основном регулировали родители, то к 15–16 годам учащиеся становятся более самостоятельными. Поэтому одной из приоритетных задач системы образования становится сбережение и

укрепление здоровья учащихся, формирование у них ценности здоровья, здорового образа жизни, выбора образовательных технологий, адекватных возрасту, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье школьников.

Цель современной школы – подготовка детей к жизни. Каждый учащийся должен получить за время учебы знания, которые будут востребованы им в дальнейшей жизни. К ним относится и формирование ценного отношения к своему здоровью. Педагог, владея современными педагогическими знаниями, в тесном взаимодействии с учащимися, с их родителями, с медицинскими работниками, с коллегами, планирует свою работу с учетом приоритетов сохранения и укрепления здоровья участников педагогического процесса.

Проблеме формирования здорового образа жизни обучающихся силами образовательных организаций посвящены научные работы и диссертационные исследования. Теоретические аспекты рассматриваются в работах Н. П. Абаскаловой, В. В. Борисова, М. Л. Звездиной, Т. Ф. Ореховой и др. Изучаются средства и методы формирования здорового образа жизни с помощью физкультурно-спортивной и оздоровительной работы (Н. Н. Бачурин и др.), роль в этой работе семьи (Л. Л. Липанова, Г. М. Насыбуллина и др.) и возможности применения здоровьесберегающих технологий (Н. И. Соловьева и др.)

Цель исследования – разработка и апробация программы формирования здорового образа жизни у обучающихся 9-х классов во внеурочной деятельности с применением цифровых образовательных ресурсов.

Объект исследования – учебно-воспитательный процесс в образовательной организации. **Предмет исследования** – особенности формирования здорового образа жизни обучающихся средствами внеурочной деятельности с применением цифровых образовательных ресурсов.

Задачи исследования:

- 1) изучить теоретические основы здорового образа жизни;

2) проанализировать психологические особенности развития в юношеском возрасте;

3) подобрать диагностический инструментарий для определения уровня знаний обучающихся о здоровом образе жизни и сформированности установки на его ведение;

4) разработать и апробировать программу внеурочных мероприятий с использованием цифровых образовательных ресурсов, направленную на формирование здорового образа жизни у обучающихся.

Методы исследования:

- *теоретические*: анализ педагогической и научно-методической литературы;

- *эмпирические*: анкетирование, опрос, педагогическое моделирование, педагогический эксперимент;

- методы математико-статистической обработки полученных данных.

Структура работы: Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, насчитывающего 40 наименований, и приложений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе бакалаврской работы «Теоретические аспекты обучения девятиклассников здоровому образу жизни на основе применения цифровых образовательных технологий» приводятся определения понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни», анализируются нормативные документы, регламентирующие условия охраны здоровья обучающихся. Так, вопросы безопасности, охраны здоровья отражены в нескольких статьях Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 02.03.2016). Так, статья 28 оговаривает, что «создание необходимых условий для *охраны труда* и *укрепления здоровья*, организации питания обучающихся...» относится к компетенции образовательной организации. В данном Федеральном законе

наряду с другими факторами, определяющими здоровье обучающихся, уделяется большое внимание здоровому образу жизни. Помимо него существуют и другие нормативные документы, регламентирующие все аспекты деятельности образовательной организации по сбережению здоровья обучающихся.

И все же данные статистики показывают, что уровень заболеваемости детей за последние 20 лет увеличился на 68,4%, а подростков — на 98,4%. Чаще всего встречаются болезни органов дыхания, травмы и отравления, болезни кожи и подкожной клетчатки, болезни органов пищеварения, а также инфекционные и паразитарные заболевания. Они составляют 81,9% всех выявленных заболеваний у детей и 75,8% – у подростков. Увеличивается количество детей с хроническими заболеваниями, которые особенно опасны тем, что нередко приводят к инвалидности. Поэтому здоровый образ жизни является значимой составляющей в вопросах формирования и поддержания здоровья человека и общества. Для правильной и эффективной организации здорового образа жизни необходимо систематически следить за ним. Это особенно важно в детском и юношеском возрасте, когда организм еще формируется.

Состояние здоровья обучающихся на современном этапе продолжает оставаться одной из наиболее острых медико-социальных проблем. Оно характеризуется стремительным увеличением частоты хронических болезней, изменением структуры заболеваемости, ростом числа детей с нарушениями психического здоровья и пограничными психическими расстройствами, часто формирующими социальную недостаточность. Отмечается снижение показателей физического развития и функциональных возможностей основных органов и систем.

Чтобы работа по формированию здорового образа жизни учащихся была эффективной, важно учитывать психологические особенности юношеского возраста. Он характеризуется бурным формированием и перестройкой социальной активности. В юности оформляются постоянные

формы поведения, особенности характера и методы психологического реагирования, которые в последующем определяют жизнедеятельность человека, его состояние здоровья, социальную и личную сформированность.

Обучающиеся уже начинают позиционировать себя как взрослые члены общества. Они способны выражать и отстаивать собственную точку зрения, у них формируется мировоззрение. Однако этому возрасту присуща определенная резкость суждений (так называемый «юношеский максимализм»), которая часто оказывает негативное влияние на восприятие ими действительности и самих себя. Важную роль играет самооценка, которая складывается во многом из того, как к ним относятся окружающие. Восприятие собственной внешности также строится на том, насколько внешность соответствует принятому в обществе идеалу красоты. Понятие здоровья часто связано именно с физической привлекательностью. Это стоит использовать педагогу при организации работы по формированию здорового образа жизни обучающихся.

Поскольку обучающиеся больше доверяют мнению сверстников, чем взрослых, традиционные формы обучения часто кажутся им устаревшими, отстающими от современной жизни. Поэтому использование в образовательном процессе цифровых образовательных ресурсов может способствовать привлечению их внимания к изучаемой теме, являться своеобразным подтверждением его актуальности. Существует множество цифровых образовательных средств, которые можно применять на различных этапах обучения: от первого знакомства с новой темой до итогового контроля. Мы полагаем, что активное применение ЦОР на уроках и вовлечение учащихся в процесс создания таких материалов может повысить эффективность обучения.

Во второй главе «Программа по формированию здорового образа жизни обучающихся во внеурочной деятельности» изложены результаты исследования, проводившегося на базе Муниципального общеобразовательного учреждения «Гимназия имени Героя Советского

Союза Ю.А. Гарнаева г. Балашова Саратовской области» с учащимися 9 «А» класса в количестве 24 человек. Целью экспериментальной работы являлась диагностика уровня знаний учащихся о здоровом образе жизни, определение степени их ориентированности на ведение здорового образа жизни, разработка и апробация программы внеурочных занятий по формированию у обучающихся здорового образа жизни с использованием ЦОР и оценка ее эффективности.

Исследование проводилось в три этапа. На первом (констатирующем) этапе нами были проведены диагностические методики, включавшие в себя составленные нами опросники для определения уровня знаний обучающихся и степени их готовности к ведению здорового образа жизни.

На втором этапе проводились внеурочные занятия по разработанной нами программе, направленные на формирование у учащихся здорового образа жизни. И, наконец, на третьем (контрольном) этапе мы повторно провели диагностические методики и сравнили результаты с данными констатирующего этапа.

Для оценки уровня знаний учащихся по вопросам здорового образа жизни, мы предложили им ответить на вопросы составленного нами опросника. Результаты опроса позволили сделать вывод, что учащиеся достаточно хорошо осведомлены в вопросах здорового образа жизни, так как минимальный процент правильных ответов на вопрос был не менее 50 %, а в пяти вопросах оказался более 80 %.

Далее чтобы выяснить, готовы ли учащиеся применять имеющиеся у них знания в повседневной жизни, мы предложили им опросник из 8 утверждений, касающихся различных аспектов ведения здорового образа жизни. Для определения положительных и отрицательных ответов было предложено два варианта ответа: «желают» и «применяют». То есть сначала учащимся было необходимо оценить, насколько они готовы следовать данному утверждению, а затем – насколько следуют ему в

действительности. В каждом случае предлагалось выбрать один из 4 вариантов ответа: «нет», «скорее нет, чем да», «скорее да, чем нет», «да».

Мы выявили, что обучающиеся знакомы с правилами ведения здорового образа жизни и в большинстве случаев готовы их придерживаться. Однако когда речь заходит о применении правил на практике, количество обучающихся, выбирающих ответы «да» или «скорее да, чем нет» снижается во всех случаях. К тому же у них часто отсутствует мотивация к соблюдению правил здорового образа жизни.

На основе анализа результатов констатирующего этапа эксперимента нами была разработана программа внеурочных мероприятий для учащихся 9 классов «Здоровье – это стиль жизни», направленная на формирование здорового образа жизни у обучающихся.

Важным элементом содержания программы является использование на всех занятиях цифровых образовательных ресурсов. Мы предположили, что поскольку учащиеся постоянно взаимодействуют с цифровым контентом, важно показать, что понятие здорового образа жизни выходит за рамки учебного предмета и является элементом современной культуры. Для этого мы обратились к цифровым ресурсам, основная цель которых не была изначально образовательной, но которые могут стать эффективным средством обучения благодаря тому, что они интересны учащимся. Это онлайн-игры, видеоблоги, приложения для смартфонов и т.д.

Программа рассчитана на 10 учебных часов. Занятия проводились 1 раз в неделю с октября по декабрь 2018 г. На некоторые задания, требующие дополнительной подготовки было выделено более 1 учебного часа. Программа включала в себя занятия как теоретической (беседа, круглый стол, обсуждение видеофильмов), так и практической направленности (тестирование приложений, подготовка презентаций, составление сценария онлайн-игры и т.д.). Тематический план программы представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Тематический план программы «Здоровье – это стиль жизни»

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Классный час «Быть здоровым – современно!»	1
2	Практическое занятие «Обзор онлайн-игр, посвященных ЗОЖ»	1
3	Мастер-класс «Программы, полезные для здоровья»	2
4	Просмотр видеофильмов о здоровом образе жизни	1
5	Беседа «Блоггеры о ЗОЖ»	1
6	Круглый стол «Красота или здоровье?»	1
7	Подготовка презентации «ЗОЖ – это модно»	2
8	Итоговый тест	1
9	Итого	10

После проведения всех внеурочных мероприятий программы мы попросили учащихся повторно ответить на вопросы опросников, на которые они отвечали на констатирующем этапе. Затем мы сравнили полученные данные, чтобы определить, были ли эффективными занятия по программе для формирования у учащихся здорового образа жизни и улучшения их знаний по этому вопросу.

Затем мы сравнили результаты ответов учащихся на утверждения второго опросника, отражающие их желание соблюдать правила здорового образа жизни и реальные действия. Мы выявили, что после проведения занятий по программе в ответах учащихся на ряд утверждений наблюдаются положительные изменения. Больше число опрошенных стали применять на практике рекомендации ЗОЖ. Хотя эти перемены могут носить временный характер, и когда впечатление от мероприятий программы поблекнет, учащиеся могут вернуться к прежним привычкам. Поэтому, на наш взгляд важно, чтобы подобные мероприятия проводились в школе регулярно.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проблема здоровья молодежи сегодня как никогда актуальна. В последние годы состояние здоровья подростков и молодых людей характеризуется устойчивым ростом заболеваемости. Известно, что к окончанию школы 2/3 учащихся возраста страдают хроническими заболеваниями. Еще в подростковом возрасте у ребенка в среднем диагностируются два-три хронических заболевания, в возрасте 15-18 лет – четыре-пять заболеваний.

В настоящее время можно с уверенностью утверждать, что именно учитель, педагог в состоянии сделать для здоровья современного ученика больше, чем врач. Среди факторов, формирующих здоровье, ведущее место занимает образ жизни. Следовательно, основные усилия по сохранению и укреплению здоровья должны быть направлены на формирование культуры здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни обеспечивает сохранение и укрепление здоровья, помогает стойко переносить различные психологические и физические нагрузки, включая природные, социальные, личностные, без срывов в болезнь. Формирование здорового образа жизни и культуры здоровьесбережения учащихся чрезвычайно важно для современной школы.

Обучающиеся проявляют обостренный интерес к окружающему миру, ищут в нем свое место, тонко воспринимая все отклонения и недостатки в деятельности, поведении конкретных людей и общественных институтов. На психологические особенности в данном возрасте влияет изменение места ребенка в обществе, смена его позиции, когда он вступает в новые отношения с миром взрослых, с миром их ценностей, что составляет новое содержание его сознания, формируя такое психологическое новообразование как самосознание.

Юношеский возраст – сложный этап в процессе личностного развития, отличающийся разноуровневыми характеристиками социального созревания.

Уровень социальных возможностей, условий и скорости его социального развития соотнесены с осмыслением им себя и принадлежности обществу, степенью выраженности прав и обязанностей. Осмысливая свое место и свою роль в окружающем мире, молодые люди обращают внимание и на то, насколько их внешность и уровень здоровья соответствуют тому, что в обществе считается привлекательным. При этом в суждениях они опираются чаще всего на мнение молодежи, а не взрослых, поэтому они могут считать модными или красивыми вещи и действия, небезопасные для здоровья.

Для определения уровня знаний обучающихся о здоровом образе жизни и сформированности установки на его ведение нами было проведено исследование среди обучающихся 9 класса Муниципального общеобразовательного учреждения «Гимназия имени Героя Советского Союза Ю.А. Гарнаева г. Балашова Саратовской области». Был подобран диагностический инструментарий, включающий в себя два опросника. Первый состоял из 10 вопросов, на которые учащимся необходимо было дать ответы. Второй включал в себя 8 утверждений о правилах ведения здорового образа жизни. Учащимся нужно было сначала оценить, насколько они желают придерживаться каждого утверждения, а потом – насколько следуют ему в жизни.

Анализ результатов проведения опросников показал, что учащиеся продемонстрировали хороший уровень знаний по вопросам здорового образа жизни. На все вопросы более половины учащихся дали верные ответы. Это логично, ведь темы, связанные со здоровым образом жизни они проходили на уроках ОБЖ каждый год. При ответе на утверждения учащиеся, как правило, отмечали, что желают их придерживаться (ответы да выбирали от 41 % до 71 % опрошенных). На некоторые утверждения никто не ответил «нет». Однако когда речь заходила о том, придерживаются ли они этих правил в жизни, процент ответов «да» резко сокращался. Получается, что обучающиеся неплохо знают теорию, но не применяют ее на практике.

Нами разработана программа внеурочных занятий «Здоровье – это стиль жизни», направленных на формирование здорового образа жизни у обучающихся 9-х классов с использованием на занятиях цифровых образовательных ресурсов. Программа включала в себя 10 занятий и завершалась итоговым тестированием. В ходе занятий учащимся предлагалось изучить, как вопросы здорового образа жизни находят отражение в современных электронных ресурсах. Были рассмотрены онлайн-игры, протестированы приложения, помогающие в ведении ЗОЖ, проводились беседы и круглые столы.

По завершении программы внеурочных занятий мы попросили учащихся вновь пройти опросники и сравнили результаты с данными констатирующего этапа. Сравнение ответов учащихся на вопросы первого опросника показало, что количество верных ответов учащихся на все вопросы увеличилось в среднем на 8,6 % по группе, а значит, мы можем говорить и о том, что их знания в области здорового образа жизни стали глубже.

При анализе ответов учащихся на утверждения второго опросника было отмечено увеличение процента учеников, начавших применять указанные правила ЗОЖ. Мы полагаем, это может свидетельствовать об эффективности программы. Однако мы понимаем, что положительный эффект может оказаться кратковременным, и со временем учащиеся могут вернуться к прежним привычкам. Поэтому, на наш взгляд, необходимо регулярно проводить подобные мероприятия, а разработанная нами программа может успешно использоваться в учебном процессе.