

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.  
ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

**БАЛАШОВСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)**

Кафедра безопасности жизнедеятельности

**ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У  
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА ВО ВНЕУРОЧНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 441 группы  
направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»,  
профиль «Безопасность жизнедеятельности»  
факультета Физической культуры и Безопасности жизнедеятельности  
Агишевой Дарьи Юрьевны

Научный руководитель  
доцент кафедры безопасности  
жизнедеятельности,  
кандидат педагогических наук  
должность, уч. степень, уч. звание

\_\_\_\_\_

дата, подпись

С.А. Изгорев  
инициалы, фамилия

Заведующая кафедрой  
безопасности жизнедеятельности,  
кандидат медицинских наук, доцент  
должность, уч. степень, уч. звание

\_\_\_\_\_

дата, подпись

Н.В. Тимушкина  
инициалы, фамилия

**Балашов 2019**

## Введение

**Актуальность исследования.** Сохранение и укрепление здоровья молодого поколения во многом определяется отношением каждого индивидуума к своему здоровью. Одним из главных направлений молодежной политики в современной России является формирование отношения к здоровому образу жизни как к личному и общественному приоритету.

Негативные тенденции состояния здоровья населения Российской Федерации постоянно отмечаются в государственных докладах последних лет. Тревогу вызывает состояние здоровья детей, подростков и молодежи. Особенно актуальной является проблема здоровья школьников.

Сложившаяся система образования не способствует формированию здорового образа жизни. В школе рекомендации по здоровому образу жизни часто насаждаются в назидательной и категоричной форме, что не вызывает у детей положительных реакций. А взрослые, и в том числе учителя, часто формально придерживаются указанных правил. Анатомо-физиологические особенности подросткового возраста определяют высокую чувствительность растущего организма к комплексу неблагоприятных социальных, экологических факторов, нарушений гигиенических условий обучения, воспитания, труда, негативных стереотипов поведения. Именно на этом этапе развития наиболее высок риск реализации наследственно обусловленной предрасположенности к нарушениям здоровья.

В то же время хорошо известно, что именно в подростковом возрасте у человека начинает активно формироваться индивидуальный образ жизни, от которого в будущем в значительной степени зависит его здоровье. Поэтому именно в период взросления человека важно мотивировать и научить его укреплять собственный организм, правильно управлять своей психикой, т. е. заниматься здоровосозиданием и здоровьесбережением.

С учетом негативных тенденций в здоровье детей и подростков, а также кризисного состояния всей работы по педагогическому обеспечению

здоровья подрастающего поколения сформулированы новые актуальные задачи в области образования: изучение нравственных и психолого-педагогических причин ухудшения здоровья дошкольников, школьников; создание действенных программ обучения молодого поколения здоровому образу жизни; реформирование системы образования на основе сбережения здоровья учащихся; подготовка педагогических кадров, владеющих методологией обеспечения здоровья в процессе образования.

Образование и воспитание должно обеспечивать формирование жизненного приоритета здоровья, мотивации к здоровому образу жизни и обучение методам, средствам и способам достижения здоровья, а также умению вести пропагандистскую работу в этом направлении.

Исходя из всего вышесказанного, актуальность данной проблемы обусловлена тем, что в настоящее время проблема здорового образа жизни является неотъемлемой частью нашей жизни.

**Целью** работы является разработка и внедрение программы внеурочных мероприятий по формированию здорового образа жизни у обучающихся подросткового возраста.

**Объект:** внеурочная деятельность в образовательном учреждении по формированию здорового образа жизни у подростков.

**Предмет:** формирование здорового образа жизни у подростков.

**Задачи:**

1. Уточнить понятие и основные компоненты здорового образа жизни.
2. Проанализировать психолого- физическое состояние подростков.
3. Провести диагностику, позволяющая оценить уровень осведомленности в области здорового образа жизни.
4. Разработать и провести внеурочные мероприятия направленные на формирование здорового образа жизни у обучающихся подросткового возраста.

**Методы:**

1. Теоретические: анализ педагогической и психологической литературы по теме исследования.
2. Эмпирические: анкетирование, педагогический эксперимент.
3. Методы математико- статистической обработки данных.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

**В первой главе: « Теоретические основы формирования здорового образа жизни»** рассматриваются понятия («здоровье», «культуры здоровья», «здоровый образ жизни»), а так же особенности формирования здорового образа жизни у подростков.

Здоровый образ жизни – свод исторически проверенных временем и практикой норм и правил жизнедеятельности, нацеленных на то, чтобы человек: умел высокоэффективно и экономично трудиться, рационально расходовать силы, знания и энергию в процессе своей профессиональной, общественно полезной деятельности; владел умениями и навыками восстановления и оздоровления организма после напряженного труда; постоянно углублял свои нравственные убеждения, духовно обогащался, развивал и совершенствовал свои физические качества и способности; самостоятельно поддерживал и укреплял свое здоровье и полностью отвергал вредные для здоровья привычки само - разрушающего поведения .

Здоровье во многом зависит от образа жизни, однако, говоря о здоровом образе жизни, в первую очередь имеют в виду отсутствие вредных привычек. Это, конечно, необходимое, но вовсе не достаточное условие. Главное в здоровом образе жизни — это активное творение здоровья, включая все его компоненты. Таким образом, понятие здорового образа жизни гораздо шире, чем отсутствие вредных привычек, режим труда и отдыха, система питания, различные закаливающие и развивающие упражнения; в него также входит система отношений к себе, к другому человеку, к жизни в целом, а также осмысленность бытия, жизненные цели и

ценности и т.д. Следовательно, для творения здоровья необходимо как расширение представлений о здоровье и болезнях, так и умелое использование всего спектра факторов, влияющих на различные составляющие здоровья (физическую, психическую, социальную и духовную), овладение оздоровительными, общеукрепляющими, природосообразными методами и технологиями, формирование установки на здоровый образ жизни.

**Во второй главе: «Деятельность учителя по формированию здорового образа жизни у обучающихся через внеурочную деятельность»** представлены результаты диагностического исследования, проведенного на базе Муниципального общеобразовательного учреждения «Гимназии № 1» г. Балашова Саратовской области, с обучающимися 8-х классов в количестве 30 человек. Его целью являлось выявить уровень информированности подростков в области здорового образа жизни, организованное с помощью написания анкеты. При обработке было выявлено, что обучающиеся осведомлены в данном направлении, но на определенных этапах испытывали затруднения. На основе этого были разработаны сценарии мероприятий корректирующие уровень знаний по групповому и личностному оздоровлению обучающихся.

Данные внеурочные мероприятия предполагают проведение внеурочных занятий в течение одной учебной четверти на занятиях классного часа, по следующим направлениям: самостоятельное изучение теоретической информации; коллективное изучение и закрепление новой информации. Комплекс мероприятий осуществлялся по 5 темам в количестве 8 занятий и проведение внеурочного мероприятия.

Наименование тем профилактики формирования здорового образа жизни	Количество часов
1. Анкетирование	1ч
2. Что такое Здоровый образ жизни и его составляющие	1ч
3. Формирование Здорового образа жизни у подростков	1ч
4. ГТО в сфере образования	1ч
5. Питание- залог долголетия.	1ч
6. В здоровом теле- здоровый дух.	1ч
7. Дружно, смело, с оптимизмом за здоровый образ жизни	1ч
8. Повторное анкетирование	ч
Итого	8ч

Данная программа состоит из нескольких компонентов:

Целью является формирование здорового образа жизни у обучающихся подросткового возраста через внеурочную деятельность.

1. Содержательный компонент- это экспериментальной курс «Формирование здорового образа жизни у подростков» включает в себя несколько тем:

- 1) Ознакомление с понятием «Здоровье», «Здоровый образ жизни»;
- 2) «Составляющие здорового образа жизни »;
- 3) «Отказ от вредных привычек ( табакокурение, алкоголь);
- 4) «Правильное питание»;
- 5) «Физическая активность»;
- 6) «Соблюдение режима отдыха и труда»;

2. Средства - компьютер, проекты, рекомендации правила.

3. Диагностический компонент:

1) Анкетирование по определению динамики знаний в данной теме.

4. Результативный компонент готовности усвоению знаний в профилактике формирования здорового образа жизни, заключается в личном определении каждого обучающегося в своей готовности в необходимости вести здоровый образ жизни. Составлена индивидуальная анкета, которая проведена до и после процесса обучения.

Выделение перспективных подходов к данному обучению:

1. личностно-ориентированный- цели и содержание обучения, сформулированные в данной программе обучения, приобрели для учащегося личностный смысл, развивающие мотивацию к обучению, в соответствии с его индивидуальными способностями и коммуникативными потребностями, возможностями модифицировать цели и результаты обучения

2.социально-коммуникативный – направленный на осмысление форм, содержания и развития общественной коммуникации, в умении выражать свои мысли и отстаивать свою точку зрения в обществе.

3. информационный – целью является комплексное представление информационных свойств педагогического объекта через основные функции получения, хранения, распознавания, преобразования и передачи информации.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Сохранение и укрепление здоровья нации во многом определяется отношением каждого индивидуума к своему здоровью. Одним из главных направлений молодежной политики в современной России является формирование отношения к здоровому образу жизни как к личному и общественному приоритету.

Здоровый образ жизни это образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом. Как видно из определения, здоровый образ жизни многоплановое понятие, которое включает активную деятельность людей, направленную на улучшение здоровья, преодоление "факторов риска" возникновения и развития заболеваний, на сохранение и укрепление здоровья как условия и предпосылок осуществления и развития других сторон и аспектов образа жизни, оптимального использования социальных и природных условий и факторов образа жизни. В более узком смысле ЗОЖ является максимально благоприятным для общественного и индивидуального здоровья проявлением медицинской активности. Для реализации своей работы нами был выбран именно подростковый период, так как он является переломный в жизни каждого человека.

Подростковый возраст – особый период развития, который является своего рода переходом от беззаботного детства к взрослой жизни. На протяжении всего этого времени ребенок растет, меняется и физически, и психологически, обретая новые возможности и становясь все более подготовленным к взрослой жизни. Однако, несмотря на значительно возросшую самостоятельность, это все еще дети, которые нуждаются в воспитании и поддержке родителей. Подростковый возраст (иногда его называют переходным, потому что в течение этого периода происходит своеобразный переход от детского к взрослому состоянию) связан с перестройкой физиологических процессов, школьника и поэтому требует решительных изменений в формах



взаимоотношений, организации деятельности, руководства со стороны взрослых, в частности учителей. В этот период у подростков появляется желание реализовать себя через злоупотребление алкоголем и никотином, не задумываясь о последствиях. Поэтому наша программа направлена на основы здорового образа жизни и на его составляющие. Мы провели исследование, целью которого являлось определение уровня знаний обучающихся по теме: «Формирование здорового образа жизни у обучающихся подросткового возраста». Для оценки уровня знаний учащихся по вопросам здорового образа жизни, мы провели опрос среди учащихся 8-х классов на базе Муниципального образовательного учреждения «Гимназия №1» г. Балашова. В исследовании принимали участие 30 школьников. По результатам анкетирования было выявлено, что учащиеся частично имеют знания по вопросам здорового образа жизни и, соответственно, не могут в полной мере применять навыки и умения по сохранению собственного здоровья и здоровья окружающих.

Данное мероприятие проводится в период внеклассных мероприятий. Было составлено внеурочное мероприятие, целью которого является формирование у обучающихся устойчивой мотивации на здоровый образ жизни, ответственности за состояние своего здоровья, за собственное благосостояние и за состояние общества; формирование в детях социальных и жизненных навыков, обеспечивающих физическое и психическое здоровье, активную деятельную жизнь и долголетие. Внеклассное мероприятие состоит из 8 блоков, каждый блок включает в себя составляющие здорового образа жизни.

Сохранение здоровья школьников является самой сложной педагогической проблемой. Она требует конкретно поставленных целей. Школа должна сформировать потребность здорового образа жизни у школьника. Учителя и родители выдвинули проблему формирования здорового образа жизни. Педагогический аспект решения этой проблемы не может ограничиваться только учетом состояния здоровья учащихся, он

должен так же включать новые технологии и развитие здоровья.  
« Учитель многое может, и если все, что он может сделать для укрепления здоровья школьников, он осуществляет, дети вырастут такими, какими мы хотим их видеть - хорошими, умными и здоровыми».