

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

Кафедра безопасности жизнедеятельности

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК СРЕДСТВА
ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ПОДРОСТКОВ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 441 группы
направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»,
профиля «Безопасность жизнедеятельности»,
факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности
Турлаковой Анны Александровны

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

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

Балашов 2019

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Здоровье человека — тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Уже давно неоспоримым стал факт, что школьные нагрузки, которых с годами не становится меньше, оставляют свой отпечаток на здоровье учащихся.

Анализируя состояние здоровья первоклассников и тех, кто оканчивает школу, специалисты отмечают печальные факты: каждый год у обучающихся регистрируются нарушения зрения, различные степени сколиоза, заболевания желудка, нервной и сердечно-сосудистой систем и многие другие. Состояние здоровья обучающихся вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением ребенком общего среднего образования.

Здоровье ребенка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живет. Для ребенка от 6 до 17 лет этой средой является система образования, т.к. с пребыванием в учреждениях образования связаны более 70% его времени. А значит, школа не может отстраниться от здоровьесберегающих мероприятий в жизни детей. Следует обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Данную работу необходимо начинать уже в начальных классах.

Чтобы достичь эффекта и всеобщего успеха в поднятии уровня санитарно-гигиенической грамотности, в сохранении и укреплении здоровья обучающихся, необходимо коренное изменение в формировании

здорового образа жизни и внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательные планы. Это позволит в значительной степени повысить ответственность обучающихся за сохранение своего собственного здоровья.

Забота о сохранении здоровья школьников — важная обязанность школы, отдельного учителя, педагогического коллектива и самого школьника. Учащийся должен понимать, что быть здоровым - это его обязанность перед самим собой, близкими, обществом. Человек, не приученный или не умеющий заботиться о своём здоровье, психологически уязвлен и не приспособлен в реальной жизни. Ученикам, переживающим проблемы со здоровьем, тяжелее учиться. И, прежде всего, учителя обязаны помочь им победить эти трудности.

Следовательно, использование здоровьесберегающих технологий является одной из главных задач в учебно-воспитательном процессе. А перед образовательной организацией на сегодняшний день ставятся важные и серьезные проблемы, требующие своевременного и оперативного решения:

— организация образовательного процесса с учётом всех норм и правил, содействующих укреплению и сохранению здоровья школьников;

— введение в образовательный процесс системы здоровьесберегающих технологий, направленных на сохранение здоровья учащихся.

Именно в школьном возрасте закладываются основы знаний, недостаток которых впоследствии тяжело компенсировать.

Цель исследования: показать роль здоровьесберегающих технологий в формировании здорового образа жизни у обучающихся.

Объект исследования: учебно-воспитательный процесс в образовательной организации.

Предмет исследования: здоровьесберегающие технологии как средства формирования здорового образа жизни у подростков.

Задачи исследования:

1) проанализировать применение здоровьесберегающих технологий как средства формирования здорового образа жизни обучающихся

средствами современных образовательных технологий;

2) подобрать диагностический инструментарий и выявить влияние здоровьесберегающих технологий на формирование здорового образа жизни у обучающихся;

3) разработать программу формирования здорового образа жизни обучающихся и проверить ее эффективность.

Методы исследования: теоретический анализ литературных источников, эксперимент, педагогическое наблюдение, опрос (беседа, анкетирование), методы математической обработки и анализа полученных данных.

Структура работы: бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, списка использованных источников и приложений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «Теоретические основы применения здоровьесберегающих технологий как средства формирования здорового образа жизни обучающихся средствами современных образовательных технологий» рассматриваются трактовки понятий «здоровье», «здоровый образ жизни», «здоровьесберегающие технологии», определяется их сущность и роль. Здоровье — это состояние абсолютного благополучия организма, которое дает возможность человеку жить счастливой жизнью и добиваться поставленных целей, соответствующих его возможностям.

Человек в процессе своей жизни должен соблюдать целый ряд правил для гарантии личного физического, социального и духовного благополучия и поддержания здоровья. К этим правилам относят следующие:

1) способность поддерживать эмоциональную устойчивость в различных жизненных обстоятельствах;

2) умение поддерживать хорошую физическую форму;

3) умение спокойно реагировать в разных опасных и чрезвычайных обстановках;

4) умение строить хорошие взаимоотношения с людьми.

Все эти умения составляют основополагающие нормы здорового образа жизни. Здоровый образ жизни — это индивидуальная система поведения человека, гарантирующая ему физическое, социальное и духовное благополучие в реальной окружающей среде (социальной, техногенной и природной) и долгую жизнь. Здоровый образ жизни формирует наилучшие условия для развития физиологических и психических процессов, что уменьшает вероятность разнообразных заболеваний и повышает продолжительность жизни человека.

В условиях современной социально-экологической ситуации проблема здоровья детей принимает глобальный характер. На сегодняшний день она считается самой важной среди большинства других проблем воспитания и обучения школьников. Поэтому приоритетной задачей образования в настоящее время является сохранение и укрепление здоровья обучающихся, воспитание у них установки на здоровый образ жизни, выбор образовательных технологий, устраняющих перегрузки, соответствующих возрасту учащихся и сохраняющих здоровье. Введение в учебный процесс здоровьесберегающих технологий дает возможность достичь позитивных изменений в состоянии здоровья учеников.

Здоровьесберегающие технологии подразумевают комфортные условия обучения в школе, рационально организованный, достаточный двигательный режим, подходящую организацию учебного процесса в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями.

В качестве основных принципов здоровьесберегающей педагогики выделяют:

- 1) принцип ненанесения вреда;
- 2) принцип приоритета действенной заботы о здоровье обучающихся и педагогов. Предполагает, что все происходящее в образовательном учреждении – от разработки планов, программ до проверки

их выполнения – должно оцениваться с позиции воздействия на психофизиологическое состояние и здоровье обучающихся и педагогов;

3) принцип триединого представления о здоровье. Определяет необходимость подходить к категории здоровья в соответствии с определением Всемирной организацией здравоохранения, то есть как к единству психического, физического и духовно-нравственного здоровья;

4) принцип непрерывности и преемственности. Обуславливает необходимость проведения здоровьесберегающей работы в образовательном учреждении каждый день и на каждом уроке;

5) принцип субъект-субъектного взаимоотношения с обучающимися. Задача ребенка состоит в получении грамотной заботы о своем здоровье, задаче учителя – полное содействие ему в этом стремлении;

6) принцип соответствия содержания и организации обучения возрастным особенностям обучающихся;

7) комплексный междисциплинарный подход. Только тесное, согласованное взаимодействие педагогов, врачей и психологов является условием достижения намеченных результатов здоровьесберегающих программ;

8) общепедагогический принцип гармоничного сочетания обучающих, развивающих и воспитывающих педагогических воздействий;

9) приоритет позитивных воздействий над негативными;

10) приоритет активных методов обучения. С помощью этих методов достигается снижение риска появления у обучающихся переутомления, происходит более гармоничное развитие личности;

11) принцип сочетания тренирующей и охранительной стратегий. В соответствии с охранительной стратегией следует оберегать человека от всех негативных воздействий. Тренирующая стратегия основана на стремлении повысить адаптационные возможности человека;

12) принцип формирования ответственности обучающихся за свое здоровье как частный случай ответственности за свое поведение и свою

жизнь;

13) принцип отсроченного результата;

14) принцип контроля за результатами. Основан на получении обратной связи.

В соответствии с вышеперечисленными принципами, возможности педагога в здоровьесберегающей деятельности заключаются в необходимости ведения систематической работы по укреплению и сохранению здоровья обучающихся как в режиме учебного дня, так и входе внеклассных мероприятий.

Таким образом, можем сделать вывод, что систематический подход, благодаря которому решаются не только задачи защиты здоровья учащихся и педагогов от угрожающих или патогенных воздействий, но задачи формирования и укрепления здоровья школьников, воспитания у них культуры здоровья, может быть назван здоровьесберегающей педагогикой. Применение здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе дают возможность школьнику наиболее успешно адаптироваться в социальном и образовательном пространстве, выявить творческие способности, а учителю - более качественно организовывать правильное поведение.

Во второй главе «Разработка программы по формированию здорового образа обучающихся» приводятся результаты диагностического исследования, проведенного на базе муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа р.п.Пинеровка Балашовского района Саратовской области». В эксперименте приняли участие обучающиеся 5-6 классов в количестве 24 человек. Его целью являлось изучение роли здоровьесберегающих технологий на формирование здорового образа жизни обучающихся.

Были разработаны следующие анкеты:

1) «Ориентация школьников на ЗОЖ»

2) «Здоровьесберегающая деятельность на уроках»

Анализ результатов диагностики показал недостаточное представление о здоровье и здоровом образе жизни у обучающихся.

Правильно сформулировать определения «здоровье» и «здоровый образ жизни» смогли семнадцать обучающихся, пять испытуемых дали неверный ответ, не смогли ответить на данный вопрос два ученика.

Двадцать испытуемых смогли привести по 10 факторов, отрицательно и положительно влияющих на здоровье, 4 - перечислили всего лишь 2-3 фактора.

Для большинства испытуемых (20 человек) наиболее ценным и значимым оказалось хорошо учиться, получить хорошее образование; иметь надежного друга (16), и только на третьем месте – здоровье (11).

Шестнадцать испытуемых главным условием сохранения здоровья выбрали регулярные занятия спортом, отказ от вредных привычек, 4 испытуемых – выполнение правил здорового образа жизни, отказ от вредных привычек, 4 - деньги, чтобы хорошо питаться и отдыхать.

В распорядке дня у обучающихся отсутствуют утренняя зарядка, сон не менее 8 часов. Пятнадцать учеников регулярно занимаются спортом, гуляют на свежем воздухе, у четырех испытуемых отсутствует завтрак в распорядке дня.

Только пять испытуемых стремятся чередовать учебу и отдых, остальные обучающиеся не считают важным это делать.

Пятнадцать испытуемых посещают спортивные секции, один – делает это не регулярно, остальные – не посещают.

На вопрос «Можно ли сказать, что вы заботитесь о своем здоровье?», 10 обучающихся ответили, что заботятся, 9 – недостаточно заботятся, 5 – мало заботятся.

Четырнадцать испытуемых отметили, что им интересно узнавать, как правильно заботиться о своем здоровье, два – не всегда интересно, восемь – не очень интересно.

Двадцать испытуемых ответили, что узнают о том, как заботиться о здоровье, от родителей и в школе, четыре – от родителей, в школе, из интернета.

Исходя из ответов испытуемых, мы сделали вывод, что в школе проводятся мероприятия по охране здоровья, такие как: спортивные соревнования, дни здоровья, спортивные секции, праздники на тему здоровья, беседы, классные часы, викторины, конкурсы, экологические субботники

Также двадцать испытуемых ответили, что редко болеют гриппом и ОРЗ, четыре – часто.

На последний вопрос все испытуемые ответили, что отрицательно относятся к вредным привычкам.

Анализ полученных результатов анкетирования педагогов позволяет сделать ряд выводов относительно компетентности педагогов в данных вопросах.

Для развития двигательной активности детей педагоги данной школы используют динамические паузы, физкультминутки, классные часы, спортивные конкурсы, подвижные игры.

Для приобщения обучающихся к здоровому образу жизни педагоги проводят родительские собрания, классные часы, организуют дни здоровья, спортивные соревнования, эстафеты, а также конкурсы рисунков и газет.

На вопрос «Какую работу с родителями проводите по вопросу здорового образа жизни?» все педагоги единогласно дали ответ «родительские собрания, беседы»

Для развития творческого самовыражения обучающихся в процессе двигательной активности учителя используют физкультминутки, подвижные игры.

Для профилактики и снижения заболеваемости детей учителя проводят зарядки, физкультминутки, спортивные праздники и развлечения, классные часы, дни здоровья.

На вопрос «Включаете ли Вы в своё самообразование вопросы физического воспитания?» 8 опрошенных ответили «да», 2 – «нет».

В состав физкультминуток педагоги включают упражнения для укрепления зрения, мышц ног и рук.

Для реализации здоровьесберегающих технологий педагогам не хватает таких личностных качеств, как доброжелательность, толерантность, чувство юмора.

Для проведения работы по формированию мотивации здорового образа жизни у обучающихся нами была разработана программа «Путь к здоровью». Программа разработана с целью рационального применения здоровьесберегающих технологий в процессе образования учеников и нацелена на укрепление и сохранение их здоровья, получение полноценного образования. Путем осуществления программы выявляются возможности образовательного учреждения в реализации здоровьесберегающей деятельности, в воспитании культуры здоровья обучающихся, в пропаганде здорового образа жизни. Программа рассчитана на 68 учебных часов.

В программу входят следующие занятия: беседы с классными руководителями по вопросу планирования воспитательной работы с учащимися по формированию навыков ЗОЖ, а также по проблеме здоровьесберегающей деятельности на уроках; просмотр видеофильмов на тему «Вредные привычки и их влияние на здоровье»; круглый стол «Алкоголь – причина многих несчастий»; конкурсы рисунков на тему ЗОЖ, классные часы на тему ЗОЖ; спортивные мероприятия; психологические игры и тренинги, беседы на тему ЗОЖ; экологический субботник «Чистый двор», оформление информационного стенда в классе; беседа с родителями «Роль семьи в формировании здорового образа жизни»; поход по родному краю, сочинения-размышления на тему ЗОЖ; выпуск школьной газеты;

праздники на тему ЗОЖ; викторины на тему ЗОЖ; урок на тему «Правила личной гигиены», анкеты, тесты, составление памяток и коллажей.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Здоровье человека — высшая национальная ценность, и возрождение нации должно начаться именно со здоровья, в первую очередь детей. В современном мире, в мире высоких технологий, резкое снижение двигательной активности обучающихся, экология и другие факторы привели к значительному ухудшению состояния их здоровья. Согласно официальному определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье определяется как состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Сегодня одним из приоритетных направлений государственной политики в области образования является сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Применение здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе дают возможность обучающимся наиболее успешно адаптироваться в социальном и образовательном пространстве, выявить творческие способности, а учителю - более качественно организовывать правильное поведение.

Для того, чтобы сохранить и укрепить здоровье обучающихся, воспитать у них установку на здоровый образ жизни, следует выбирать образовательные технологии, устраняющие перегрузки, соответствующие возрасту учащихся и сохраняющие здоровье. Внедрение в учебный процесс здоровьесберегающих технологий позволит достичь положительных изменений в состоянии здоровья школьников.

До реализации программы был разработан диагностический инструментарий. С помощью анкетирования обучающихся «Ориентация школьников на здоровый образ жизни» и педагогов «Здоровьесберегающая деятельность на уроках» было выявлено недостаточное представление о здоровье и здоровом образе жизни у обучающихся, а у педагогов —

недостаточная компетентность в вопросах здоровьесберегающих технологий и недостаточное развитие у учителей личностных качеств, необходимых для реализации здоровьесберегающих технологий (толерантности, доброжелательности, чувства юмора).

Для того, чтобы улучшить здоровье и качество жизни обучающихся, углубить знания педагогов в вопросах здоровьесбережения, мы разработали программу «Путь к здоровью», которая включает в себя такие методы, как: беседы, тренинги, игры, выпуск газет, оформление информационного стенда, сочинения-размышления, спортивные мероприятия, конкурсы, круглый стол, викторины, тест, анкетирование, составление коллажа, памяток, просмотр видеофильмов. Данная программа должна помочь обучающимся научиться более внимательно и ответственно относиться к своему здоровью, активно участвовать в школьных мероприятиях, соревнованиях, конкурсах, а также сократить число больных гриппом и ОРЗ.

Таким образом, можно сделать вывод, что комплексное использование здоровьесберегающих технологий в учебном и воспитательном процессе способствует снижению утомляемости, улучшению эмоционального настроения и повышению работоспособности обучающихся, а это, в свою очередь, помогает сохранить и укрепить их здоровье, повысить качество знаний.