

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Здоровье детей – обязательное условие и цель современной концепции общего (школьного) образования. В современном понимании здоровье представляется как состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. В соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 02.03.2016) здоровье школьников отнесено к приоритетным направлениям государственной политики. Однако в условиях современной социально-экономической ситуации проблема сохранения и укрепления здоровья детей приобретает глобальный характер.

Учебный день учащихся насыщен значительными умственными и эмоциональными нагрузками. Школьная перегрузка и долгое нахождение в статическом положении приводят к переутомлению, что в свою очередь создает предпосылки для появления острых и хронических нарушений здоровья, развития нервных, психосоматических и других заболеваний.

По данным Института возрастной физиологии РАО, только 15% детей сегодня рождаются практически здоровыми. Низкий материальный уровень жизни, нерациональный режим труда и отдыха, несбалансированное питание подрывают здоровье детей в дальнейшем. За период обучения в школе число здоровых детей уменьшается в 4 раза, число близоруких детей увеличивается к выпускным классам до 18 %, учащихся с нарушениями осанки – до 45 %. Более 60% учащихся имеют хронические заболевания, а также проблемы со сном, что свидетельствует о нервном переутомлении. И только 5% выпускников школ считаются практически здоровыми.

По мнению М. М. Безруких, в школе присутствует стрессовая тактика, а именно несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям учащихся. Для профилактики подобных ситуаций следует использовать элементы здоровьесберегающих технологий, описанные в работах Л. П. Макарова, А. В. Соловьёва, Л. И. Сыромятникова.

Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ) можно рассматривать как одну из самых перспективных образовательных систем XXI века и как совокупность приёмов, форм и методов организации обучения без ущерба для здоровья учащихся, а также как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию её воздействия на здоровье учащихся. О возможностях применения игровых технологий для снятия эмоционального напряжения и активизации мыслительной деятельности пишет Е. Н. Раудина, а в работе К. С. Жигановой рассматривается методика сохранения здоровья учеников при помощи арт-терапии. Непосредственное участие обучающегося в здоровьесберегающих мероприятиях, по мнению Н. К. Смирнова, является одним из основных принципов ЗОТ, который способствует профилактике переутомления.

Цель бакалаврской работы – рассмотреть возможности применения здоровьесберегающих технологий на уроках основ безопасности жизнедеятельности и разработать комплекс физкультминуток для профилактики утомления обучающихся.

Объект исследования – учебно-воспитательный процесс в образовательной организации.

Предмет исследования – здоровьесберегающие технологии, как средство профилактики утомления.

Задачи:

1. Уточнить место здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе.
2. Выявить психофизиологические особенности обучающихся средних классов.
3. Подобрать диагностический инструментарий для определения степени утомления обучающихся средних классов на уроках.
4. Разработать и апробировать комплекс физкультминуток для профилактики утомления обучающихся на уроках основ безопасности жизнедеятельности.

Методы исследования:

- *теоретические*: анализ педагогической и психологической литературы, изучение и анализ передового педагогического опыта;
- *эмпирические*: тестирование, педагогическое моделирование, педагогический эксперимент;
- методы математико-статистической обработки полученных данных.

Структура бакалаврской работы: работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, включающего 37 наименований, и приложений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «Теоретические аспекты проблемы применения здоровьесберегающих технологий на уроках основ безопасности жизнедеятельности» дается определение понятию «здоровьесберегающие технологии», подчеркивается актуальность сохранения здоровья учащихся особенно в подростковом возрасте. Для снижения показателей заболеваемости обучающихся стоит использовать здоровьесберегающие технологии, которые способствуют созданию благоприятной образовательной среды в детских и педагогических коллективах. Для достижения лучших результатов в сфере укрепления здоровья следует приобщать к процессу родителей обучающихся. При подборе инструментов и методов, которые будут использоваться во время образовательного процесса, следует учитывать предыдущий опыт, а также эмоциональное состояние ребят. В течение урока должна происходить смена видов деятельности. По смене поз детей можно определить момент наступления утомления, который можно предупредить организацией мини-пауз. Особое внимание хочется уделить такому критерию как личностно-ориентированный подход при работе со здоровьесберегающими технологиями.

Применение в работе здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность учебно-воспитательного процесса,

формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья учащихся, а у ребёнка – стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Подростковый возраст характеризуется рядом изменений, происходящих с ребенком, как физиологических, так и психологических. Формирование скелета, нервной, эндокринной, сердечнососудистой систем в подростковом возрасте еще продолжается. Отсюда характерная неуклюжесть и угловатость подростков, резкие перепады настроения, частые жалобы на общую слабость или даже на сердце. Физическое развитие подростка оказывает огромное влияние также на его социальное и личностное развитие. Ведь ускорение роста и развития подростков, рождает определенные противоречия между физической и социальной зрелостью.

Психологическое развитие начинается с изменений в самосознании. Возникает чувство взрослости, которое выражается в отстаивание своих прав. Подросток может оградить сферы своей жизни от родителей, что зачастую приводит к недопониманию и конфликтам. Важной особенностью является стремление к самоутверждению, что выражается в самостоятельности мнений, суждений, решений, в желании занять свое место в обществе, и прежде всего в среде сверстников.

Становление основ мировоззрения, начинающееся в этот период, тесно связано с интеллектуальным развитием. Благодаря интенсивному интеллектуальному развитию появляется склонность к самоанализу, становится возможным самовоспитание. Подростки приобретают взрослую логику мышления. Сталкиваясь с новой задачей, они стараются отыскать разные возможные подходы к её решению, проверяя логическую эффективность каждого из них.

Учащиеся уже способны в течение долгого времени сосредотачиваться на определенной деятельности, но после сложной или монотонной и напряженной работы наступает утомление. Снижение работоспособности говорит о появлении утомления как следствия изменений, происходящих в

центральной нервной системе. Величина нагрузки и скорость, с которой она выполняется, определяют время наступления утомления. Основным врагом учащихся при большой учебной нагрузке является отсутствие двигательной активности. Отдых должен представлять собой смену деятельности, что хорошо сказывается на организме и может способствовать не только восстановлению работоспособности, но даже ее улучшению.

В современной системе образования, ориентированного на индивидуальные потребности, особо подчеркивается право детей на полноценное и разностороннее развитие личности. Это касается и детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Здоровьесберегающие образовательные технологии наиболее значимы для лиц с ОВЗ, так как они, как все дети, растут и развиваются, но развитие их замедляется с самого начала и идёт на дефектной основе, что порождает трудности вхождения в социальную среду. Обучение с применением здоровьесберегающих методик имеет решающее значение для их развития и социализации в обществе. Подбор методик зависит от индивидуальной программы, условий, а также от заболевания. Процесс утомления у обучающихся с ОВЗ наступает значительно быстрее, здоровье их намного слабее, чем у обычных детей. Поэтому детям с ОВЗ, обучающимся в инклюзивных классах разрешается во время урока дополнительно устраивать перерывы для отдыха (под присмотром тьютора).

Таким образом, применение в ходе обучения средств активизации учебной деятельности является необходимым условием успешности процесса обучения учащихся с ОВЗ. Это способствует улучшению познавательной активности учащихся, развитию их творческих способностей, активному вовлечению обучающихся в образовательный процесс, стимулирует самостоятельную деятельность учащихся с ОВЗ.

Во второй главе «Методические рекомендации по применению здоровьесберегающих технологий для профилактики утомления на уроках основ безопасности жизнедеятельности в 7 классе» представлены

результаты исследования, проведенного на базе Муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 7 г. Балашова Саратовской области». В нем приняли участие обучающиеся 7 «Б» класса в количестве 15 человек.

Цель исследования – рассмотреть возможности применения здоровьесберегающих технологий на уроках основ безопасности жизнедеятельности и разработать комплекс физкультминуток для профилактики утомления обучающихся.

На констатирующем этапе исследования мы побеседовали с классным руководителем и проанализировали классный журнал подшефного класса. Кроме этого, поскольку мы ориентируемся в своей работе также и на детей с ограниченными возможностями здоровья, то в рамках работы было проведено анкетирование готовности образовательного учреждения и педагогов к введению инклюзии. В анкетировании приняли участие 20 учителей. Опрос проводился анонимно. Мы выяснили, что большинство педагогов оценили свою школу как готовую к работе с учащимися с ОВЗ, однако в вопросе имелся в виду технический уровень готовности (создание безбарьерной среды, подготовка здания и т.д.). При этом 65% педагогов отметили, что они владеют навыками работы с детьми-инвалидами, но предпочитают обучение таких детей в отдельном классе общеобразовательной школы по адаптированной образовательной программе.

Среди методик здоровьесбережения, которыми владеют педагоги, наиболее популярными оказались физкультминутки и гимнастика для глаз, но применяют в образовательном процессе менее половины опрошенных. Также 90 % респондентов выразили желание иметь сборник упражнений для детей с ОВЗ.

Далее нами была разработана серия физкультминуток по четырем направлениям: гимнастика для глаз, дыхательные упражнения по методике А. Н. Стрельниковой, медитативные сказки и самомассаж. В зависимости от

того, как именно проходил урок, какие методы и формы работы применялись педагогом, менялось и содержание физкультминуток.

Для диагностики утомления учащихся мы использовали тест Бурдона «Корректирующая проба». В середине урока учащиеся в течение трех минут выполняли задания теста. Затем проводилась физкультминутка, после которой дети в течение еще трех минут вновь выполняли задания «Корректирующей пробы». Нас интересовало, происходят ли изменения концентрации (К) и устойчивости (А) внимания детей после физкультминутки. Для каждого из параметров мы подсчитывали результат по каждой минуте и выводили среднее арифметическое значение.

У 94 % учащихся после прочтения медитативной сказки уровень концентрации внимания повысился, а степень устойчивости внимания изменилась незначительно. Есть ребенок, показатели которого остались без изменения, у 5 человек – показатель концентрации внимания увеличился вдвое.

После проведения на физкультминутке гимнастики для глаз, показатели концентрации внимания обучающихся улучшились. Однако, судя по показателям устойчивости внимания, у 18 % обучающихся не произошло изменений, но у остальных внимание стало более рассеянным. При этом нет учащихся, которые продемонстрировали бы низкую устойчивость внимания.

Показатель концентрации внимания у всех учащихся существенно изменился после самомассажа, и уровень устойчивости повысился. По шкале оценивания можно сказать, что уровень устойчивости внимания у большинства учащихся очень хороший, и только у 13 % учащихся он снизился до умеренного. Подобная картина наблюдалась и после выполнения на физкультминутке упражнений дыхательной гимнастики. Стоит отметить, что дыхательные упражнения и медитативная сказка были наиболее эффективными.

Таким образом, каждый комплекс упражнений хорош и полезен по-своему. Во многом это зависит от вида деятельности на уроке. Медитативная

сказка помогла успокоить ребят после предыдущего урока и настроить на рабочий лад. Такой вариант физкультминутки был для них интересен и необычен. После ее проведения количество ошибок значительно уменьшилось. Гимнастика для глаз является, в принципе, традиционной. За время ее проведения происходит снятие напряжения за счет моргания, укрепление глазных мышц. Завершается физкультминутка упражнением «Пальминг», с помощью которого восстанавливается острота зрения и яркость. Эта физкультминутка использовалась после долгой и напряженной работы, после просмотра видеоматериала.

В ходе самомассажа активизируется работа мышц, которые используются редко, и происходит снабжение их кислородом. Упражнения способствуют взаимодействию правого и левого полушарий головного мозга.

После первого выполнения упражнений дыхательной гимнастики можно почувствовать наступление легкого головокружения, которое быстро проходит – это нормально, потому что организм получил объем кислорода больше, чем обычно. Ребята еще смогли подвигаться, размять уставшие мышцы после длительного сидения за партой. После упражнений ребята получили заряд бодрости, это было видно по наступившему оживлению. Гимнастика была для ребят также новой.

Таким образом, использование указанных физкультминуток способствует снятию утомления обучающихся. К тому же, возможность выбирать различные упражнения и техники позволяет индивидуализировать процесс и использовать физкультминутки, которые окажутся наиболее эффективными для снятия утомления после конкретных видов деятельности на уроке.

Кроме этого, поскольку мы ориентируемся в своей работе также и на детей с ограниченными возможностями здоровья, то мы разработали рекомендации для педагогов по проведению упражнений с учетом заболевания ребенка. В них указано, каким образом организовать место для проведения физкультминуток для детей разных нозологических групп, как

лучше объяснять им упражнения, какие особенности их поведения следует учитывать при проведении физкультминуток и т.д.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Выраженность негативных тенденций в состоянии здоровья обучающихся во многом зависит от так называемых «школьных факторов риска» – это интенсификация учебного процесса, несоответствие методик обучения возрастным и функциональным возможностям учащихся и т.д. Учебный день обучающихся насыщен значительными умственными и эмоциональными нагрузками. Школьная перегрузка и долгое нахождение в статическом положении приводит к переутомлению учащихся, что в свою очередь создает предпосылки для развития нервных, психосоматических и других заболеваний.

Под здоровьесберегающей образовательной технологией понимают совокупность тех принципов, приёмов, методов педагогической работы, которые, дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения для всех субъектов учебного процесса.

К видам здоровьесберегающих технологий можно отнести физкультурно-оздоровительные мероприятия, которые проводятся не только на уроках физической культуры, но и во время учебных занятий. Одним из таких мероприятий являются физкультминутки. Их применение во время уроков – это необходимый кратковременный отдых, который снимает застойные явления, вызываемые продолжительным сидением за партой.

В подростковом возрасте риск возникновения заболеваний возрастает, что связано с быстрым ростом и развитием всех систем организма. Отсюда мы можем наблюдать проявление слабости, головокружения, обмороков, нарушение осанки, снижение зрения. Длительное отсутствие двигательной активности, и большой объем учебного материала приводят к снижению работоспособности и появлению первых признаков переутомления. Кроме

этого, наблюдается повышенная эмоциональность и как следствие частая смена настроения. Выход в среднее звено ознаменовывается большой самостоятельностью и меньшим контролем. Происходят изменения и в самосознании. Желание самоутвердиться, быть взрослым частенько приводит к конфликтным ситуациям со взрослыми.

В рамках бакалаврской работы нами было проведено исследование, направленное на выявление возможности применения здоровьесберегающих технологий на уроках основ безопасности жизнедеятельности. В нем приняли участие обучающиеся 7 класса и педагоги Муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 7 г. Балашова Саратовской области». Для оценки того, готовы ли педагоги применять здоровьесберегающие технологии в учебном процессе, в том числе при работе с детьми с ОВЗ мы применили разработанную нами анкету. Мы выяснили, что не все педагоги применяют на занятиях здоровьесберегающие технологии. Также не все учителя считают себя готовыми к работе с учащимися с ОВЗ. Возможно, это объясняется тем, что на данный момент в школе нет инклюзивных классов, в которых бы обучались вместе обычные учащиеся и учащиеся с ОВЗ. Поэтому педагоги пока не сталкивались с такой ситуацией на практике.

Далее целью нашей работы было определить, являются ли физкультминутки эффективным средством для снятия утомления во время урока. Для этого мы разработали четыре типа физкультминуток: медитативную сказку, упражнения гимнастики для глаз, самомассажа и дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой. В середине урока учащиеся в течение трех минут выполняли задания теста Бурдона «Корректирующая проба» для определения уровня концентрации и устойчивости внимания. Затем проводилась физкультминутка, после которой дети в течение еще трех минут вновь выполняли задания «Корректирующей пробы». Нас интересовало, происходят ли изменения концентрации и устойчивости внимания детей

после физкультпаузы. Для каждого из параметров мы подсчитывали результат по каждой минуте и выводили среднее арифметическое значение.

Результаты исследования показали, что после проведения всех физкультминуток у учащихся повышался уровень концентрации внимания. Уровень устойчивости внимания не подвергался серьезным изменениям. В большинстве случаев наблюдались колебания значений, как в сторону повышения, так и в сторону понижения, но они находились в пределах одного уровня.

Также нами были разработаны рекомендации для педагогов по проведению физкультминуток с обучающимися с ОВЗ с опорой на специфику заболевания. В рекомендациях описано, на что нужно обращать внимание, работая с детьми с ОВЗ с разной нозологией, как организовать для них пространство для выполнения упражнений физкультминутки, как лучше объяснять технику их выполнения, на какие аспекты поведения учащихся обращать внимание.

Таким образом, по результатам исследования можно сделать вывод, что применение здоровьесберегающих технологий, а именно физкультминуток на уроках было эффективным.