

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

Кафедра безопасности жизнедеятельности

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ У  
ОБУЧАЮЩИХСЯ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ОБЖ**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студентки 4 курса 443 группы  
направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»,  
профиля «Безопасность жизнедеятельности лиц с ограниченными  
возможностями здоровья»,  
факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности  
Соловьёвой Татьяны Андреевны

Научный руководитель  
доцент кафедры безопасности жизнедеятельности  
кандидат сельскохозяйственных наук \_\_\_\_\_ Л.В. Кашицына  
(подпись, дата)

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

**Балашов 2019**

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Состояние здоровья подрастающего поколения — это один из важных показателей благополучия общества и государства в целом, который отражает не только настоящую ситуацию, но и даёт прогноз на будущее. В последнее время поводом для особой тревоги общества является низкий уровень физического и психологического здоровья детей и подростков.

Наряду с неблагоприятными социальными и экологическими факторами система образования вносит существенный вклад в негативное влияние на здоровье школьников. Значение школы в формировании здоровья детей занимает исключительное положение в силу ряда причин:

— в школе формируется мировоззрение и система ценностей молодого поколения;

— функциональная незрелость детского организма делает его особенно восприимчивым к негативным факторам;

— специфика школьной жизни оказывает большое влияние на формирование духовно-нравственного, психологического и физического здоровья учащихся.

Следует также отметить, что решение проблемы сохранения и укрепления здоровья детей невозможно без деятельности педагогов, которые являются одними из немногих, кто способен оказать реальную помощь и поддержку учащимся в сохранении здоровья, выработке навыков ведения здорового образа жизни.

Но в период обучения важно не только сохранить здоровье ребенка, а главное — сформировать компетенцию молодого человека в сфере управления своим здоровьем, чтобы он мог добиваться успеха в жизни без ущерба для здоровья. Для этого он должен иметь мотивацию, обладать знаниями и навыками здоровьесберегающего поведения, позволяющего оптимально адаптироваться в постоянно меняющихся, преимущественно вредных условиях жизни.

Однако считается, что особое внимание следует уделять здоровью старшеклассников, так как это объясняется повышенной учебной нагрузкой, необходимостью подготовки и сдачи выпускных и вступительных экзаменов, дефицитом свободного времени и неумением многих юношей и девушек грамотно им воспользоваться. Этот далеко не полный список отрицательных факторов пагубно сказывается на здоровье учащихся старших классов.

Таким образом, актуальность данной работы обусловлена необходимостью:

- формирования здорового образа жизни, культуры здоровья, гигиенического образования и воспитания учащихся старших классов;
- создания здоровьесберегающей образовательной среды в старшей школе;
- организации оздоровительной работы со старшеклассниками.

**Цель** – определение степени информированности обучающихся в вопросах здоровье сбережения и разработка программы элективного курса, направленного на развитие у обучающихся навыков здоровьесбережения.

**Объект** – учебно-воспитательный процесс в образовательной организации.

**Предмет** – формирование здорового образа жизни у обучающихся.

**Задачи:**

1. Проанализировать проблему возникновения школьных болезней у детей и подростков.
2. Рассмотреть опыт работы образовательной организации по формированию здорового образа жизни у обучающихся.
3. Подобрать диагностический инструментарий для определения уровня информированности обучающихся в вопросах здоровьесбережения.
4. Разработка программы элективного курса по совершенствованию знаний обучающихся по теме «Здоровый образ жизни».

**Методы исследования:** теоретические: анализ и синтез педагогической и методической литературы; мониторинг учебной

деятельности; эмпирические: тестирование, планирование учебно-воспитательной работы, планирование экспериментально-исследовательской работы, педагогическое моделирование, математико-статистические методы обработки полученных данных.

**Структура работы.** Дипломная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложений.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

В первой главе «Здоровье учащихся и образовательная среда» описываются понятие здоровьесбережение, здоровьесберегающие технологии, морфофункциональные особенности подростков, анализируется законодательство по укреплению здоровья детей школьного возраста в России, состояние здоровья подростков на современном этапе и влияние образовательной среды на здоровье подростков

В педагогическом процессе здоровьесбережение можно рассмотреть в трёх взаимосвязанных блоках, а именно: здоровьесбережение как ценность государственная, общественная, личностная. Здоровьесбережение — это основа профилактики заболеваний. Каждый человек определяет для себя образ жизни и тем самым регулирует уровень вероятности любого заболевания. Здоровьесбережение на уровне личности предполагает формы активности, способствующие сохранению и укреплению здоровья человека. Они определяются уровнем культуры человека, освоением знаний и жизненных установок, определенными комплексами норм поведения.

Школа – это открытая социально-педагогическая система, находящаяся под постоянным воздействием экономических, политических и духовных сфер жизни государства.

Здоровье обучающихся зависит от экологической обстановки,

качества питания, медицинского обслуживания, психологического климата в семье и школе.

Здоровье является фактором личностно-ценного образования. Целая серия нормативных документов подкрепляет главные задачи современной школы: воспитание здоровой личности, личности, которая ориентирована на здоровый образ жизни; организация такого образовательного и воспитательного процесса, который не навредит здоровью обучающегося; использование доступной каждой школе средств охраны здоровья и развития обучающегося.

Новое качество образования может быть достигнуто лишь при создании определенных условий, направленных на сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Всё это требует от педагогов особых подходов в образовании и воспитании, основанных на принципах здоровьесбережения.

Традиционная организация образовательного процесса создает у обучающихся постоянные стрессовые перегрузки, приводящие к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствует развитию хронических болезней.

Здоровьесберегающая педагогика позволяет защищать здоровье обучающихся от перегрузок и других неблагоприятных воздействий образовательного процесса.

Во второй главе «Методические аспекты формирования здоровьесберегающей образовательной технологии» описывается организация и методики исследования, а также результаты исследования и их интерпретация, разработка программа элективного курса «Здоровый образ жизни».

Исследование проводилось на базе МБОУ СОШ села Ольшанка Аркадакского района Саратовской области. В нем приняли участие 9

учащихся 9 класса.

Исследование включало в себя — изучение самочувствия, активности, настроения по методике САН. Результаты оценки самочувствия показали, что в условиях образовательного учреждения у обучающихся показатели входят в удовлетворительный предел. Средний балл шкалы равен 4. Оценки, превышающие 4 балла, свидетельствуют о благоприятном состоянии испытуемого, ниже 4 — о неблагоприятном состоянии.

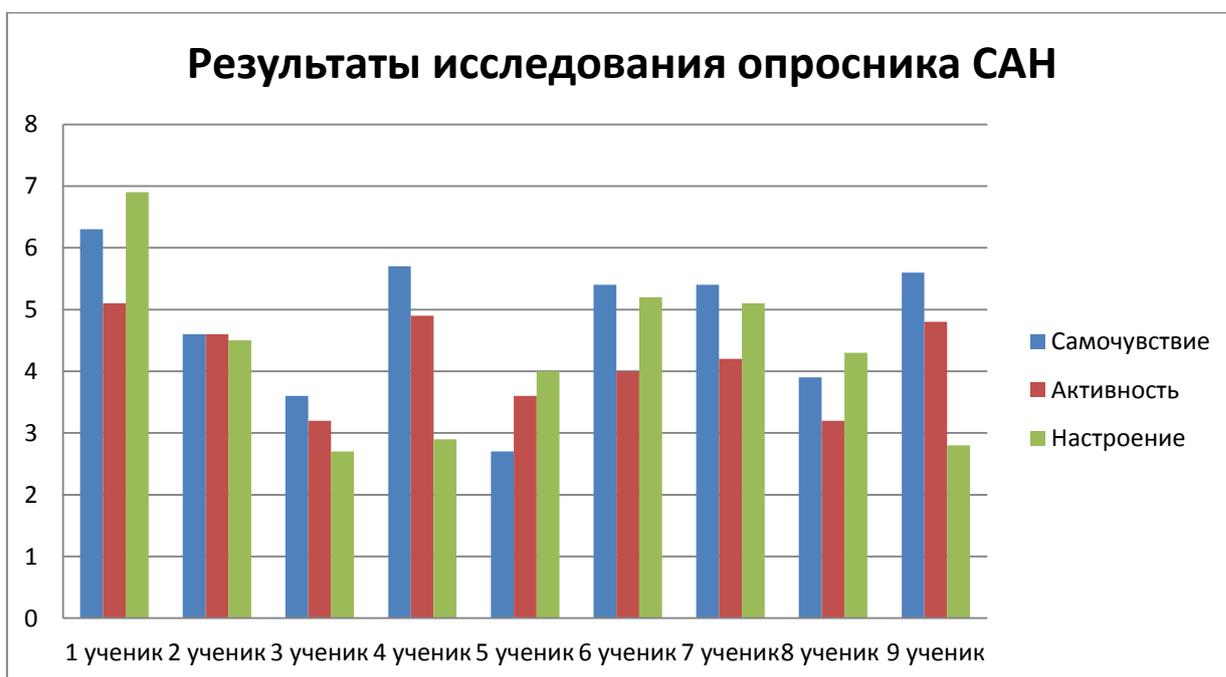


Рисунок 1 – Результаты исследования опросника САН

Были зафиксированы случаи, когда данные по самочувствию были ниже уровня. Причиной таких результатов может являться неправильное распределение труда и отдыха, неправильное питание, плохая освещенность помещения, неправильно подобранный цвет покраски классной комнаты, отсутствие физических минуток на уроках.

У трех обучающихся в связи с нарушением зрения показатели самочувствия, настроения и активности ниже, чем у здоровых детей.

Следует отметить, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение. Дело в том, что у отдохнувшего человека оценки активности, настроения и самочувствия обычно примерно равны. А по мере нарастания усталости соотношение между ними изменяется за счет относительного снижения самочувствия и активности по сравнению с настроением.

Для получения данных о нозологических расстройствах были проведены беседа с медицинскими сестрами и анализ медицинских карт учащихся. В ходе чего были получены следующие результаты: среди учащихся 50% имеют различные функциональные отклонения и хронические заболевания. Среди заболеваний на первом месте стоят инфекционные и простудные (см. табл.1). Высокий процент остается также по заболеваниям дыхательной системы и органов зрения. А в последнее время наблюдается тенденция увеличения процентного соотношения заболеваний сердечно-сосудистой системы среди старшеклассников.

Таблица 1 – Структура заболеваний и расстройств школьников 14-16 лет (в %)

Показатели здоровья	Школа
Нозологические расстройства и хронические заболевания:	
Органов дыхания	40
зрения	30
слуха	-
пищеварения	20
Почек, мочевыводящих путей	20
Сердечно-сосудистой системы	20
Опорно-двигательного аппарата	65
Кожные	5
Аллергические	-
Инфекционные	85
Простудные	93

И хотя в образовательном учреждении ведется учет индивидуальных данных профилактических осмотров, текущая заболеваемость в учебном году и обобщение сведений в виде совокупных абсолютных показателей по

каждому году. В то же время отсутствуют даже попытки анализа динамики заболеваемости: индивидуальной; класса в целом, по мере его продвижения из одной ступени в другую; среднешкольных тенденций.

По субъективным данным самих учащихся в результате проведения опросника за время учебы ухудшается психическое самочувствие и ощущается текущее недомогание у каждого третьего старшеклассника (табл.2)

По оценкам самих учащихся общее самочувствие и состояние здоровья тесно связано с успешностью и неуспешностью в учебном заведении, с занятиями физкультурой и спортом, сложностью учебной программы. Последний фактор является ведущим в формировании работоспособности в течение дня, недели, года.

Таблица 2 – Частые психосоматические отклонения и текущие недомогания (в %)

Показатели	Школа
Плохой аппетит	80
Бессонница	70
Вялость	80
Сонливость	70
Головная боль	40
Усталость глаз	60
Головокружение	20
Шум в ушах	20
Тошнота	10
Рвота	2
Кровотечение из носа	30
Боль в животе	20
Боль в костях, суставах	3
Плохое настроение	80
Волнение	60
Страх	60
Отчаяние	40
Раздражительность	70

По итогам проведенного исследования была разработана программа элективного курса «Здоровый образ жизни», которая

рассчитана для учащихся 7-8 классов. В пояснительной записке программы даются определения «здоровья», «здоровый образ жизни».

Программа элективного курса по ОБЖ в 7-8 классах «Здоровый образ жизни» рассчитана на 17 часов, 1 час в неделю.

Данная программа предусматривает формирование у учащихся устойчивого интереса к предметам: ОБЖ, биологии, экологии, химии — выявления и развития исследовательских способностей, подготовку учащихся к осознанному и ответственному выбору жизненного и профессионального пути.

Основные формы занятий — интерактивные занятия, применение компьютерных технологий, семинары, лабораторные и практические работы. Возможно возникновение дискуссий, где будут обсуждены различные точки зрения по изучаемым темам.

Основной целью курса является повышение интереса детей на здоровый образ жизни.

Таблица 3 – Структура элективного курса «Здоровый образ жизни»

Название раздела:	Количество часов
Введение	1 ч.
I. Место человека в органическом мире	1 ч.
II. Факторы, влияющие на здоровье человека	4 ч.
II. Встречают по одежке	1 ч.
III. Правильное питание – залог здоровья!	2 ч.
IV. Мой дом – моя крепость!	1 ч.
V. Суд над вредными привычками!	2 ч.
VI. Познай самого себя	2 ч.
VII. Природа и человек	1 ч.
VIII. Хочешь хорошо работать – хорошо отдыхай!	1 ч.
Заключение	1 ч.

Таблица 4 – Календарно-тематическое планирование программы элективного курса «Здоровый образ жизни»

№ п/п	Название тем	Кол-во часов	Плановые сроки проведения	Скорректир. сроки проведения
<b>Введение — 1 час</b>				
1.	Введение. Цели и задачи курса	1		
<b>Место человека в органическом мире — 1 час</b>				

2.	Место человека в системе живой природы. Вопросы происхождения человека от животных, доказательства происхождения человека от обезьян	1		
<b>Факторы, влияющие на здоровье человека — 4 часа</b>				
3.	Биологические и социальные основы охраны здоровья человека.	1		
4.	Практическая работа: Определение своего образа жизни	1		
5.	Исследование мнений учащихся школы о понятии «здоровом образе жизни».	1		
6.	Определение своего типа адаптации	1		
<b>Встречают по одежке... — 1 час</b>				
7.	Из какого материала выбирать одежду? — виды тканей их свойства и особенности и назначение, гигиена одежды	1		
<b>Правильное питание — залог хорошего здоровья! — 2 часа</b>				
8.	Режим питания. Норма питания.	1		
9.	Составление режима и рациона питания и его оценка.	1		
<b>Мой дом – моя крепость... — 1 час</b>				
10.	Строительные материалы их экологические характеристики. Комплексная оценка своего жилья.	1		
<b>Суд над вредными привычками — деловая игра. -2 часа</b>				
11.	Вред наркотических веществ, алкоголя, никотина.	1		
12.	Степени зависимости от вредных привычек.	1		
<b>Познай самого себя — 2 часа</b>				
13.	Типы нервной деятельности, сопротивляемость организма различным заболеваниям в зависимости от темперамента.	1		
14.	Определение типа темперамента, видов памяти, внимания, мышления.	1		
<b>Человек и природа — 1 час</b>				
15.	Экологические факторы и их влияние на здоровье организма — абиотические, биотические и антропогенные. Возможные пути решения некоторых экологических проблем.	1		
<b>Хочешь хорошо работать — хорошо отдыхай! — 1 час</b>				
16.	Гигиена труда и отдыха. Режимы дня в будничные и выходные дни. Положительные и отрицательные влияния абиотических факторов среды	1		
17.	Итоговая конференция, обсуждение результатов исследовательского проекта «Состояние моего здоровья» —1 час			

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В последнее время чуть ли не в геометрической прогрессии возрастает количество людей различных профессий и мировоззрений, предлагающих с их точки зрения, единственно верные пути сбережения здоровья обучающихся в школе детей. Однако решение этой проблемы будет успешным только в том случае, если будут предложены и реализованы способы с учетом всех факторов, обуславливающих данную проблему. Действительно, проблема сохранения (а значимее — улучшения) здоровья учащихся общеобразовательных учреждений является многофакторной. И каждый фактор — целый «букет» причин, негативно влияющих на здоровье детей. Если учитывать только один фактор, то проблему сохранения здоровья мы не решим. Необходимо видеть весь комплекс факторов, все причины.

Каждый, кто причастен к судьбе подрастающего поколения, к его будущему, должен с позиций своих возможностей и своей совести обеспечить нормальные условия для сохранения и улучшения здоровья детей. Здесь, на наш взгляд, не может быть оправдывающих ситуаций «мало зависит», «много зависит». Главное, что «зависит», а так как ребенок, учащийся в образовательном учреждении находится солидную часть своей жизни, то понятно, сколь значимо влияние школы на его здоровье.

Усиление самостоятельности обучающихся детей, оптимизация содержания обучения, обеспечение сознательного усвоения материала детьми, обеспечение необходимых духовности и нравственности — и есть основа для роста качества образования. Иначе и не может быть, так как сохранение здоровья обучающихся детей — главный критерий качества образования.

Результаты нашего исследования подтверждают мнения современных авторов о том, что изучение особенностей формирования установок на сохранение здоровья в современном учебно-воспитательном процессе

важны и актуальны в связи с потерей здоровья учащихся во время обучения в школе.

Наши исследования позволили говорить о негативном влиянии образовательного пространства на здоровье детей, здесь и учебная нагрузка, и санитарно-гигиенические условия, которые подчас нарушаются в образовательном учреждении. У учащихся отсутствует стойкая мотивация на сохранение и укрепление здоровья. Практически 30% учащихся ведут нездоровый образ жизни, т.е. у них преобладание вредных привычек (курение, употребление спиртных напитков).

При планировании деятельности в области формирования культуры сохранения и укрепления здоровья у учащихся администрация и педагогический коллектив должна учитывать ряд факторов, способствующих и препятствующих мотивации учеников на здоровье и обеспечение здоровьесберегающих условий образовательного пространства в старшей школе. На достижение этой цели нами и разработана программа «Школа содействия здоровью»