

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра коррекционной педагогики

**ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
У СТАРШЕКЛАССНИКОВ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА
В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ЕСТЕСТВОЗНАНИЮ**

АВТОРЕФЕРАТ
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 491 группы
направления 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование
профиля «Олигофренопедагогика»,
факультета психолого-педагогического и специального образования

Потаповой Оксаны Олеговны

Научный руководитель
кандидат социологических наук, доцент _____ В.О. Скворцова

Зав. кафедрой
доктор социологических наук, профессор _____ Ю.В. Селиванова

Саратов, 2019

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Понятие «здоровье» имеет множество определений. Но самым популярным, и, пожалуй, наиболее емким следует признать определение, данное Всемирной организацией здравоохранения: «Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов».

Данное определение крайне сложно применить к здоровью граждан России (и особенно школьников с интеллектуальной недостаточностью), живущих в условиях экономической нестабильности и социального напряжения. С учетом этого современным условиям более адекватно сформулированное профессором С. М. Громбахом определение здоровья как «степени приближения» к полному здоровью, которая позволяет человеку успешно выполнять социальные функции. Определение было дано применительно к здоровью школьников, для которых главной социальной функцией является учебная деятельность.

Важным в этом и других определениях здоровья считается отношение к нему как к динамичному процессу, что допускает возможность целенаправленно управлять им.

Одной из главных задач коррекционной школы является создание условий, гарантирующих формирование и укрепление здоровья учащихся. Основным из средств реализации этой задачи является формирование культуры здорового образа жизни (ЗОЖ). Образ жизни относят к социально-биологическим факторам, компонентами которого служит триада показателей: уровень, качество и стиль жизни.

Именно поэтому любое образовательное учреждение должно стать «школой здорового стиля жизни» учащихся, где любая их деятельность (учебная, спортивная, досуговая, а также прием пищи и двигательная активность и др.) будет носить оздоровительно-педагогическую направленность и способствовать воспитанию у детей привычек, а затем и

потребностей к здоровому образу жизни, формирование навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья.

Зачастую у школьников с интеллектуальной недостаточностью отсутствует заинтересованность в занятиях оздоровительного характера. По мнению Г. К. Зайцева, это связано с тем, что, во-первых, рекомендации по здоровому образу жизни насаждаются детям чаще всего в назидательной категорической форме и не вызывают у них положительных эмоциональных реакций, а во-вторых, сами взрослые редко придерживаются указанных правил в повседневной жизни, и дети хорошо это видят. Кроме того, выполнение необходимых правил здорового образа жизни требует от человека значительных волевых усилий, что крайне затруднительно для ребенка с нарушением интеллекта, имеющего расстройство эмоционально-волевой сферы. Исходя из этого занятия оздоровительно-педагогического характера должны быть систематичными и комплексными, вызывать у ребенка положительные эмоциональные реакции, по возможности содержать элементы дидактической игры и двигательные упражнения. Кроме того, материалы подобных занятий должны находить отражение во всех режимных моментах учебно-воспитательного процесса школы АОП (учебных занятиях, режиме дня, уроках физической культуры, ЛФК, ритмики, воспитательных занятиях, внеклассных и внешкольных мероприятиях).

Это особенно актуально применительно к заботе о здоровье детей с интеллектуальной недостаточностью.

Формирование культуры здорового образа жизни у учащихся старших классов школы АОП является одним из условий сохранения и укрепления здоровья детей с интеллектуальной недостаточностью, но технология данного процесса остается недостаточно разработанной.

Предмет исследования: процесс формирования культуры и традиций здорового образа жизни у учащихся 9-го класса школы АОП.

Объект исследования: методические приемы, способствующие

формированию культуры здорового образа жизни у учащихся 9-го класса с нарушением интеллекта.

Гипотеза исследования. Мы предполагаем, что в условиях организации систематических занятий валеологической направленности осуществляется эффективное формирование культуры здорового образа жизни у учащихся с нарушением интеллекта:

- ✓ формирования положительной мотивации к ЗОЖ;
- ✓ создание вокруг подростка учебно-воспитательной среды, наполненной терминами, символами, атрибутами, традициями культуры ЗОЖ;
- ✓ создание положительного эмоционального фона на занятиях оздоровительно-педагогической направленности;
- ✓ наличие моделей поведения людей, придерживающихся ЗОЖ, в ближайшем окружении старшего школьника;
- ✓ активная позиция подростка в освоении знаний, умений и навыков валеологического характера;
- ✓ учет индивидуальных психофизиологических и типологических особенностей учащихся при организации занятий оздоровительно-педагогической направленности.

Формирование валеологических знаний и навыков здорового образа жизни у данной категории детей способствует:

- успешной социализации учащихся с нарушением интеллекта;
- предупреждению нарушений учебной деятельности;
- предупреждению и преодолению вредных привычек;
- эффективному включению в здоровьесберегающую среду;
- социальной адаптации и интеграции обучающегося с отклонениями в развитии.

Цель исследования: изучение и формирование системы валеологических знаний и представлений у старшеклассников с нарушением интеллекта в процессе изучения курса естествознания.

Задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать научную литературу по данной проблеме.
2. Изучить уровень культуры здорового образа жизни у учащихся 9-х классов с нарушением интеллекта.
3. Выявить условия создания положительной мотивации к здоровому образу жизни.
4. Разработать систему методических приемов по формированию понятий и представлений валеологического характера.
5. Определить эффективность разработанных методических приемов по формированию культуры здорового образа жизни на уроках и на внеклассных занятиях.

Методы исследования:

Теоретический анализ литературы.

Диагностический эксперимент.

Изучение медицинской и психолого-педагогической документации.

Анализ результатов исследования.

Методы исследования определялись в соответствии с целью, гипотезой и задачами работы. В ходе исследования нами применялись как теоретические методы (изучение, анализ научно - методической литературы), так и эмпирические (изучение документации, наблюдение, констатирующий и формирующий эксперимент, анкета, метод «Цветописи Лутошкина»). Кроме того, был использован метод статистического анализа с математической обработкой данных, применяя критерий Манна - Уитни.

Экспериментальная база исследования: исследования проводилась на базе ГБОУ СО «Школы №2 для обучающихся по адаптированной образовательной программе г. Саратова».

Экспериментальная выборка. В эксперименте принимали участие учащиеся 9-х классов с диагнозом «лёгкая умственная отсталость», 22 человека (контрольная группа - учащиеся 9 «б» класса в количестве 11 человек, экспериментальная группа - учащиеся 9 «а» класса в количестве 11 человек).

Методологической и теоретической основой исследования явились положения о единстве основных закономерностей развития нормальных и аномальных детей (Л.С. Выготский, А.Р. Лурия, Т.А. Власова и др.), концепция формирования культуры и традиций здорового образа жизни (А.А. Дмитриев, И.Ю. Жуковин), положение о гуманизации интегративных процессов, о коррекционной направленности учебно-воспитательного процесса в специальных учреждениях (М.С. Певзнер, Т.А. Власова и др.).

Структура работы. Дипломная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, приложений. Во Введении обосновывается актуальность, обозначается цель, задачи, область исследования, степень изученности данной проблемы. В первой главе представлен теоретический анализ дефектологической и психолого-педагогической литературы по проблеме исследования. Во второй главе экспериментального исследования представлены результаты экспериментального изучения валеологических знаний и представлений у старшеклассников с нарушением интеллекта, проводятся количественный и качественный анализ результатов исследования. В Заключении подводятся итоги исследования, описываются рекомендации и результаты исследования.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Исследование проводилось в три этапа.

1. Диагностический эксперимент - определение уровня сформированности валеологических представлений у учащихся 9-х классов с нарушением интеллекта, состояние их здоровья, влияние на формирование у них здорового образа жизни среды и общества.

2. Формирующий эксперимент – разработка и реализация программы экспериментального обучения «Наша традиция - быть здоровыми».

3. Контрольный эксперимент – сравнительный анализ результатов исследования представлений учащихся с нарушением интеллекта о культуре здорового образа жизни, о расширении запаса валеологических знаний и представлений.

1 этап исследования. *Диагностический эксперимент* - определение уровня сформированности валеологических представлений у учащихся 9-х классов с нарушением интеллекта, состояние их здоровья, влияние на формирование у них здорового образа жизни среды и общества.

Методы исследования:

- беседа с учителями и родителями
- методика «Цветопись» Лутошкина
- индивидуальная карта (Приложение Б)
- анкетирование

Диагностический эксперимент включал в себя беседу с классными руководителями и воспитателями, анкетирование, метод «Цветописы Лутошкина». Анкетирование как метод сбора первичных данных позволило нам выявить представления о здоровом образе жизни и мотивации к его осуществлению у учащихся 9-го класса специальной коррекционной школы. Анкетирование проводилось в индивидуальной форме в течение 2-х дней. Суммарное время обследования каждого ребенка составило 20 - 30 минут. Этот метод применялся с целью выявления уровня знаний по проблеме культуры здорового образа жизни, который сложился у учащихся в условиях обучения и воспитания, а также с целью исследования состояния здоровья учеников 9-го класса коррекционной школы.

Для выявления психо-эмоционального состояния учащихся нами был использован метод «Цветописы Лутошкина», основанный на способности детей выражать свое настроение разной цветовой гаммой. Так, восторженное, праздничное, радостное настроение дети выражают выбором красного, оранжевого, желтого цветов; спокойное - зеленым; грустное - синим; пасмурное - фиолетовым или коричневым цветами; подавленное выбором черного цвета. Детям предлагалось раскрасить квадрат цветом, соответствующим настроению; при этом учитывалось соответствие выбранного цвета словесному определению своего настроения и его внешнему проявлению.

С целью повышения эффективности проводимого исследования и учета в работе индивидуальных особенностей учащихся по результатам беседы с классными руководителями и организованного наблюдения на каждого ребенка была заполнена индивидуальная карта (Приложение Б), отражающая следующие факторы:

- состояние здоровья;
- социальные условия жизни;
- отношение к занятиям оздоровительного характера;
- наличие вредных привычек;
- соблюдение правил гигиены и режима дня;
- эмоционально-психологические особенности ребенка.

2 этап исследования. **Формирующий эксперимент** – разработка и реализация программы экспериментального обучения «Наша традиция - быть здоровыми» в процессе обучения естествознанию учащихся с нарушением интеллекта.

На основании изучения трудов А.А. Дмитриева, И.Ю. Жуковина, В.В. Колбанова, И.И. Соковни-Семеновы и др. с учетом принципов общей и специальной педагогики, валеологии, а также результатов констатирующего эксперимента нами была разработана программа «Наша традиция - быть здоровыми!» для учащихся 9-го класса коррекционной школы (Приложение Д). В этой программе учтены специфические особенности познавательной деятельности и эмоционально-волевой сферы старших школьников с нарушением интеллекта.

Основные положения программы:

- ❖ опора на концепцию формирования культуры и традиций ЗОЖ, предложенную А.А. Дмитриевым и И.Ю. Жуковиным;
- ❖ многоэтапная, постоянная, непрерывная работа в учебное и внеурочное время;
- ❖ создание устойчивой мотивации к ЗОЖ и самоконтролируемой активности в созидании своего здоровья;

- ❖ определение цели по каждому блоку занятий совместно с учащимися; - создание и накопление в детском коллективе традиций и обычаев ЗОЖ; - формирование ассоциативных связей с понятиями и символами культуры ЗОЖ;
- ❖ формирование у учащихся элементарных анатомических и гигиенических знаний, выявление через практику значимости режима дня и двигательной активности;
- ❖ профилактика вредных привычек; -повышение психо-эмоциональной устойчивости;
- ❖ использование на занятиях дидактических игр, изобразительной деятельности, двигательных упражнений, творческих заданий;
- ❖ постоянный контроль за изменениями и поощрение положительных сдвигов в стиле жизни ребенка.

Программа представляет собой синтез знаний об основных факторах ЗОЖ состоит из 20 внеклассных занятий по 30-40 минут и включает 6 взаимосвязанных блоков: Знай свое тело; Соблюдай правила гигиены; Скажи «нет» вредным привычкам; Занимайся физкультурой; Соблюдай режим дня; Следи за датчиком настроения.

3 этап исследования. **Контрольный эксперимент** – сравнительный анализ результатов исследования знаний и представлений учащихся с нарушением интеллекта о культуре здорового образа жизни, о расширении запаса валеологических знаний и представлений на уроках биологии и внеклассных занятиях.

Контрольный эксперимент проводился в форме обобщающей беседы, направленной на определение у старшеклассников с нарушением интеллекта уровня сформированности представлений о здоровом образе жизни и понимания взаимосвязи между состоянием здоровья и образом жизни человека.

Содержание беседы определялось следующими критериями:

- ❖ представления о здоровье;

- ❖ представления о взаимосвязи здоровья и жизнедеятельности человека;
- ❖ представления о взаимосвязи здоровья и питания;
- ❖ представления о влиянии на человека вредных факторов среды, вызывающих различные заболевания;
- ❖ представления о профилактике и лечении некоторых заболеваний.

Статистический анализ с математической обработкой данных.

Данный метод был применен с целью оценки значимости разностей между результативностью работы по формированию культуры здорового образа жизни в контрольной и экспериментальной группах. Для этого мы применили U-критерий Манна-Уитни. n_1 - количество членов первой выборки; n_2 - количество членов второй выборки; K_1 - ранг при объединении первой выборки; R_2 - ранг при объединении второй выборки. Для проверки расчетов вычисляется где $N=n_1+n_2$

Имея, величины U_1 и U_2 , следует обратиться к таблице уровня значимости критерия Манна-Уитни. По условиям таблицы, U_1 должно быть меньше верхней, а U_2 - больше нижней величины, тогда H_0 (нуль-гипотеза) «Между выборками нет различия, или оно не существенно» отвергается и принимается гипотеза H_1 «Между выборками существует разница». По результатам обследования были сформированы контрольная группа из учащихся 9 «б» класса в количестве 11 человек и экспериментальная группа из учащихся 9 «а» класса в количестве 11 человек. Данные о каждом ученике представлены в таблицах (Приложение А).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Изучение и анализ научной литературы по проблеме формирования культуры ЗОЖ у младших школьников с интеллектуальной недостаточностью позволили сделать следующие выводы:

У учащихся с нарушением интеллектуального развития наблюдается наличие разнообразных вторичных дефектов психического, физического и двигательного развития, а так же нарушение функциональных систем

организма, что при отсутствии соответствующей коррекционно-оздоровительной работы отрицательно сказывается на успешности обучения и развития личности детей данной категории.

С учетом результатов диагностического эксперимента, принципов общей и специальной педагогики, валеологии на основе изучения трудов А. А. Дмитриева, И. Ю. Жуковина, В. В. Колбанова, И. И. Соковни-Семеновской и др., нами была разработана программа внеклассных занятий для учащихся 9-го класса специальной (коррекционной) школы VIII вида «Наша традиция - быть здоровыми!». Так элементарные анатомические знания сформированы у 72,7% детей (здесь и далее в скобках указываются аналогичные показатели в контрольной группе: 9,1%), гигиенические знания - у 63,6% детей (45,5%). Конкретные способы сохранения и укрепления здоровья назывались 81,1% детей (9,1%), при этом чаще всего они говорили о «правилах» - блоках программы. Самостоятельно соблюдают основные моменты режима дня и правила гигиены 54,5% учащихся (0%). Уровень знания понятий ЗОЖ оказался следующим: «здоровье» - 72,7% (36,4%), «режим дня» - 63,6% (27,3%), «правила гигиены» - 90,9% (63,6%). Причем эти понятия употребляются детьми адекватно ситуациям, с ними строятся правильные синтаксические конструкции. Интерес к занятиям оздоровительного характера и осознание необходимости следить за здоровьем были выявлены у 81,8% учащихся (27,3% и 54,5% соответственно). Профилактика вредных привычек, реализуемая в ходе экспериментального обучения, была достаточно эффективной: количество детей, не имевших вредных привычек, осталось на прежнем уровне, более того, дети (18,2%) в экспериментальной группе, у которых в начале исследования была выявлена вредная привычка (курение), отказались от нее, в то время как в контрольной группе количество детей, имеющих вредные привычки увеличилось на 9,1%.

Научная новизна заключается в том, что на внеклассных занятиях в качестве средства формирования культуры здорового образа жизни у учащихся с интеллектуальным недоразвитием была использована программа

оздоровительно-педагогических занятий, представляющая собой синтез знаний об основных факторах здорового образа жизни и направленная на усвоение умений и навыков сохранения собственного здоровья.

Теоретическая значимость исследования определяется тем, что его результаты позволяют расширить и углубить научные представления об особенностях формирования культуры здорового образа жизни у детей с интеллектуальной недостаточностью.

Практическая значимость исследования заключается в разработке содержания программы внеклассных занятий оздоровительно-педагогической направленности, способствующей созданию положительной мотивации к здоровому образу жизни и усвоению знаний валеологического характера, что, в конечном счете, позволит успешнее решить проблему формирования культуры здорового образа жизни у детей с интеллектуальной недостаточностью.