

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 В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 55 группы  
направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»,  
профиля «Безопасность жизнедеятельности»,  
психолого-педагогического факультета  
Громова Владислава Андреевича

Научный руководитель  
доцент кафедры безопасности жизнедеятельности  
кандидат социологических наук  
доцент \_\_\_\_\_  
(подпись, дата)

Е. А. Цыглакова

Зав. кафедрой безопасности жизнедеятельности  
кандидат педагогических наук,  
доцент \_\_\_\_\_  
(подпись, дата)

О.В. Бессчетнова

## **ВВЕДЕНИЕ**

**Актуальность исследования.** Актуальность формирования здорового образа жизни, особенно в последние годы, вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека, увеличения негативных факторов, воздействующих на его здоровье.

В наши дни увеличивается количество детей, имеющих различные заболевания. Состояние здоровья подрастающего поколения вызывает сегодня особую озабоченность, как государства, так и общества, поскольку здоровье является первой и важнейшей потребностью людей, определяющей их способность к продуктивному труду и обеспечивающей гармоническое развитие личности человека. Оно является залогом творческой активности и счастья. Стоит отметить тот факт, что здоровье во многом зависит от образа жизни человека. Необходимо помнить о том, что здоровые дети – это полноценное будущее нашей страны.

Однако в наши дни увеличивается количество детей, имеющих различные заболевания. Значительно снизился возраст, когда дети приобщаются к вредным привычкам, изменились условия питания. Приобщение детей к различного рода гаджетам, еще более усилило проблему гиподинамии. Увеличилось количество детей, предпочитающих экстремальные формы досуга. К сожалению, сегодня приходится констатировать, что ценности и мировоззренческие установки многих современных подростков сформированы таким образом, что они коренным образом расходятся с ценностями здорового образа жизни. Поэтому задача формирования здорового образа жизни является для нашего государства одной из актуальнейших. Образовательной организации отводится очень важная роль по осуществлению работы в данном направлении.

**Объектом исследования** является учебно-воспитательный процесс в образовательной организации.

**Предмет исследования:** формирование здорового образа жизни у обучающихся в образовательной организации.

**Целью исследования** является разработка комплекса мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни обучающихся

**Задачи исследования:**

1. Рассмотреть понятие «здоровый образ жизни».
2. Подобрать диагностический инструментарий для выявления отношения обучающихся к здоровью и здоровую образу жизни.
3. Разработать комплекс мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни обучающихся.

**Методы исследования:** анализ научно-методической литературы по теме исследования, тестирование, анкетирование, контент-анализ, математические методы обработки результатов исследования, обобщение.

**Структура работы:** работа состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, списка использованных источников, включающего 23 наименования, приложений.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

В первой главе «**Теоретический анализ проблем здоровья и здорового образа жизни**» анализируются понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни».

Отмечается, что на сегодняшний день существует достаточно много определений понятия «здоровье».

Большой медицинской энциклопедией дается следующее определение здоровья: «состояние организма человека, когда функции всех его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные изменения».

Однако не стоит забывать о том, что живой организм представляет собой систему неравновесную. Он все время развивается и во время этого изменения постоянно меняет формы взаимодействия с условиями окружающей среды, изменяясь при этом сам.

Уставом Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) в 1946 году было предложено следующее определение здоровья: «Здоровье – это

состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Стоит отметить тот факт, что согласно данному определению, абсолютное здоровье представляется полной абстракцией. Кроме всего прочего, этим определением изначально исключаются люди, которые имеют какие-либо (врожденные или приобретенные) физические дефекты, даже, когда они находятся в стадии компенсации.

Определение, данное ВОЗ, долгое время не пересматривалось, однако сейчас оно подвергается критике во многих работах, посвященных анализу определения здоровья.

Данное определение подвергается критике, поскольку:

- оно включает в себе идеальность цели, которую практически невозможно достичь;

- понятие «здоровье» определяется посредством субъективного понятия «благополучие». Однако, не смотря на то, что социальное благополучие, несомненно, способно оказывать значительное влияние на показатели здоровья, все же оно не является его признаком;

- здоровье нельзя рассматривать в статике, оно динамически изменяется под влиянием изменений внешней среды и в онтогенезе;

- полное благополучие приводит к снижению напряжения организма и его систем, к уменьшению сопротивляемости и, пожалуй, скорее, является предпосылкой нездоровья, чем сущностью здоровья.

И.И. Брехманом (1990), являющимся основателем валеологии, как науки о здоровье, здоровье определяется как «способность человека сохранять соответствующую возрасту устойчивость в условиях постоянных резких изменений количественных и качественных параметров воздействия триединого потока сенсорной, вербальной и структурной информации».

По мнению В. П. Казначеевой, здоровье индивида представляет собой сохранение и развитие психических, физических и биологических человеческих способностей, сохранение человеком его оптимальной

трудоспособности, а также социальной активности при максимально возможной продолжительности жизни.

В свою очередь, «здоровый образ жизни представляет собой индивидуальную форму поведения человека, соответствующую его возрастным, половым, наследственно обусловленным особенностям организма, а также условиям его существования, которые ориентированы на сохранение, укрепление и восстановление здоровья, являющегося необходимым для выполнения человеком его не только биологических, но и социальных функций».

По мнению К.В. Чедова, здоровый образ жизни представляет собой определенную жизненную позицию, которая направлена на укрепление и сохранение здоровья, а также обеспечение высокого уровня трудоспособности, достижение активного долголетия и основанную на выполнении норм, правил и требований личной и социальной гигиены.

Стоит также отметить, что для некоторых людей образ жизни определяется религиозными представлениями и нравственными устоями.

К основным компонентами здорового образа жизни относят:

- высокую мотивацию на здоровье;
- физическую активность;
- рациональное питание;
- личную гигиену;
- закаливание организма;
- отказ от вредных привычек и наличие полезных;
- психоэмоциональную культуру;
- оптимальный режим труда и отдыха.

Актуальность формирования здорового образа жизни у подростков связана с тем, что здоровье современных подростков оставляет желать лучшего. Интенсификация школьного обучения, гиподинамия, неправильное питание, раннее приобщение к вредным привычкам, нерациональная организация труда и отдыха наносят серьезный ущерб их здоровью.

Сегодня происходит рост заболеваемости детей по классам «школьных» болезней, которые в наибольшей степени зависят от образа жизни, это:

- нарушения и заболевания опорно-двигательного аппарата (чаще всего различные виды нарушения осанки и сколиозы);
- нарушения работы зрительного анализатора;
- различные заболевания пищеварительных органов.

Основными причинами возникновения данных заболеваний, как раз и выступают неправильный режим питания, недостаточность двигательной активности, а также не рациональное сочетание труда и отдыха, гиподинамия, бесконтрольное использование различных гаджетов.

Систематическая работа по формированию здорового образа жизни, должна быть направлена на решение задачи воспитания физически активного и здорового человека, она будет способствовать развитию интереса подрастающего поколения к здоровому образу жизни.

На уроках ОБЖ школьники получают знания о своем здоровье, о безопасном поведении, о культуре межличностных отношений, что является немаловажным для сохранения здоровья. Знания о здоровом образе жизни обучающиеся получают через различные виды работ, при помощи средств и методов, используемых учителем во время проведения занятий. Разнообразие данных средств и методов позволяет сделать процесс обучения творческим, и добиться более высоких результатов.

При формировании здорового образа жизни обучающихся, на уроках ОБЖ, можно использовать игровые технологии, поскольку игра представляет собой вид деятельности в условиях ситуаций, которые направлены на воссоздание и усвоение общественного опыта, именно в котором складывается и совершенствуется самоуправление собственным поведением.

Формирование здорового образа жизни через игровые технологии сделает обучение детей не только полезным, эффективным, но и, что

является важным, интересным и мотивирующим.

К игровым занятиям имитационного характера, можно отнести: деловую игру, разыгрывание ролей, игровое проектирование.

К неигровым занятиям имитационного характера относятся следующие ситуационные методы, такие как: анализ конкретных ситуаций, кейс-технологии, имитационные упражнения, групповой и индивидуальный тренинги и т. д.

Мозговая атака (мозговой штурм) является методом коллективного генерирования идей и конструктивной их проработки для решения актуальной проблемы, связанной со здоровым образом жизни.

Олимпиады и научно-практические конференции также считаются активными методами обучения, если они контролируются, гарантируется самостоятельность подготовки к ним обучающихся, а сама работа носит исследовательский характер.

Проектная деятельность обучающихся выступает как один из методов развивающего обучения, который направлен на выработку самостоятельных исследовательских умений. Его целью является развитие творческих способностей и логического мышления обучающихся. Данный метод объединяет знания, которые обучающиеся получают в ходе учебного процесса, он привлекает внимание к жизненно важным проблемам, в том числе и к проблеме здоровья и здорового образа жизни.

Во второй главе **«Разработка комплекса мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни обучающихся»** представлены результаты проведенного бакалавром исследования. Цель исследования: выявление отношения обучающихся к здоровью и здоровому образу жизни.

В результате проведенного исследования была выявлена группа обучающихся достаточно халатно относящихся к своему здоровью и имеющих низкую мотивацию к ведению здорового образа жизни. Разработан комплекс мероприятий, направленных на формирование здорового образа

жизни обучающихся, включающий различные формы и методы внеклассной работы.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Таким образом, здоровый образ жизни представляет собой индивидуальную форму поведения человека, соответствующую его возрастным, половым, наследственно обусловленным особенностям организма, а также условиям его существования, которая ориентирована на сохранение, укрепление и восстановление здоровья, являющуюся необходимой для выполнения человеком его не только биологических, но и социальных функций

Здоровье человека на 60% и более зависит именно от его образа жизни (еда и режим питания, уровень физической активности и уровень стресса, наличие или отсутствие вредных привычек и разрушительного неконструктивного поведения).

Исследование проводилось на базе МОУ «СОШ № 3 г. Балашова Саратовской области» в 2020-2021 учебном году. В исследовании принимали участие 34 обучающихся девятого класса. Выбор респондентов для исследования обусловлен тем, что тема «Основы здорового образа жизни» в курсе дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» изучается именно в девятом классе.

Цель исследования: выявление отношения обучающихся к здоровью и здоровому образу жизни.

Для исследования были выбраны следующие методики:

1. Экспресс-диагностика ценностных представлений о здоровье Ю.В. Науменко. Цель методики: выявление ценностного представления о здоровье.

2. Тест «Какое у тебя здоровье?» (Т.В. Орловой). Цель методики: определение состояния здоровья старших школьников. Методика позволяет определить, насколько здоровый образ жизни ведет респондент.

3. Методика отношения к здоровью Р.А. Березовской. Данная методика

применяется для выявления отношения к своему здоровью.

Результаты исследования по методике Ю.В. Науменко оказались следующими:

- высокий уровень отношения к своему здоровью выявлен у 33% респондентов (личностно-ориентированный тип).
- у 42% обучающихся констатировано недостаточно осознанное отношение к своему здоровью (адаптационно-поддерживающий тип);
- у 25% наблюдается отсутствие осознанного отношения к своему здоровью как ценности.

Результаты исследования, проведенного с помощью теста Ю.В. Орловой «Какое у тебя здоровье?» показали, что обучающиеся в количестве 42% набрали высокие (55-75) баллы по данной методике. Это свидетельствует о том, что они стараются придерживаться или ведут здоровый образ жизни. Их здоровье не внушает опасений.

Средний балл отмечается также у 42% обучающихся. Данным обучающимся, для того, чтобы избежать появления проблем со здоровьем, стоит изменить свой образ жизни.

Низкий балл по данной методике отмечается у 16% респондентов. Их здоровье вызывает опасения. Им необходимо срочно поменять свой образ жизни.

Результаты исследования, проведенного с помощью методики выявления отношения к здоровью Р.А. Березовской, показали, что на когнитивном уровне - низкая степень осведомленности о своем здоровье отмечается у 25% респондентов.

На поведенческом уровне (степень соответствия действий и поступков человека требованиям здорового образа жизни) – низкая степень (неадекватное отношение) отмечается у 17% обучающихся.

На эмоциональном уровне (оптимальный уровень тревожности по отношению к здоровью, умение наслаждаться здоровьем и радоваться ему), высокий показатель (неадекватное отношение) отмечается у 21%

обучающихся.

На ценностно-мотивационном уровне (степень сформированности мотивации на сохранение и укрепление здоровья) низкая степень (неадекватное отношение) выявлена у 25% респондентов.

Таким образом, в результате исследования нами была выявлена группа обучающихся достаточно халатно относящихся к своему здоровью и имеющих низкую мотивацию к ведению здорового образа жизни. Опираясь на результаты исследования, нами был разработан комплекс мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни обучающихся.

Целью данного комплекса мероприятий является формирование личности, понимающей ценность своего здоровья, негативно относящейся к вредным привычкам и готовую поддерживать здоровый образ жизни. Нами предлагаются следующие мероприятия:

1. Проведение беседы «Гигиена полости рта, гигиене тела».
2. Классный час «Я то, что я ем».
3. Поведение тренинга безопасного поведения «Я умею выбирать».
4. Проведение конкурса рисунков «Мы за здоровый образ жизни».
5. Оформление стенда с фотографиями лучших спортсменов школы.
6. Проведение викторины по валеологии «ЗОЖ – основа здоровья».
7. Проведение игры по принципу передачи «Поле чудес» «Наше здоровье».
8. Проведение диспута «Вейп – мифы о безопасности».
9. Оформление стенгазет и подготовка буклетов по здоровому образу жизни.
10. Проведение тренинга «Стресс - как с ним бороться».
11. Проведение спортивного праздника «Наша дружная спортивная семья».
12. Проведение школьного праздника «День здоровья».

На наш взгляд работа по формированию здорового образа жизни у обучающихся не возможна без сотрудничества образовательной организации

с их родителями. Учителю необходимо проводить с ними беседы и давать рекомендации, касающиеся формирования здорового образа жизни их ребенка, просвещать родителей по вопросам сохранения здоровья детей.