

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

Психолого – педагогический факультет

Кафедра безопасности жизнедеятельности

**ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
У ОБУЧАЮЩИХСЯ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 55 группы
направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»,
профиля «Безопасность жизнедеятельности»,
психолого – педагогического факультета
Конаева Александра Валерьевича

Научный руководитель
доцент кафедры безопасности жизнедеятельности,
кандидат педагогических наук _____ С. А. Изгорев
(подпись, дата)

Зав. кафедрой безопасности жизнедеятельности,
кандидат педагогических наук,
доцент _____ О. В. Бессчетнова
(подпись, дата)

Балашов 2021

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Существенные изменения, происходящие в социально-политической и экономической жизни нашего общества, предъявляют качественно новые требования к воспитанию современного человека. Экологические и социальные катаклизмы, нестабильность жизни, разрушение привычных устоев и нравственных ориентиров – все это создает реальный гуманистический кризис человечества. Он особенно губителен для детей и молодежи, что проявляется в повсеместном росте жестокости, преступности, наркомании, алкоголизма среди детей и подростков.

Общество направляет значительные усилия на снижение рисков в образовательном пространстве через повышение социально-оздоровительной активности и реализацию организационно-методических условий формирования психолого-педагогического комфорта всех участников образовательного процесса.

Актуальной задачей современного образования, наряду с обеспечением высокого качества знаний, является формирование безопасного и здоровьесберегающего поведения личности, способствующего социальному саморазвитию и успешной социализации в обществе в процессе урочной и внеурочной деятельности, в ходе реализации которой необходимо помочь школьнику самому стать для себя источником поддержки и мотивации.

Значительными потенциальными возможностями в этом плане обладает учебный предмет «Основы безопасности жизнедеятельности» (ОБЖ), который, с одной стороны, призван прививать обучающимся культуру безопасного отношения к себе и окружающим, а с другой – формирует универсальные учебные действия здорового образа жизни и выявляет на безопасность жизнедеятельности личности.

Приоритет жизни и здоровья человека как основополагающий принцип государственной политики России в области образования зафиксирован в Федеральном Законе от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ». Однако исследователи отмечают, что в деятельности школы сегодня еще

недостаточны научные проработки системы ознакомления детей с проблемами формирования, сохранения и укрепления здоровья.

Уроки основ безопасности жизнедеятельности способствуют воспитанию ценностного отношения к человеческой жизни и здоровью, развивают черты личности, необходимые для безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, потребность в соблюдении здорового образа жизни, овладение умениями оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья.

Указанные обстоятельства позволяют констатировать, что проблема формирования здорового образа жизни, как технологии сохранения здоровья и обеспечения высокой результативности и продуктивности труда человека, является важнейшей проблемой современности, что и определяет актуальность исследования.

Цель исследования – теоретическое обоснование и исследование педагогических условий формирования здорового образа жизни у подростков в образовательной организации.

Объект исследования – учебно-воспитательный процесс в образовательной организации по формированию здорового образа жизни у старших подростков.

Предмет исследования – формирование здорового образа жизни у подростков в образовательной организации.

Задачи:

- 1) изучить проблемы формирования здорового образа жизни у обучающихся;
- 2) определить уровни и критерии сформированности здорового образа жизни у обучающихся;
- 3) подготовка методических разработок по формированию здорового образа жизни у подростков в образовательной организации.

Методы исследования:

- теоретические – анализ психолого-педагогической литературы по

проблеме исследования;

- эмпирические – анкетирование, тестирование, педагогическое исследование;

- методы математической обработки и анализа данных исследования.

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

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «**Теоретический аспект проблемы формирования здорового образа жизни у школьников**» уточняются основные понятия здорового образа жизни и описывается его сущность; анализируется нормативно-правовая база проблемы исследования; изучаются межведомственные взаимодействия по формированию здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни – это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие.

Отсюда следует, что воспитание адекватного отношения к здоровью неразрывно связано с формированием личности в целом и предполагает различия в содержании, средствах и методах целенаправленных воздействий.

В Российской Федерации за последнее десятилетие создана определенная нормативно-правовая база в виде федеральных и региональных законов об охране здоровья населения, которые, в частности, направлены на профилактику и укрепление здоровья населения, формирование здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни формируется всеми сторонами и проявлениями общества, связан с личностно-мотивационным воплощением индивидом своих социальных, психологических и физиологических возможностей и способностей. От того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить в сознании принципы и навыки здорового образа жизни в молодом

возрасте, зависит в последующем вся деятельность, препятствующая раскрытию потенциала личности.

Во второй главе **«Практические аспекты формирования здорового образа жизни»** описывается организация, методика и результаты исследования; разработка программы организации деятельности по формированию основ здорового образа жизни при взаимодействии с социальными партнерами.

Исследовательская работа проводилась на базе муниципального бюджетного образовательного учреждения – средней общеобразовательной школы № 3 города Аркадака Саратовской области (МБОУ–СОШ № 3 г. Аркадака). Всего в исследовании участвовало 50 человек, экспериментальная группа (ЭГ) из учащихся 9 «А» класса и контрольная группа (КГ) из учащихся 9 «Б» класса. Специально для эксперимента группы не подбирались. Группы набирались с согласия родителей и администрации образовательной организации. Возраст у обучающихся 15–16 лет.

Для определения уровня мотивации учащихся 9-х классов к ЗОЖ, мы использовали тест специалиста в области безопасности жизнедеятельности Латчука В.Н. «Оценка знаний учащихся».

Для сформированности мотивации учащихся к ЗОЖ мы предложили тест-опросник «Мотивация к ЗОЖ для учащихся 8–9 классов».

Результаты сформированности мотивации к ЗОЖ учащихся контрольной и экспериментальной групп на констатирующем этапе внесены в таблицу 1.

Таблица 1 - Сравнительные данные уровней сформированности мотивации к здоровому образу жизни обучающихся в контрольной и экспериментальной группах на констатирующем этапе исследования.

Группа	Кол-во человек	Уровни сформированности мотивации						Х
		Низкий		Средний		Высокий		
		Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	
КГ	25	15	60	7	28	3	12	0,38
ЭГ	25	14	56	6	24	5	20	0,41

Показатели контрольной и экспериментальной групп на констатирующем этапе примерно одинаковы, что позволяет сделать вывод о примерно одинаковой мотивации к ЗОЖ учащихся 9-х классов.

На рисунке 1 представлены результаты теста-опросника на определение мотивации учащихся 9-х классов к ЗОЖ.

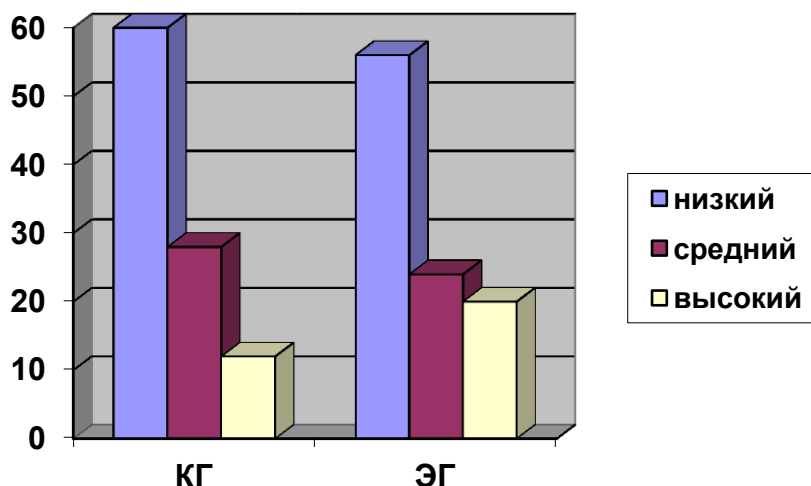


Рисунок 1 - Результаты теста-опросника на определение мотивации учащихся 9-х классов к ЗОЖ

Для формирования осознанного отношения к ЗОЖ и гибкости мышления учеников мы предложили детям проверить уровень когнитивной подготовки с помощью методики А. С. Лачинса.

Сравнительные данные когнитивной подготовки учащихся экспериментальной группы на констатирующем этапе исследования в таблице 2.

Таблица 2 - Сравнительные данные уровней когнитивной подготовки учащихся в контрольной и экспериментальной группах на констатирующем этапе исследования.

Группа	Кол-во человек	Уровни когнитивной подготовки						Х
		Низкий		Средний		Высокий		
		Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	
КГ	25	12	48	9	36	4	16	0,42
ЭГ	25	13	52	7	28	5	20	0.42

Для наглядности результаты когнитивной подготовки представлены в виде гистограммы (рисунок 2).

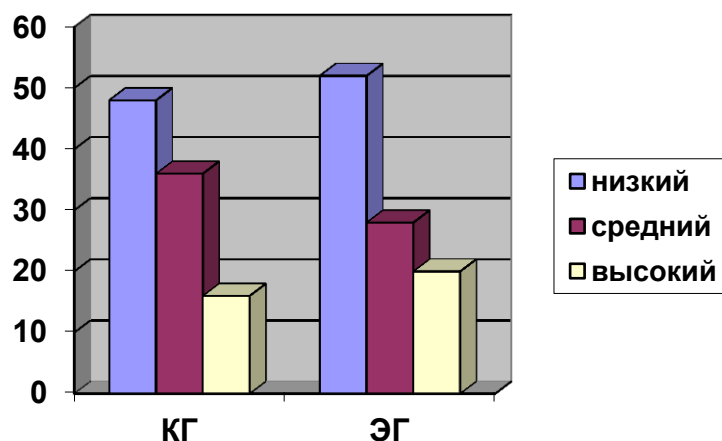


Рисунок 2 - Результаты когнитивной подготовки

Таким образом, на констатирующем этапе исследования по трем показателям готовности учащихся 9-х классов МБОУ–СОШ № 3 г. Аркадака формированию ЗОЖ по ОБЖ средствами игровых технологий, мы подтверждаем, что готовность учащихся контрольной и экспериментальной групп примерно одинакова, группы для исследования специально не комплектовались.

Анализ полученных результатов исследования показал необходимость разработки программы организации деятельности по формированию основ здорового образа жизни при взаимодействии с социальными партнерами.

Цель: применять возможности социума Аркадакского района для создания единой воспитательной системы по формированию здорового и безопасного образа жизни.

Задачи программы:

1. Проработать механизм сотрудничества с общественными институтами образования, культуры, спорта и медицины.

2. Создать необходимые условия психоэмоционального благополучия и здоровья участников образовательного процесса, применяя навыки социального партнерства для личностно-гармоничного развития,

сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;

3. Научить обучающихся делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;

Структурно программа представлена следующим образом.

1. Организация работы образовательной организации по формированию у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни.

2. Структура системной работы по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни представлена в виде пяти взаимосвязанных блоков:

В целях увеличения эффективности воспитательного процесса образовательная организация продуктивно сотрудничает с учреждениями и службами района.

Таблица 3 - План взаимодействия МБОУ–СОШ № 3 г.Аркадака с социальными партнерами как условие формирования основ здорового образа жизни.

№	Социальные партнеры	Дата проведения	Совместная деятельность
1.	Детский дом творчества	В течение года	Организация концертных программ, детских творческих выставок, мастер-классы, разработка проектов.
2.	Школа искусств	В течение года	Организация мастер-классов для обучающихся по формированию ЗОЖ, творческих выставок, концертных программ.
3.	Совет ветеранов	1 раз в четверть	Пропаганда здорового образа жизни. Тимуровские акции на тему: «Ветеран живет рядом», «Открытка ветерану». Концерты для ветеранов на тему: «От всей души», «За мир мы Вас благодарим».
4.	Центр культуры и досуга	В течение года	Организация и посещение киносеансов, представлений, концертных программ, кружков.
5.	Детско-юношеская спортивная школа (ДЮСШ)	В течение года	Обучающиеся посещают спортивные секции, участвуют в соревнованиях.
6.	Районная библиотека	В течение года	Литературные выставки, круглые столы, библиотечные часы, встречи с интересными людьми, консультации, конкурсы чтецов

7.	Центральная районная поликлиника	В течение года	Пропаганда ЗОЖ: здоровье, медосмотры, вакцинация. Тематические лектории, встречи с медицинскими работниками. Беседы врача на тему: «Закаливание, профилактика простудных и инфекционных заболеваний», «Как влияет курение на пищеварительную систему», «Здоровый образ жизни» и т.д.
8.	Отдел по делам молодежи	1 раз в четверть	Встречи с интересными людьми, туристические слеты, тренинги по формированию ЗОЖ.

Таким образом, социальное партнерство содействует в объединении реализации образовательных проектов и общественных инициатив, хранению традиций, совершенствованию воспитательского пространства школы. Такая работа расширяет область общения всех участников образовательного процесса, дает возможность обучающимся приобрести социальный опыт, формируя их мировоззрение.

Так же для успешной реализации методики формирования ЗОЖ учащихся 9-х классов по ОБЖ средствами игровых технологий мы предлагаем методические разработки, которые можно будет использовать на традиционных уроках ОБЖ. Сам урок, как и внеурочные мероприятия, лучше проводить в нестандартной форме, в виде игры. Это могут быть такие игры как: Зарница, игровые тренинги, квест-игры, а также уроки по типу игры КВН, Своя Игра, Поле Чудес и другие.

Формирующий этап исследования проходил в естественных условиях образовательного процесса, в контрольной группе обучение велось по традиционной программе, а в экспериментальной группе по специальной методике. Мы предполагаем результаты формирующего этапа исследования.

В исследовательской работе мы обратили свое внимание на то, что показатели сформированности мотивации учащихся к ЗОЖ значительно улучшились (таблица 4 и 5).

Показатели низкого уровня в экспериментальной группе понизился на 36 %, показатель среднего уровня увеличился на 20 %, а показатель высокого уровня увеличился на 8 % (рисунок 3-4).

Таблица 4 - Сравнительные данные уровней формирования мотивации к ЗОЖ учеников в контрольной и экспериментальной группах на формирующем этапе исследования.

Группа	Кол-во человек	Уровни сформированности мотивации						X
		Низкий		Средний		Высокий		
		Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	
КГ	25	11	44	9	36	5	20	0.44
ЭГ	25	7	28	11	44	7	28	0.50

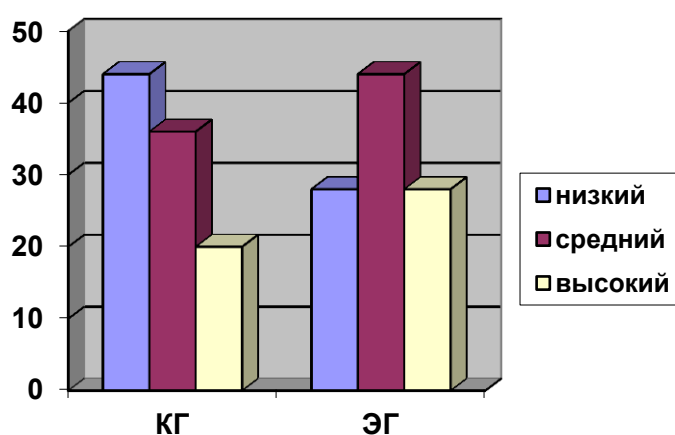


Рисунок 3 - Результаты исследования на формирующем этапе исследования

Таблица 5 - Сравнительные данные учащихся когнитивной ловкости у подготовки в контрольной и экспериментальной группах на формирующем этапе исследования.

Группа	Кол-во человек	Уровни когнитивной подготовки						X
		Низкий		Средний		Высокий		
		Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	
КГ	25	11	44	9	36	6	20	0.44
ЭГ	25	8	32	10	40	7	28	0.49

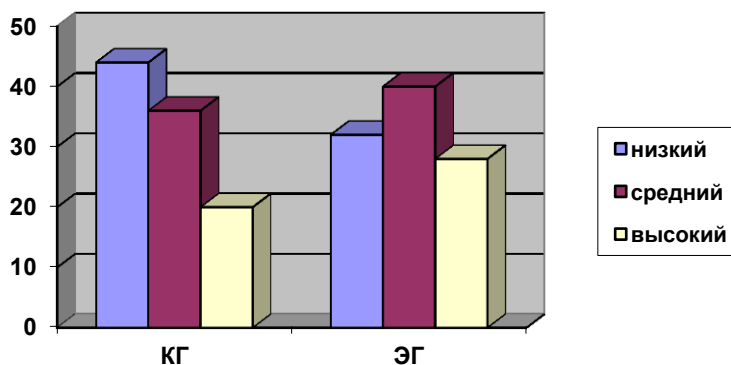


Рисунок 4 - Результаты когнитивной подготовки обучающихся

Таким образом, изучение и анализ динамики результатов формирующего этапа исследования позволяет сделать выводы о том, что разработанные нами педагогические условия, а также подобранные игровые технологии, положительно влияют на формирование ЗОЖ учащихся 9-х классов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В современных условиях проблемы формирования и сохранения здоровья подрастающего поколения остаются актуальными. Эти проблемы были и будут еще долгое время. Они затрагивают нормальную жизнедеятельность учащихся и волнуют педагогические коллективы, имеют разносторонний и разноплановый характер.

В заключении обобщены теоретические и результаты исследования и изложены основные выводы.

1. Актуальность проблемы формирования ЗОЖ учащихся 9-х классов по ОБЖ средствами игровых технологий обусловлена неэффективной организацией и пропаганды ЗОЖ в образовательной организации.

2. Система игровых технологий формирования ЗОЖ учащихся 9-х классов по ОБЖ включает: профилактическую работу с учащимися, подборка методических пособий, разработка методических рекомендаций, пропаганду к ведению ЗОЖ.

3. Комплекс педагогических условий, обеспечивающих формирование ЗОЖ 9-х классов по ОБЖ средствами игровых технологий: мотивация к здоровому образу жизни; физические качества, а именно ловкость (развитие и применение к формированию здорового образа жизни); когнитивная подготовка (готовность личности, коллектива к определенному виду деятельности), является необходимым и достаточным.

4. В ходе исследовательской работы были подготовлены методические рекомендации и пособия для формирования ЗОЖ учащихся 9-х классов по ОБЖ средствами игровых технологий.