

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 ЗНАНИЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ТЕМЕ:
«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО СОСТАВЛЯЮЩИЕ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 55 группы
направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»,
профиля «Безопасность жизнедеятельности»,
психолого-педагогического факультета
Сергеева Артема Александровича

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

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

Балашов 2021

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Проблема здоровья и формирования здорового образа жизни среди подростков является не просто чрезвычайно важной, но и одной из ключевых для всей нашей страны.

Сегодня в России в целом прогрессирует проблема ухудшения состояния здоровья не только пожилых людей и наследственно больных, но и такой группы населения как подростки.

Подростки - особый контингент в составе населения, состояние здоровья которого является «барометром» социального благополучия и уровня медицинского обеспечения предшествующего периода детства, а также предвестником изменений в здоровье населения в последующие годы.

Под здоровым образом жизни мы понимаем не только правильное питание, физическую активность и благоприятное воздействие окружающей среды. Мы скорее исходим из знаменитого определения ВОЗ: «здоровье - это не отсутствие болезни как таковой или физических недостатков, а состояние полного физического, душевного и социального благополучия». Так же мы исходим из одной из главных аксиом гуманистов о том, что в каждом человеке есть сила роста, развития, становления, оздоровления. Нельзя сказать, что все мы рождаемся здоровыми, душевно благополучными и личностно развитыми, но все мы в той или иной мере стремимся к этому. Это кажется очевидным, но если вдуматься во многие оздоровительные практики, можно заметить, что они созданы без учета этой внутренней потребности человека в здоровье и душевном благополучии.

Выбор того или иного образа жизни человеком тесно связан с его ценностными ориентациями, с его мотивацией, с его мировоззрением. Современное поколение во многом воспитано на культуре потребления, которая далеко не способствует улучшению и сохранению здоровья подростков и скорее идет в разрез с ценностями здорового образа жизни.

В большинстве своем у подростков нет ясного опытного представления о здоровье, оно для них является какой-то абстракцией, во многом, поэтому в

ценностной иерархии подростков здоровье и здоровый образ жизни занимает далеко не самые высокие позиции.

К сожалению, ценности и мировоззренческие установки многих подростков сформированы таким образом, что они идут вразрез с ценностями здорового образа жизни. Конечно, на это влияет и качество продуктов, и экология, и уровень развития медицины, но на наш взгляд, ключевую роль в том, что делает человека здоровым, играет сам человек, его образ жизни, психологическое состояние, установки, образ мышления.

Что касается подростков, то их личность еще только формируется и здесь важно помогать им приобретать качества, способствующие их здоровью, развитию и созданию целостности их личности.

Особенно острым становится вопрос сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения. Среди множества факторов, влияющих на состояние здоровья молодежи, наряду с наследственностью, важно отметить роль «управляемых факторов»: окружающей среды, санитарно-гигиенических условий проживания и учебы школьной молодежи. Согласно заключению экспертов ВОЗ, если принять уровень здоровья за 100%, то состояние здоровья лишь на 10% зависит от деятельности системы здравоохранения, на 20% - от наследственных факторов, на 20% - от состояния окружающей среды. А остальные 50% зависят от самого человека, от того образа жизни, который он ведет.

Особенно это относится к подросткам, поскольку именно в этот возрастной период в силу физиологических, функциональных и психологических особенностей нарушения здоровья чаще носят функциональный характер, они еще обратимы и поддаются коррекции. Но в силу этих же особенностей подростки чрезмерно подвержены влиянию среды, под воздействием которой в основном происходит формирование поведенческих установок, привычек, от которых зависит их здоровье. Все вышесказанное определяет актуальность данного исследования.

Объектом исследования является учебно-воспитательный процесс по формированию здорового образа жизни в подростковом возрасте.

Предметом исследования: формирование знаний по теме: «Здоровый образ жизни и его составляющие».

Цель исследования: опытно-экспериментальным путем формировать ценностное отношение к своему здоровью и знания о здоровом образе жизни у подростков.

Постановка данной цели предполагает решение следующих исследовательских **задач:**

- изучить факторы определяющие здоровый образ жизни;
- рассмотреть особенности формирования здорового образа жизни у подростков;
- разработать серию занятий по формированию знаний у обучающихся по теме: «Здоровый образ жизни и его составляющие».

Методы: изучение психолого-педагогической литературы, методика «Самооценка уровня здоровья» (Вайнер Э.Н., Волынская Е.В.), методика «Отношение учащихся к ценности здоровья и здорового образа жизни» (Головешко Л. В.), методика «Что вы знаете о здоровом образе жизни?» (Литвиненко Н. В.), опытно-экспериментальная работа.

Структура работы. Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемых источников, приложения.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «**Теоретические аспекты формирования здорового образа жизни**» уточняется понятие «здоровый образ жизни», рассматриваются факторы, определяющие здоровый образ жизни;

К основным условиям формирования культуры здорового образа жизни обучающихся в ходе изучения курса ОБЖ можно отнести: содержание и последовательность изучения раздела ЗОЖ, формы, методы и принципы обучения, применяемые при этом. Однако прежде чем анализировать эти условия целесообразно рассмотреть понятия ЗОЖ и его элементы.

Здоровый образ жизни - индивидуальная система поведения и привычек каждого человека, обеспечивающая ему необходимый уровень жизнедеятельности и здоровое долголетие. Здоровье является важнейшей ценностью для человека.

На основании анализа научно-методической литературы, было выявлено, что большинство детей оканчивают образовательную организацию, имея различные заболевания. При поступлении в образовательную организацию у детей на 50% падает объем двигательной активности, увеличивается нагрузка на центральную нервную систему. Появляется большое число «школьных» болезней, вызванных гиподинамией и нерационально организованным режимом дня.

По данным Всероссийской диспансеризации число здоровых детей составило 32%, остальные 63% имеют функциональные нарушения и даже хронические заболевания. Характер заболеваемости выглядит следующим образом: первое место занимают болезни костно-мышечной системы, далее следуют болезни пищеварительной системы, органов дыхания, заболевания глаз, болезни эндокринной системы и нарушение обмена веществ.

С понятием здоровье непосредственно связано понятие образ жизни. Концентрированным выражением взаимосвязи здоровья и образа жизни является понятие «здоровый образ жизни», который способствует выполнению человеком профессиональных, общественных, научных, учебных и бытовых функций в наиболее оптимальных условиях.

Культура здорового образа жизни характеризуется как активная деятельность, направленная на сохранение и улучшение здоровья. Основными составляющими здорового образа жизни являются: двигательная активность, закаливание, режим дня и питания, отказ от вредных привычек, личная гигиена и половое воспитание, занятия физической культурой.

Из данных литературы следует, что мотивация здоровья формируется на базе двух основных принципов: возрастного и деятельного. Стиль здорового образа жизни определяется множеством мотивов, главные из которых –

мотивация самосохранения, мотивация получения удовольствия от здоровья, мотивация самосовершенствования, мотивация достижения максимально возможного комфорта. Для сохранения здоровья важна мотивация к здоровому образу жизни, однако ценность здоровья большинством людей, особенно молодежью, осознается только тогда, когда оно утрачено или под угрозой утраты. Отсутствие моды на здоровье и мотивации на его сохранение берет начало в семье, образовательной организации и средствах массовой информации.

Во второй главе **«Методические аспекты формирования здорового образа жизни у подростков»** описывается организация и экспериментальная часть исследования.

Опытно-практическая работа проводилась на базе муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа с. Тростянка Балашовского района Саратовской области», в 9 классе. В исследовании принимали участие 15 обучающихся, из них 9 девочек и 6 мальчиков. Работа проводилась с октября 2020 по апрель 2021 года включительно.

Для проведения констатирующего этапа были специально отобраны три методики: методика «Самооценка уровня здоровья» (Вайнер Э.Н., Волынская Е.В.), методика «Отношение учащихся к ценности здоровья и здорового образа жизни» (Головешко Лариса Васильевна), методика «Что вы знаете о здоровом образе жизни?» (Наталия Литвиненко).

Мы проанализировали результаты исследования по трем методикам и разделили учеников на три группы: средний, высокий, низкий уровень знаний о здоровом образе жизни.

Низкий уровень знаний о здоровом образе жизни у подростков – не выявлен ни один обучающийся.

Средний уровень знаний о здоровом образе жизни у подростков – на этом уровне у обучающихся сформированы ценности здорового образа жизни наравне с ценностями другого порядка. Отношение к сохранению здоровья

ответственное, но проявляется не всегда. Преобладает периодический интерес к проблемам здоровья и здорового образа жизни. Среднее владение знаниями, умениями и навыками сохранения здоровья – 12 обучающихся.

Три обучающихся показали высокий уровень знаний о здоровом образе жизни у подростков – на этом уровне четко выражены ответственное отношение к сохранению здоровья и жизни, интерес и мотивация к изучению различных вопросов здорового образа жизни. Наблюдается присутствие динамичной системы знаний по вопросам безопасности и здоровья, логически взаимосвязанной с системой социальных и психологических знаний. Сформирован комплекс умений высокопродуктивной деятельности и навыков самоконтроля в сфере здорового образа жизни.

Наглядно представлено на слайде из 15 опрошенных детей, у 3 учеников высокий уровень знаний о здоровом образе жизни, 12 учащихся имеют средний уровень знаний о здоровом образе жизни.



Рисунок 1 — Анализ результатов констатирующего этапа эксперимента

Для формирования здорового образа жизни необходимо первоначально сформировать знания у подростков и ценностные отношения к своему здоровью.

На втором этапе опытно – экспериментальной работы мы использовали метод формирующего эксперимента. Нами была разработана серия занятий для работы с подростками.

Цель: Формирование здорового образа жизни, через обогащение знаний о здоровом образе жизни и ценностного отношения к своему здоровью.

Работа с детьми проводилась в трех направлениях: усиление знаний у учащихся о здоровом образе жизни, повышение интереса к спорту, формирование ценностного отношения к здоровью.

Занятия проводятся с учениками со средним уровнем знаний о здоровом образе жизни один раз в неделю. Занятия подобраны так, чтобы на протяжении всего занятия и всего курса сохранялся интерес к занятиям.

Занятие № 1. «Здоровый образ жизни»

Цель: сформировать у обучающихся потребность в здоровом образе жизни.

Занятие № 2. «Я и моё здоровье»

Цель: формирование осознания ценности здоровья как основы для успешной реализации жизненных ценностей; актуализация ощущение важности здоровья и необходимости бережного и необходимого отношения к нему.

Занятие № 3. «Питание и здоровье»

Цели: сформировать полное представление о правильном питании, о его влиянии на здоровье организма, учить обучающихся активным приемам здорового образа жизни, создать твердое убеждение в необходимости сохранения здоровья и личной ответственности за свое физическое и психологическое состояние.

Занятие № 4. «Принятие на себя ответственности за собственный образ жизни»

Цель: дать информацию об общих принципах, на которых основано уважение к себе и к другим, и об элементах, из которых складывается внешняя сторона самоуважения.

Занятие № 5. «Наше здоровье в наших руках!»

Цель: актуализировать и развить знания учащихся о здоровье и здоровом образе жизни.

Занятие № 6. «Мы выбираем жизнь!»

Цель: Формирование здорового образа жизни, формирование отрицательного отношения к употреблению вредных средств.

Занятие № 7 «Вредные привычки и как бороться с ними»

Цель: способствование предупреждению формирования у детей вредных привычек.

Занятие № 8. «Умей сказать нет!»

Цель: развитие у подростков осознанного неприятия к вредным привычкам как способов воздействия на свою личность.

Занятие № 9 «Как сохранить зрение»

Цель: Познакомить учащихся с причинами появления глазных заболеваний, способами их профилактики.

Стихотворение А. Барто «Очки» (обсуждение стихотворения)

Занятие № 10 «Формула здоровья»

Цель: формирование понятия «Здоровье», поиск основных составляющих здорового образа жизни.

На третьем этапе опытно - практической работы был проведен метод контрольного эксперимента. Его целью являлось повторная оценка выявления выявления знаний о факторах, влияющих на здоровый образ жизни у подростков.

Контрольный этап предполагает проведение исследования, повторяющего в основных своих моментах исследование констатирующего этапа. Степень различий в полученных показателях на первом и третьем этапах исследования – свидетельство адекватности избранных экспериментатором условий, способных оказать влияние на развитие тех или иных сторон детского развития. Проведение данного этапа исследования было необходимо для того, чтобы выявить, произошли ли какие-либо изменения в знаниях о здоровом образе жизни у подростков после проведения формирующего эксперимента.

Повторная оценка знаний о здоровом образе жизни у подростков проводилась так же, как и на этапе констатирующего эксперимента. Работа

проводилась с 12 учащимися, которые имеют средний уровень знаний о здоровом образе жизни, в спокойной, доброжелательной обстановке.

Проведено сравнение результатов констатирующего и контрольного этапов эксперимента. Анализ результатов представлен на рисунке и как видим из 12 человек выявленных на констатирующем этапе, у 6 обучающихся повысился уровень знаний – это можно объяснить только что проведенными занятиями или проявление интереса к здоровому образу жизни. Кроме того, было проведено сравнение результатов констатирующего и контрольного этапов эксперимента. Анализ результатов представлен на рисунке 2.

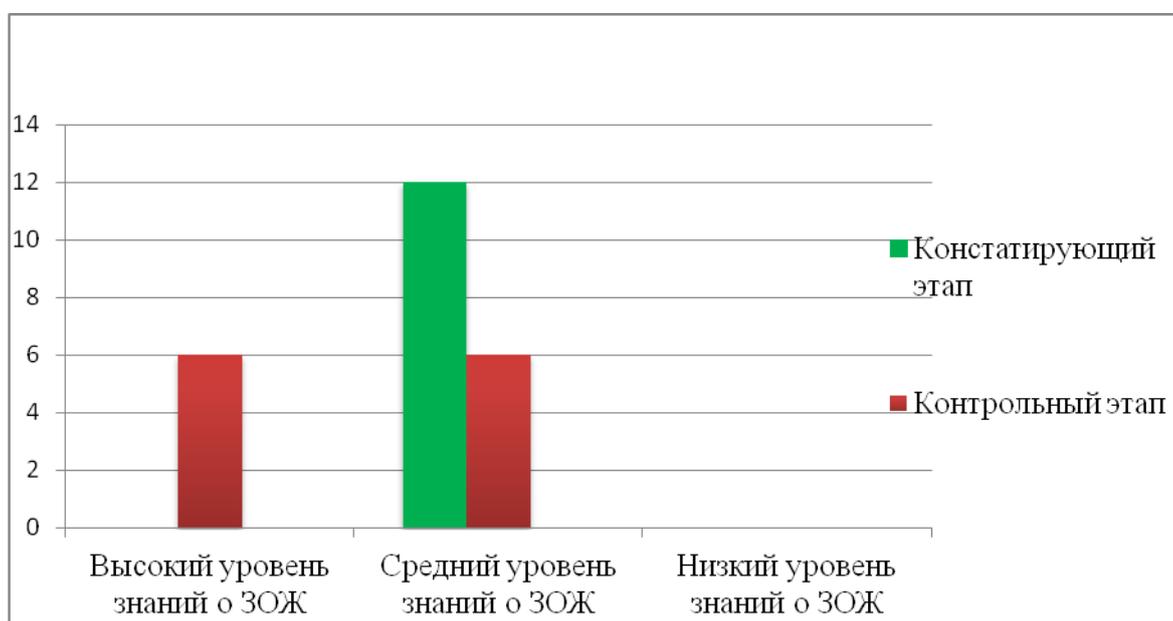


Рисунок 2 – Сравнительный анализ результатов констатирующего и контрольного этапов эксперимента группы обучающихся, показавших средний результата на констатирующем этапе

Таким образом, полученные результаты убедительно свидетельствуют о повышении уровня знаний о здоровом образе жизни. Следовательно, мы можем констатировать, что проведенная серия занятий на формирующем этапе опытно-экспериментальной работы способствовала формированию здорового образа жизни и повышению знаний о здоровом образе жизни и может успешно применяться в работе с подростками.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Здоровье людей относится к числу глобальных проблем, то есть тех, что имеют жизненно важное значение для всего человечества. Здоровье – это не отсутствие болезней, а физическая, социальная, психологическая гармония человека, доброжелательные, спокойные отношения с людьми, с природой и с самим собой.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы научим подростков, беречь и укреплять своё здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в том случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Здоровье подрастающего человека – это проблема не только социальная, но и нравственная. Ребенок сам должен уметь быть не только здоровым, но и воспитывать в будущем здоровых детей.

Приобщение обучающихся к проблеме сохранения своего здоровья это прежде всего процесс социализации – воспитания. Это сознание высокого уровня душевного комфорта, который закладывается с детства на всю жизнь. Для формирования душевного комфорта необходимы знания о законах развития своего организма, его взаимодействии с социальными факторами.

На основании полученных результатов в ходе констатирующего этапа экспериментальной работы, нами была выявлена необходимость в разработке программы, направленной на формирования здорового образа жизни, через обогащение знаний о здоровом образе жизни и ценностного отношения к своему здоровью

Программа формирующего этапа исследования состояла из 3 блоков.

Занятия первого блока были направлены на усиление знаний у учащихся о здоровом образе жизни.

Второй блок был направлен на повышение интереса к физической культуре, как составляющей здорового образа жизни.

Третий блок занятий был направлен на формирование ценностного отношения к здоровью.

Занятия включали в себя следующие элементы: ритуал приветствия; разминка; основное содержание занятия (информация, беседа, рассуждения, проведение игр, упражнений); рефлексия прошедшего занятия; ритуал прощания.

Работа осуществляется с помощью различных методов психологического воздействия: метод поведенческого тренинга, групповая дискуссия, анализ ситуаций и другие.

С целью анализа и оценки результативности опытно-экспериментальной работы нами был проведен контрольный этап эксперимента.

Проанализировав и обобщив данные, мы можем сказать, что в среднем повысился уровень знаний подростков, о факторах, влияющих на здоровый образ жизни и самооценка уровня здоровья на 80%. Таким образом, апробированная нами серия занятий показала результативность предложенной работы.