

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное образовательное учреждение
высшего образования

«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра микробиологии и физиологии растений

**МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА
ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ НА УРОКАХ БИОЛОГИИ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 5 курса 511 группы

Направления подготовки бакалавриата 44.03.01 - Педагогическое образование

Биологического факультета

Туктановой Адимы Баймуратовны

Научный руководитель,

к.б.н., доцент

Е. В. Глинская

Зав. кафедрой

д.б.н., профессор

С. А. Степанов

Саратов 2021

Введение: Сегодня в условиях ухудшения социально-экологического состояния окружающего мира, стремительного развития технологий и повсеместной компьютеризации особенно актуальна пропаганда здорового образа жизни среди подрастающего поколения.

Согласно ФЗ РФ «Об образовании» здоровье признается важнейшей ценностью, а его сохранение и приумножение - приоритетным направлением государственной политики в области образования.

Цель исследования - теоретически обосновать и экспериментально подтвердить эффективность формирования установки на ведение здорового образа жизни у школьников при помощи уроков биологии.

Задачи исследования.

1. Изучить теоретические основы формирования установки на ведение у школьников здорового образа жизни при помощи уроков биологии.
2. Провести первоначальную диагностику уровня сформированности у школьников установки на ведение здорового образа жизни.
3. Разработать программу занятий на уроках биологии для формирования установки на ведение здорового образа жизни у школьников.
4. Оценить эффективность разработанной программы уроков биологии путем проведения диагностического исследования на контрольном этапе эксперимента и сравнения контрольных и констатирующих результатов опроса школьников.

Объект исследования - мотивация школьников на ведение здорового образа жизни.

Предмет исследования - особенности формирования установки и мотивации на ведение здорового образа жизни у школьников при помощи уроков биологии.

Методы исследования:

- теоретические: обобщение, анализ, сравнение, синтез, индукция и дедукция;
- эмпирические: диагностическая работа, анкетирование.

База исследования: опытно-экспериментальная работа проводилась на базе МОУ «ООШ с. Антоновка». В эксперименте принимали участие 28 школьников 8А класса.

Теоретическая и практическая значимость состоит в том, что результаты могут быть использованы психологами и педагогами для развития здорового образа жизни обучающихся среднего школьного возраста при обучении биологии.

Структура и объем работы. Работа изложена на 68 страницах, включает в себя введение, 2 главы, заключение, выводы, список использованных источников, приложение. Работа проиллюстрирована 1 таблицей и 14 рисунками. Список использованных источников включает в себя 32 наименований.

Основное содержание: В главе «Теоретико-методологические основы формирования понятий о здоровом образе жизни на уроках биологии» представлен анализ литературных данных о сущности понятий «здоровье», «здоровый образ жизни», «формирование знаний о здоровом образе жизни», особенностях и методических приемах формирования у учащихся личностно-значимого отношения к здоровому образу жизни при обучении биологии, роли школы и учителя биологии в формировании понятий о здоровом образе жизни.

В главе «Опытно-экспериментальная работа по формированию основ здорового образа жизни у школьников на уроках биологии» представлены экспериментально полученные данные о диагностике уровня сформированности основ здорового образа жизни у школьников на констатирующем этапе, разработке комплекса занятий по биологии, направленных на развитие и формирование у школьников мотивации к ведению здорового образа

Глобальной проблемой человечества является задача по улучшению состояния здоровья нового поколения и предупреждению его заболеваемости. В решении такой задачи непосредственное участие принимают общеобразовательные учреждения. Для того, чтобы дети оканчивали школу

здоровыми, на учителей возложена ответственность по созданию такого учебно-образовательного климата, который будет способствовать формированию привычек здорового образа жизни школьников [1].

Для реализации такой задачи, прежде всего, сами педагоги должны хорошо разбираться в таких понятиях, как: «здоровье», «здоровый образ жизни», «формирование знаний о здоровом образе жизни». При этом стоит отметить, что до настоящего времени в научной среде не было выработано единого мнения в отношении понятия «здоровье» [2].

Для благополучия и здоровья будущих поколений нужно с малолетства прививать здоровый образ жизни.

Такая мотивация представляет собой комплекс мер, которые направлены на появление у человека стремления соблюдать установленные в обществе нормы и правила здорового образа жизни.

В школьный период закладываются основы здоровья человека и его образа жизни на всю оставшуюся жизнь. Ввиду этого, именно в школьные годы дети должны быть ознакомлены с приоритетами здоровья и ведения здорового образа жизни [3].

Так, согласно ФГОС важнейшей характеристикой современного выпускника должно быть осознанное выполнение правил здорового образа жизни.

Можно предположить, что среди всего перечня общеобразовательных предметов биология наиболее подходит в качестве предмета, в рамках которого целесообразно пропагандировать здоровый образ жизни. Она занимает особое место в воспитании культуры здоровья [4].

Включение занимательных элементов в уроки биологии будет стимулировать школьников к развитию сообразительности, закреплению уже полученных знаний, развивать биологическую память.

Таким образом, включение в уроки по биологии материалов, способствующих формированию понятий о здоровом образе жизни, при соблюдении ряда принципов принесет достаточно высокую эффективность [5].

Началом экспериментального исследования стала диагностика уровня сформированности основ здорового образа жизни у школьников.

Эмпирическая база исследования МОУ «ООШ с. Антоновка». В эксперименте принимали участие 28 обучающихся – учеников 8 класса.

Нами был отобран комплекс методик для проведения диагностического исследования по выявлению владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья, уровня осознанного отношения к собственному здоровью, степени участия школьников в мероприятиях пропагандирующих здоровый образ жизни.

1. Методика Н. С. Гаркуша «Гармоничность образа жизни школьников».

2. Методика Н. С. Гаркуша «Уровень владения школьниками навыками здорового образа жизни».

3. Методика на установление степени участия респондентов в здоровьесберегающих и пропагандирующих здоровый образ жизни мероприятиях на основе методики Н. С. Гаркуша.

4. Методика «Что вы знаете о здоровом образе жизни?» (Г. А. Радоман).

5. Методика «Образ жизни» (О. И. Мотков).

6. Методика «Что мешает мне вести здоровый образ жизни» (В. Д. Пурин).

Почти половина детей имеет низкие результаты по каждой методике, что свидетельствует о слабом интересе к ведению здорового образа жизни. Уроки биологии – идеальное место для того, чтобы повысить интерес детей к здоровому образу жизни. Но для реализации этой задачи важно подобрать упражнения и занятия, которые действительно заинтересуют детей.

В связи с низкими результатами на констатирующем этапе эксперимента был разработан комплекс занятий по биологии, направленный на развитие и формирование у школьников мотивации к ведению здорового образа.

С января по март 2021 года проводился комплекс упражнений, направленных на формирование здорового образа жизни 8-классников при обучении биологии. В упражнения входила пропаганда здорового образа

жизни через: игровые приемы, элементы шоковой терапии с использованием рассказов, фотографий, фильма и проведением физкультминуток с объяснением их роли и значимости проведения.

Заключительным этапом работы стало проведение повторной диагностики с целью выявления эффективности разработанных занятий по биологии с учащимися 8-го класса, направленных на формирование здорового образа жизни.

В целях выявления динамики развития представлений об основах здорового образа жизни, эффективности проведенной работы, нами был задействован тот же диагностический инструментарий, что и на констатирующем этапе.

Проанализировав полученные результаты, можно сделать следующие выводы: использование здоровьесберегающих технологий на уроках биологии в 8 классе дало положительные результаты по формированию у детей здорового образа жизни, привело к переоценке детьми своего образа жизни в связи с изменением их представлений о здоровом образе жизни, о значении ведения ЗОЖ для сохранения и укрепления их здоровья. Необходимо заметить, что внедрение комплекса упражнений по здоровьесберегающим технологиям, оказал благоприятное влияние на здоровье учащихся.

Заключение

Сохранение здоровья подрастающего поколения - приоритетная задача современной школы.

Забота о физическом состоянии школьников приобретает особую значимость в наше тяжелое с социально-экономической и экологической точки зрения время.

Школьный курс биологии – та дисциплина, которая имеет особые возможности для формирования у школьников направленности на ведение здорового образа жизни. Внимание учащихся акцентируется на приоритетные факторы риска и условия образа жизни, влияющих на общее благополучие человека и здоровье.

Основная цель учителя биологии – формирование приверженности и направленности школьника на ведение здорового образа жизни, понимание важности сохранения своего здоровья. Для этого он должен организовать учебно-познавательную деятельность учащихся таким образом, чтобы она была направлена на усвоение знаний, овладение умениями и навыками, возможность реализации своих потенциальных возможностей, развитие положительных личностных качеств учащегося.

На уроках биологии, предусматривающих обучение учащихся понятию здоровый образ жизни, целесообразно говорить не только о разрушителях здоровья, а также и о его созидателях: личной гигиене, физическом воспитании, оптимизации режима сна и бодрствования, труда и отдыха и т.д.

Для формирования у школьников на уроках биологии понятий о здоровом образе жизни целесообразно использовать следующие методические приёмы:

- моделирование различных ситуаций;
- рассказы и беседы учителя;
- рассматривание тематических иллюстраций, картинок, плакатов;
- дидактические игры;
- сюжетно-ролевые игры;
- игры-тренинги;
- физкультминутки.

Материал, собранный по теме здоровый образ жизни, должен органично сочетаться с содержанием основного урока, не противоречить его задачам и целям. Вносимые в него элементы по здоровому образу жизни должны быть доступными для понимания и запоминания, компактными по объему, соответствовать основному содержанию урока, изучаемой теме и раздела.

Содержание информации по здоровому образу жизни должно соответствовать возрастной категории школьников, их психофизиологическим особенностям. Только в таком случае будет обеспечен действенный воспитательный эффект.

Началом экспериментального исследования стала диагностика уровня сформированности основ здорового образа жизни у школьников.

В экспериментальном исследовании принимали участие ученики 8 класса.

Нами был отобран комплекс методик для проведения диагностического исследования по выявлению владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья, уровня осознанного отношения к собственному здоровью, степени участия школьников в мероприятиях пропагандирующих здоровый образ жизни:

1. методика Н. С. Гаркуша «Гармоничность образа жизни школьников»;

2. методика Н. С. Гаркуша «Уровень владения школьниками навыками здорового образа жизни»;

3. методика на установление степени участия респондентов в здоровьесберегающих и пропагандирующих здоровый образ жизни мероприятиях на основе методики Н. С. Гаркуша;

4. методика «Что вы знаете о здоровом образе жизни?» (Г. А. Радоман);

5. методика «Образ жизни» (О. И. Мотков);

6. методика «Что мешает мне вести здоровый образ жизни» (В. Д. Пурин).

Первое диагностическое исследование на констатирующем этапе эксперимента показало, что по всем методикам респонденты имеют средние или даже низкие результаты.

Для формирования у респондентов направленности на здоровый образ жизни нами был разработан комплекс уроков биологии с элементами здорового образа жизни. В уроки были включены элементами шоковой терапии, кроссворды, показ картинок и фильма о вреде курения и алкоголизма и т.д.

По результатам диагностики уровня сформированности направленности на ведение здорового образа жизни на контрольном этапе эксперимента у опрошенных наблюдалось улучшение.

Мотивация к формированию здорового образа жизни повысилась примерно на 20%, что говорит об эффективности проведенных мероприятий, направленных на формирование мотивации к ведению здорового образа жизни.

Выводы

1. По результатам повторной диагностики респондентов по методике Н. С. Гаркуша «Гармоничность образа жизни школьников» было установлено, что уровень осознанного отношения к собственному здоровью у детей возрос на 11 %.

2. Проведенная экспериментальная деятельность имела положительную динамику. Отмечалось увеличение учеников, принимающих участие в пропагандирующих здоровый образ жизни мероприятиях на 32 %.

3. В ходе проведения эксперимента у респондентов повысился уровень установки на здоровый образ жизни на 11 %, но, тем не менее, преобладал средний уровень сформированности.

4. Количество обучающихся, имеющих высокий уровень сформированности устойчивой положительной динамики, возрос на 21 %, в то время как в контрольной группе прирост составил 6 %.

5. В процессе проведения контрольного этапа эксперимента отмечено развитие интереса школьников к ведению здорового образа жизни.

Список использованных источников

1 Бурцева, И. С. Здоровьесбережение на уроках биологии в сельской школе / И. С. Бурцева // Наука, образование, общество. - 2017. - № 5. - С. 24-25.

2 Формирование у подростков ценностного отношения к здоровью в процессе изучения дисциплин биологического цикла /Л. И. Алешина, [и др.] // Вестник ЗОЖ. - 2015. - № 4. - С. 28-40.

3 Аминев, Ф. Г. Формирование здорового образа жизни у школьников: учебник для высшей школы / Ф. Г. Аминев, М.: Владос, - 2012. - 170 с.

4 Баданова, М. А. Воспитание экологической культуры на основе уроков биологии с физиологическим содержанием / М. А. Баданова // Осовские педагогические чтения «Образование в современном мире: новое время - новые решения». - 2019. - № 3. - С. 44-48.

5 Березовская, Н. В. Формирование основ здорового образа жизни в начальной школе / Н.В. Березовская // Вестник научных конференций. - 2017. - № 1-5 (17). - С. 35-37.