

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

**Балашовский институт (филиал)**

Кафедра безопасности жизнедеятельности

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СЕЛЬСКОЙ ШКОЛЫ**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студентки 4 курса 345 группы  
направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»,  
профиля «Безопасность жизнедеятельности»,  
психолого-педагогического факультета  
Спасовой Анны Борисовны

Научный руководитель  
доцент кафедры безопасности  
жизнедеятельности, кандидат  
педагогических наук \_\_\_\_\_ Н.А. Медведева  
(подпись, дата)

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

**Балашов 2022**

## **ВВЕДЕНИЕ**

**Актуальность исследования.** Состояние здоровья молодого поколения — важный показатель благополучия, как отдельных групп общества, так и государства в целом, отражающий не только ситуацию в настоящее время, но и прогноз на будущее. Однако хвастаться хорошим уровнем здоровья российской молодежи не приходится. Налицо негативные тенденции — «омоложение» многих опасных заболеваний, уменьшение численности населения в стране, в основном за счет снижения рождаемости, смертность трудоспособного населения, вследствие снижения резервных возможностей социально-психологических и физиологических механизмов адаптации. Все это указывает на необходимость ведения активной здоровьесберегающей работы. В этих условиях использование педагогами образовательных учреждений оздоровительных технологий является одним из эффективных средств, с помощью которых можно предотвратить ряд социальных проблем и недостатков в обеспечении уровня здоровья населения.

**Цель исследования** разработать рекомендации по совершенствованию здоровьесберегающей деятельности в сельской школе.

**Объект исследования** — учебно-воспитательный процесс образовательной организации.

**Предметом исследования** является совершенствование здоровьесберегающей деятельности в сельской школе.

### **Задачи исследования:**

1. Рассмотреть проблемы сохранения здоровья обучающихся на современном этапе.
2. Проанализировать организацию здоровьесберегающей деятельности в сельской школе.
3. Подобрать диагностический инструментарий и определить удовлетворенность обучающихся и их родителей здоровьесберегающей деятельностью в образовательной организации.

4. Разработать рекомендации по совершенствованию здоровьесберегающей работы с обучающимися средних классов сельской школы.

#### **Методы исследования.**

Теоретические: анализ и синтез педагогической и методической литературы; мониторинг учебной деятельности.

Эмпирические: анкетирование, планирование учебно-воспитательной работы, планирование экспериментально-исследовательской работы, обобщение.

Математическая обработка полученных данных.

**Структура работы.** Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, включающих 24 наименования, приложения.

### **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

В первой главе **«Теоретический анализ проблем сохранения здоровья обучающихся на современном этапе»** рассмотрены проблемы сохранения здоровья обучающихся, дана характеристика внеурочной деятельности в образовательной организации, проанализирована нормативно-правовая база в области охраны здоровья обучающихся.

Проблема здоровья детей сегодня стоит достаточно остро. За последнее десятилетие в несколько раз возросла заболеваемость по многим формам инфекционной и хронической патологии. Исследования валеологов (Р. И. Айзман, И. И. Брехман, Г. К. Зайцев и др.) свидетельствуют о том, что практически здоровыми являются лишь 9,5 % городских и 3 % сельских обучающихся. Наиболее часты такие нарушения здоровья, как патология остроты зрения (до 30-40 %), опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, аллергические проявления. Особое место в структуре детской патологии занимают заболевания нервной системы и психической сферы. В связи с этим необходимость повышенного внимания именно к функциональным отклонениям детей и подростков,

отнесенных ко II группе здоровья, определяется тем, что они в меньшей степени, чем причисленные к III-V группам, наблюдаются врачами, но именно у них (в 46,5% случаев) формируется хроническая патология, надолго закрепляющая таких детей в группах больных. К важнейшим причинам неблагополучия здоровья обучающихся относятся: дидактогении; недостаток физической активности; чрезмерная интенсификация образовательного процесса; несоблюдение элементарных гигиенических и физиологических требований к организации учебного процесса и т.п.

Свою долю ответственности за сложившуюся ситуацию несет система образования. Педагогическая общественность все больше осознает, что именно учитель может сделать для ученика в плане сохранения здоровья больше, чем врач. Но для этого нужно использовать здоровьесберегающие образовательные технологии, позволяющие работать так, чтобы не наносить ущерба здоровью своим ученикам, и себе в том числе, в урочное и внеурочное время.

Согласно Федеральному базисному учебному плану для общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. Одним из основных для реализации в данном плане выделено спортивно-оздоровительное направление внеурочной деятельности. Кроме физической культуры для увеличения двигательной активности обучающихся, в учебные планы рекомендуется включать такие предметы, как хореография, ритмика, современные и бальные танцы, обучение традиционным и национальным спортивным играм. Так же увеличить двигательную активность обучающихся в образовательной деятельности можно за счет: физкультминуток; организованных подвижных игр на переменах; спортивного часа для детей, посещающих группу продленного дня и т.п.

В рамках рассматриваемой темы нас интересует оздоровительное направление внеурочной деятельности. Её цели и задачи близки с теми,

которые изложены во ФГОСе для предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности». При организации внеурочной деятельности в сельских школах следует учитывать их специфику (занятость детей по домашнему хозяйству, долгую дорогу в школу и обратно и т. д.). Если детям приходится долго идти пешком от дома до образовательной организации, то функции гимнастических занятий сужаются до организационных, так как проводить с ними полноценную разминку уже нет смысла. В отличие от городских обучающихся у сельских есть преимущества, позволяющие им организовать эффективную здоровьесберегающую деятельность. Как правило, экологические проблемы в сельской местности стоят менее остро по сравнению с городской. Климатические и географические особенности средней полосы России позволяют максимально использовать в здоровьесберегающей деятельности на селе природные факторы: организовывать занятия на открытом воздухе, обучать плаванию на базе природного водоема, полноценно реализовывать программный материал и внеурочные занятия по лыжам, легкой атлетике, туризму и т.п. Небольшая наполняемость классов дает возможность осуществлять дифференцированный и индивидуальный подход. К тому же, сельская школа зачастую оказывается единственным местом приобщения детей к физкультурно-здоровьесберегающей работе.

Большое внимание со стороны правительства РФ уделяется охране здоровья населения, особенно детей, через разработку законодательных актов, норм, приказов, проектов и т.д.

Во второй главе **«Опытно-экспериментальная работа по совершенствованию здоровьесберегающей деятельности сельской школы»** описаны результаты исследования, которое проводилось на базе муниципального общеобразовательного учреждения «Мордовокарайская средняя общеобразовательная школа села Мордовский Карай Романовского района Саратовской области имени Героя Советского Союза В.Н. Сидорина»

с 48-ю обучающимися 5-9 классов и их родителями. Все испытуемые дали свое добровольное согласие на участие в исследовании.

Целью практического исследования явился поиск путей совершенствования здоровьесберегающей работы в средних классах сельской общеобразовательной школы.

Для того чтобы определить удовлетворенность обучающихся и родителей проводимой здоровьесберегающей работой в образовательной организации нами было проведено анкетирование, которое включало три анкеты. Первая анкета состояла из семи вопросов и была направлена на определение осведомленности обучающихся о здоровом образе жизни и их отношении к здоровью. Цель второй анкеты — определение удовлетворенности обучающихся внеурочной здоровьесберегающей работой в образовательной организации. Третья анкета проводилась с родителями и её цель – определить, устраивает ли их уровень организации здоровьесберегающей деятельности в образовательной организации.

В результате анализа плана мероприятий образовательной организации и рабочих программ на 2021/2022 учебный год по внеурочной деятельности было выявлено, что вся оздоровительная работа в данном учреждении имеет физкультурно-оздоровительную направленность. Анализ документов показал, что учителя изучаемой образовательной организации в постоянном поиске форм и методов проведения уроков, которые обеспечивают познавательную активность детей, учат их самостоятельному приобретению знаний, умений и навыков, а так же планируют внеклассные мероприятия, способствующие развитию самостоятельности, инициативы и творчества детей. Образовательная организация имеет свои спортивные традиции в виде:

1. Районного лыжного фестиваля, где школьная команда выигрывает самое большое количество медалей, среди них и медали учителей.

2. Районной эстафеты «Кубок Победы», где легкоатлеты образовательной организации финишируют первыми, а в селе уже не первый

год проводится зрелищное мероприятие «Забег на победную милю», участниками которого являются все обучающиеся.

3. Все обучающиеся увлечены настольным теннисом. Хорошая база позволяет ежегодно проводить в спортзале образовательной организации районные соревнования.

В данной образовательной организации ведется хорошая внеклассная физкультурно-оздоровительная работа с обучающимися, однако, набор секций – весьма традиционный. Вероятно, именно эти секции выбраны потому, что для их функционирования не требуется дорогостоящий инвентарь или специальные помещения (кроме спортзала). Кроме этого в 5, 6, 7 классах в соответствии с ФГОС есть часть, формируемая участниками образовательного процесса при 5-ти дневной неделе, в которую включены «Краеведение» и «Физическая культура». Оба курса рассчитаны на 34 часа, т.е. 1 час в неделю. В 8 и 9 классах данная часть более расширена.

Таким образом, по результатам первичного анализа можно сделать вывод, что здоровьесберегающая работа в исследуемой образовательной организации осуществляется только за счет физкультурного компонента.

По результатам анкетирования обучающихся на определение осведомленности о здоровом образе жизни и их отношении к здоровью выявлено, что 33,3 % испытуемых на первое место ставят материальные ценности, на второе — самостоятельность (18,7 %). Ценность здоровья 14,6% респондентов поставили на третье место. На четвертом месте у 12,5% опрошенных стоит ценность иметь работу. Пятое место ответ иметь хороших друзей — 10,4 % подростков. На шестое место 8,3% респондентов поставили красоту и привлекательность. Жить в счастливой семье хотели бы 6,3 % опрошенных. Много знать и уметь желают лишь 4,1 % обучающихся. Хотели бы избавиться от вредных привычек 87,5 % испытуемых, 81,3 % желают получить больше знаний о том, как заботиться о своем здоровье. Иметь возможность лечиться у хороших врачей выбрали 75 % обучающихся. Регулярно заниматься спортом хотели бы 70,8 % респондентов. 47,9 %

ответили, что бы были деньги для хорошего питания и отдыха. Хорошие природные условия выбрали 39,6 % респондентов.

Распорядок дня обучающихся не в полной мере отвечает требованиям ЗОЖ, так не делаю зарядку по утрам 62,5 % испытуемых, а 35,4 % — не завтракаю. Каждый день занимаются спортом те обучающиеся, которые постоянно посещают спортивные кружки. Сон меньше восьми часов 66,7 % испытуемых поясняют тем, что выполняют домашнее задание допоздна.

Для 45,8 % испытуемых интересна и полезна информация связанная со здоровьем, не всегда интересная 50 % опрошенным и не очень интересна 4,2 % подростков.

Анализ анкеты «Определение удовлетворенности обучающихся внеурочной здоровьесберегающей работой в образовательной организации» показал, что в школьных спортивных секциях занимаются 81,2% респондентов.

Считают, что целью внеурочной деятельности является обеспечение отдыха 18,7 % обучающихся, а 10,4 %, испытуемых ответили, что подобный род занятий оказывает содействие в развитии их интересов и способностей. В полную силу показывают свои возможности на занятиях внеурочной деятельности 43,4 %. Не чувствуют себя утомленными после подобных занятий 50 % подростков. Самой популярной формой внеурочных занятий 100 % опрошенных считают экскурсии, концерты/праздники выбирают 89,5% респондентов, за кружки/секции 81,2 % обучающихся, а соревновательная деятельность нравится 31,2 % подростков. Общественно-полезная практика и олимпиады не интересны для 22,9 % сельских школьников. В представлении 81,2 % опрошенных занятия, которые они посещают, положительно сказываются на здоровье человека. Все обучающиеся ответили, что для укрепления их здоровья в образовательной организации проводятся только проветривания учебных классов на переменах, уроки на улице и временами классные часы с разговорами на темы вреда вредных привычек и профилактики сезонных болезней.



Опрос родителей показ, что наиболее востребованными теми мероприятий по формированию культуры здорового образа жизни для них являются: «Что необходимо знать в каждой семье о здоровье?», «Как в нашей семье понимается здоровый образ жизни?», «Как бороться с вредными привычками в семье?», «Возможен ли компромисс? Семейные праздники, традиции и здоровый образ жизни». У опрошенных родителей есть желание бывать на мероприятиях в образовательной организации вместе со своим ребенком, но в реальности существует много препятствий, которые существенно понижают возможность участия родителей в таких мероприятиях.

На основании полученных данных нами были разработаны рекомендации по совершенствованию здоровьесберегающей работы с обучающимися средних классов сельской школы. Они представлены в виде комплекса мероприятий. Его цель — формирование у обучающихся ответственности за своё здоровье и здоровье окружающих.

Задачи:

- дать обучающимся знания, умения и навыки, способствующие сохранению и укреплению здоровья;
- обучить правильному ведению здорового образа жизни;
- сформировать ответственность за своё здоровье.

Кроме предложенных мероприятий нами разработаны памятки для родителей «Правила здоровья для семьи», детей «Правила здорового образа жизни».

Таким образом, разработанный и предложенный комплекс мероприятий позволит сформировать у обучающихся положительное отношение к здоровью, а совместное участие с родителями укрепит семейные взаимоотношения.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В ходе анализа научной литературы было установлено, что проблема здоровья обучающихся в современном обществе является довольно острой.

Поэтому на современные образовательные организации возлагается большая ответственность не только по обучению подрастающего поколения, но и по сохранению и укреплению здоровья обучающихся в школьный период. Так по данным исследований известных валеологов (Р.И. Айзман, И.И. Брехман, Г.К. Зайцев, В.В. Колбанов, Н.К. Смирнов, и др.) лишь 3% сельских школьников считаются практических здоровыми. Самыми распространенными у них являются проблемы психоневрологического расстройства у 65,1%, заболевания дыхательной системы отмечаются у 7,8% школьников, ЛОР-заболевания — у 5,8% и кардиоревматологические — у 4,8% детей и т.п.

По результатам ежегодного мониторинга состояния здоровья обучающихся Министерством здравоохранения, Правительством России совместно с Министерством образования РФ был разработан Федеральный базисный учебный план для общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Согласно данному документу в образовательных учреждениях должны быть организованы занятия по внеурочной деятельности, где в одно из основных направлений выделена спортивно-оздоровительная деятельность. В последующем с введением ФГОС ООО позиция внеурочной деятельности еще более укрепилась, и ее работа стала осуществляться по многим направлениям развития личности обучающегося (духовно-нравственное, физкультурно-спортивное и оздоровительное, социальное, общеинтеллектуальное, общекультурное). При этом формы проведения данной деятельности в школах России разнообразные, от кружковой работы до научно-практической.

Анализ организации здоровьесберегающей деятельности в МОУ «Мордовокарайская СОШ села Мордовский Карай Романовского района Саратовской области имени Героя Советского Союза В.Н. Сидорина» показал, что вся работа по здоровьесбережению ведётся в рамках физкультурно-оздоровительного направления. Это подтверждается тем, что в данной образовательной организации осуществляется работа в рамках

спортивных секций, таких как волейбол, настольный теннис, легкая атлетика и лыжная подготовка. Кроме этого согласно ФГОС, в рамках части формируемой участниками образовательных отношений, в 5-7-х классах включены курсы «Краеведение» и «Физическая культура». В 8-9-х классах данная часть расширена, но комплекс коротких предметных элективных курсов, также не сильно отличается от предыдущей ступени. В 10-11-х классах вся внеурочная и элективная работа ведется в рамках подготовки к единому государственному экзамену. Исходя из данного анализа можно предположить, что обучающимся помимо внеурочных занятий связанных с физкультурной деятельностью было бы любопытно узнать и иные способы и методы сохранения и укрепления здоровья.

С этой целью нами было проведено исследование с 48-ю обучающимися 5-9-х классов и их родителями, которое позволило определить удовлетворённость испытуемых проводимой в образовательной организации здоровьесберегающей работой.

Исходя из результатов, полученных при обработке диагностического материала, было определено, что они осознают роль поведенческого фактора в сохранении и укреплении здоровья, но при этом не достаточно знакомы с тем как, кроме физкультурных занятий, его можно сохранить. Это объясняется тем, что в школьных спортивных секциях из 48 опрошенных занимаются 39 человек.

Кроме образовательной организации в вопросах сохранения и укрепления здоровья обучающихся значительную роль играет семья. Поэтому с родителями испытуемых было проведено анкетирование, которое позволило определить их заинтересованность в изучаемом вопросе. В результате было определено, что приблизительно у 70 % родителей сформировано желание участвовать в школьных оздоровительных мероприятиях совместно с ребенком, но не всегда образовательная организация готова проводить подобные мероприятия. Наиболее интересными теми мероприятий, которые, по их мнению, позволят

сформировать у обучающихся культуры здорового образа жизни для них являются: «Что необходимо знать в каждой семье о здоровье?», «Как в нашей семье понимается здоровый образ жизни?», «Как бороться с вредными привычками в семье?», «Возможен ли компромисс? Семейные праздники, традиции и здоровый образ жизни».

На основании полученных данных нами был разработаны рекомендации по совершенствованию здоровьесберегающей работы с обучающимися средних классов сельской школы. Они представлены в виде комплекса мероприятий: гимнастика перед занятиями; проведение физкультурных пауз на уроках; организация подвижных перемен; заседания клуба «Узнай себя»; регулярное проведение дней здоровья и туристических походов; тематические мероприятия, (проведение круглых столов по теме сохранения и укрепления психического, душевного, соматического, социального здоровья; занятия дискуссионного клуба для обучающихся и родителей; встречи с медработником, представителем духовенства и др.; просмотр учебных видеофильмов с последующим их обсуждением и т.п.); конкурсы проектов и «Говорящая стена» на темы о влиянии алкоголя, табака, моды на здоровье и т.д.; обучающий семинар для старших подростков «Профилактика нарушений репродуктивного здоровья».

Таким образом, можно предположить, что разработанный нами комплекс мероприятий позволит сформировать у обучающихся мотивацию на ведение здорового образа жизни. Кроме этого данный комплекс мероприятий можно адаптировать для любой образовательной организации и возрастной группы обучающихся.

### **Список публикаций**

1. Спасова А. Б., Оценка здоровьесберегающей деятельности сельской школы Актуальные проблемы педагогического и психолого-педагогического образования : сб. науч. ст. психолого-педагогического фак-та под общ. ред. Л. В. Кашицыной. — Саратов : Саратовский источник, 2021. — С. 134-139.