

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 ЗДОРОВОМУ
ОБРАЗУ ЖИЗНИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

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

Научный руководитель:

Зав. кафедрой безопасности жизнедеятельности,

кандидат педагогических наук, доцент _____ О.В. Бессчетнова

(подпись, дата)

Зав. кафедрой безопасности жизнедеятельности,

кандидат педагогических наук, доцент _____ О.В. Бессчетнова

(подпись, дата)

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Здоровье является одной из важнейших жизненных ценностей для любого человека. Только здоровый человек с хорошим самочувствием, высокой умственной и физической работоспособностью, психологической устойчивостью способен успешно преодолевать трудности, получать удовольствие от жизни, быть счастливым. Иными словами, здоровье — это состояние организма человека, при котором функции всех его органов и систем уравновешены с внешней средой, а в условиях конкретной социальной и экологической среды, позволяют человеку в различной степени осуществлять его биологические и социальные функции без каких-либо болезненных изменений.

Всемирной организацией здравоохранения было выделено более 200 факторов, которые оказывают самое значительное влияние на современного человека. Однако главным фактором, определяющим здоровье, является образ жизни человека. Поэтому так много говорят и пишут о формировании здорового образа жизни у подрастающего поколения.

В настоящее время проблема здорового образа жизни школьников весьма актуальна. Большинство детей оканчивают школу, имея различные заболевания. При поступлении в школу у детей на 50% падает объём двигательной активности, увеличивается нагрузка на центральную нервную систему. Появляется большое количество «школьных» болезней, вызванных гиподинамией и нерационально организованным режимом дня. Детям всё труднее противостоять стрессам, которые, в свою очередь, являются причиной заболеваний. Низкий потенциал здоровья россиян и высокий уровень заболеваемости школьников вызывает необходимость в постановке задачи формирования здорового образа жизни подрастающего поколения в ряду самых главных задач общества на современном этапе.

Проблеме формирования здорового образа жизни обучающихся силами образовательных организаций посвящен ряд научных работ. Теоретические аспекты рассматриваются в работах Н. П. Абаскаловой, В. В. Борисова,

М. Л. Звездиной, Т. Ф. Ореховой и др. Изучаются средства и методы формирования здорового образа жизни с помощью физкультурно-спортивной и оздоровительной работы (Н. Н. Бачурин и др.).

Знания о здоровом образе жизни ребенок начинает получать в семье, а затем в дошкольном образовательном учреждении. Наиболее полные, систематизированные знания он получает на уроках биологии и основ безопасности жизнедеятельности в образовательной организации. Важно, чтобы эти знания стали его убеждениями, и он постоянно претворял их в жизнь.

Цель исследования — выявить у обучающихся 9-х классов уровень знаний о здоровом образе жизни и показать пути его повышения во внеурочной деятельности.

Объект исследования — учебно-воспитательный процесс в образовательной организации.

Предмет исследования — формирование знаний у обучающихся по здоровому образу жизни в образовательной организации.

Задачи исследования:

- 1) изучить теоретические основы здорового образа жизни;
- 2) подобрать диагностический инструментарий и определить уровень знаний обучающихся о здоровом образе жизни;
- 3) разработать комплекс мероприятий, направленных на формирование знаний у обучающихся по здоровому образу жизни во внеурочной деятельности.

Методы исследования:

- *теоретические*: анализ педагогической и научно-методической литературы;
- *эмпирические*: анкетирование, тестирование;
- методы математической обработки полученных данных.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «**Теоретические основы формирования знаний обучающихся по здоровому образу жизни в образовательной организации**» проанализировали основные понятия и сущность формирования здорового образа жизни в образовательной организации, нормативно-правовую базу формирования здорового образа жизни и внеурочную деятельность по формированию здорового образа жизни у обучающихся с учетом требований ФГОС.

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, 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.

К основными 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.

Каждый человек имеет свою систему по формированию здорового образа жизни, представляющую собой совокупность обстоятельств образа жизни, им реализуемых, и зависящих от индивидуальных возможностей и особенностей организма. Отсутствие таковой системы по сохранению здоровья, со временем приводит к появлению болезни и не позволит человеку реализовать заложенные природой задатки. Для реализации

здорового образа жизни необходима уверенность в себе и своих силах, настойчивость, последовательность, систематичность и внесение корректив в свой образ жизни.

Таким образом, формирование здорового образа жизни у людей, особенно у подрастающего поколения, на сегодняшний день является одной из важнейших задач, связанных с укреплением и сохранением здоровья. Все люди знают и понимают важность здорового образа жизни, но, к сожалению, не все готовы его соблюдать.

Государство предпринимает различные шаги по сохранению и укреплению здоровья своих граждан. Прежде всего, создается система здравоохранения, предоставляются возможности гражданам для занятий спортом и поддержания хорошей физической формы. Сохранение здоровья детей и подростков становится обязанностью не только семьи, но и образовательной организации.

Процесс повышения эффективности обучения, а также воспитания обучающихся является сложным и многогранным. Важная роль в этом процессе уделяется процессу взаимодействия урочной деятельности с внеурочной, их тесному единству. Сочетание в системе одного предмета работы на уроке и деятельности внеурочной значительно повысит качество обучения и воспитания обучающихся. Расширение кругозора, всестороннее развитие познавательных способностей и самостоятельности, все это является результатом внеурочной деятельности.

Главная цель внеурочной работы по безопасности жизнедеятельности – это формирование всесторонней и гармонично развитой личности учащегося. Воспитание человека, который гармонично сочетает в себе физическое совершенство, положительный моральный облик и нравственную чистоту – это основная идея воспитания.

Во второй главе «**Повышение информированности обучающихся о здоровом образе жизни во внеурочной деятельности**» представлены результаты проведенного исследования и разработаны мероприятия по формированию здорового образа жизни у обучающихся.

Экспериментальное исследование проводилось на базе Муниципального общеобразовательного учреждения «Лицей» г. Балашова Саратовской области с учащимися 9 классов в количестве 25 человек.

Целью экспериментальной работы являлась диагностика уровня знаний учащихся о здоровом образе жизни, определение степени их ориентированности на ведение здорового образа жизни, разработка программы внеурочных занятий по формированию у обучающихся здорового образа жизни. Исследование включает три этапа.

Результаты анкетирования представлены в таблице 1.

Таблица 1 — Результаты анкетирования учащихся

№№ п/п	Наименование вопроса	Ответы учащихся (%)		
		Да	Нет	Затрудняюсь с ответом
1.	Как бы Вы определили, что такое здоровье?	Ответы представлены в таблице 2.		
2.	У Вас хорошее здоровье?	72	28	0
3.	Какие факторы оказывают наибольшее влияние на Ваше здоровье?	Ответы представлены в таблице 3.		
4.	Как бы Вы определили, что такое здоровый образ жизни?»	Ответы представлены в таблице 4.		
5.	Какие компоненты здорового образа жизни Вы знаете?»	Ответы представлены в таблице 5.		
6.	Можно ли назвать Ваш образ жизни здоровым?	68	32	0
7.	Какие вредные привычки Вы знаете?	Ответы представлены в таблице 6.		
8.	Можно ли соблюдение гигиенических правил отнести к здоровому образу жизни	80	12	8
9.	Какие способы снятия стресса Вы используете?	Ответы представлены в таблице 7		
10.	Готовы ли Вы принимать участие в проведении различных мероприятий по формированию знаний о здоровом образе жизни?	100	0	0

Таблица 2 — Контент-анализ ответов обучающихся на вопрос: «Как бы Вы определили, что такое здоровье?»

№ п/п	Основные суждения	Частота упоминания (%)
1.	Хорошее самочувствие	36
2.	Когда ничего не болит	32
3.	Это активная жизнь	16
4.	Когда не задумываешься, что это такое	8
5.	Залог успеха во всех делах	8

В основном ответы учащихся касаются физического здоровья, в меньшей степени — социального. Хотя выделяют три основных компонента здоровья: физическое, психическое и социальное.

Таблица 3 — Контент-анализ ответов обучающихся на вопрос: «Какие факторы оказывают наибольшее влияние на Ваше здоровье?»

№ п/п	Основные суждения	Частота упоминания (%)
1.	Качество медицинского обслуживания	32
2.	Экологические условия	32
3.	Особенности питания	24
4.	Образ жизни	20
5.	Учебные нагрузки	16
6.	Недостаточная забота о своем здоровье	12

Большинство респондентов поставили на первое место качество медицинского обслуживания, желая переложить ответственность за собственное здоровье на медицинских работников. Хотя главным фактором, определяющим здоровье, является образ жизни. К сожалению, никто из учащихся не указал наследственную предрасположенность.

Таблица 4 — Контент-анализ ответов обучающихся на вопрос: «Как бы Вы определили, что такое здоровый образ жизни?»

№ п/п	Основные суждения	Частота упоминания (%)
1.	Отсутствие вредных привычек	40
2.	Занятие физической культурой	32
3.	Правильное питание	12
4.	Соблюдение режима дня	12
5.	Соблюдение гигиенических правил	4

Никто из респондентов не смог дать правильный ответ. Учащиеся перечисляли отдельные компоненты здорового образа жизни. Хотя могли написать, что это образ жизни, направленный на сохранение и укрепление здоровья.

Таблица 5 — Контент-анализ ответов обучающихся на вопрос: «Какие компоненты здорового образа жизни Вы знаете?»

№ п/п	Основные суждения	Частота упоминания (%)
1.	Отказ от вредных привычек	100
2.	Занятие физической культурой	80
3.	Правильное питание	64
4.	Соблюдение режима дня	60
5.	Закаливание	32
6.	Соблюдение гигиенических правил	28
7.	Психическое равновесие	16
8.	Полноценный сон	12

Результаты опроса показали, что учащиеся в основном обладают поверхностными знаниями в данной области. Для большинства из них здоровый образ жизни заключается в отказе от вредных привычек и занятиях физической культурой. Никто не указал рациональную организацию труда и отдыха, культивацию положительных эмоций, рациональную организацию досуга, безопасное поведение в быту, на улице, в школе, обеспечивающее предупреждение травматизма и отравления.

Таблица 6 — Контент-анализ ответов обучающихся на вопрос: «Какие вредные привычки Вы знаете?»

№ п/п	Основные суждения	Частота упоминания (%)
1.	Курение	100
2.	Употребление спиртных напитков	84
3.	Употребление наркотических веществ	48
4.	Игра на компьютере	12

Все учащиеся к вредным привычкам отнесли курение, чуть меньшее количество добавили употребление спиртных напитков. Употребление наркотических веществ указали 48 % опрошенных. Респонденты назвали классические вредные привычки, хотя на современном этапе более

актуальными являются зависимости от компьютерных игр и от мобильного телефона.

Таблица 7 — Контент-анализ ответов обучающихся на вопрос: «Какие способы снятия стресса Вы используете?»

№ п/п	Основные суждения	Частота упоминания (%)
1.	Сон	96
2.	Общение с друзьями	76
3.	Поддержку родителей	60
4.	Игра на компьютере	28
5.	Просмотр фильмов	24
6.	Занятия физическими упражнениями	20

Среди указанных учащимися приемов снятия стресса первое место занимает сон. Общение с друзьями используют 76 %, к поддержке родителей прибегают 60 %. Примерно одинаковое количество респондентов для снятия стресса используют компьютерные игры и просмотр художественных фильмов. Только 20 % опрошенных для снятия стресса используют физическую активность, что оставляет желать лучшего. Радует, что никто из учащихся не использует для снятия стресса сигареты, алкоголь. В основном учащиеся используют пассивные способы снятия стресса.

Результаты тестирования свидетельствуют о плохой осведомленности учащихся о здоровом образе жизни и его составляющих. Низкий уровень информированности показали 14 человек (56 %), респондентов, средний уровень — 10 человек (40 %), высокий уровень — 1 человек (4%). Тестирование показало, что высокий уровень осведомленности продемонстрировал только один человек из 25.

На основании полученных данных нами была разработана программа мероприятий «Мы выбираем здоровый образ жизни». Она является дополнением к учебной дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности». К сожалению, в рамках данного предмета эта тема не рассматривается.

Цель программы мероприятий: сформировать у учащихся во внеурочной деятельности знания о здоровом образ жизни, его составляющих и умение грамотно реализовать их на практике.

Сроки реализации программы — в течение учебного года.

План предлагаемых мероприятий представлен в таблице 9.

Таблица 9 — Тематический план программы «Мы выбираем здоровый образ жизни»

№п/п	Название темы	Форма организации	Количество часов
1.	Здоровый образ жизни у каждого свой или у всех одинаковый?	Дискуссия	1
2.	Номофобия — это безобидная или вредная привычка?	Классный час	1
3.	Конструктивное общение как способ предотвращения стресса. Токсичные люди	Лекция-беседа	1
4.	Возможно ли предупредить вовлечение детей в экстремальные виды досуга?	Круглый стол	1
5.	Последствия нездорового образа жизни	Конкурс комиксов против вредных привычек и нездорового образа жизни.	1

После проведенных мероприятий было проведено повторное тестирование. Полученные результаты свидетельствуют о повышении уровня знаний учащихся о здоровом образе жизни и его составляющих. Так, высокий уровень осведомленности показали 5 человек (20 %), средний уровень — 16 человек (64%), а низкий уровень — 4 человека (16 %).

Представим сравнительные результаты уровня знаний обучающихся о здоровом образе жизни (таблица 10).

Таблица 10 — Сравнительные результаты уровня знаний обучающихся о здоровом образе жизни

Уровень знаний	До начала реализации программы	После реализации программы
Высокий	4 %	20 %
Средний	40 %	64 %
Низкий	56 %	16 %

При этом работа по формированию знаний у обучающихся о здоровом образе жизни не должна быть направлена только на повышение их осведомленности. Важно чтобы они реализовывали их в повседневной жизни.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Сегодня практически каждый человек, живущий в эпоху технического прогресса, имеет массу дел и обязанностей. Темп жизни настолько быстрый, что в круговороте дел человек просто забывает главные цели: сохранение и укрепление своего здоровья. При этом отмечается несоответствие между потребностью обладать хорошим уровнем здоровья, чтобы быть конкурентоспособным на рынке труда, с одной стороны, и теми усилиями, которые предпринимает человек для сохранения и укрепления своего здоровья — с другой. Причина такого несоответствия кроется, по-видимому, в том, что здоровье воспринимается как само собой разумеющееся. Люди вспоминают о нем только тогда, когда начинают болеть. Хотя многие заболевания можно было предупредить, если бы человек вел здоровый образ жизни, систематически контролировал свое самочувствие.

Здоровый образ жизни — это образ жизни, основанный на принципах нравственности и направленный на сохранение и укрепление здоровья. Он включает в себя следующие основные элементы: культивацию положительных эмоций, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, рациональное питание, сексуальную культуру и т.п.

Приобщение человека к здоровому образу жизни следует начинать с формирования у него мотивации здоровья. Забота о здоровье, его укреплении должна стать ценностным мотивом, формирующим, регулирующим и контролирующим образ жизни человека. Образ жизни каждого человека определяет его представления о смысле жизни, отношение к окружающему миру, к себе, к своему здоровью. Доказано, что никакие пожелания, приказы, наказания не могут заставить человека вести здоровый образ жизни, охранять

и укреплять собственное здоровье, если всем этим не управляет осознанная мотивация здоровья. Формирование здорового образа жизни учащихся чрезвычайно важно для современной школы.

Для определения уровня знаний обучающихся о здоровом образе жизни нами было проведено исследование среди обучающихся 9 классов Муниципального общеобразовательного учреждения «Лицей» г. Балашова Саратовской области. Был подобран диагностический инструментарий, включающий в себя анкету (10 вопросов) и тест (16 вопросов), на которые учащимся необходимо было дать ответы.

Анализ результатов исследования показал, что учащиеся имеют поверхностные знания по вопросам здорового образа жизни. Поэтому нами разработана программа внеурочных занятий «Мы за здоровый образ жизни», направленных на совершенствование формирования знаний о здоровом образе жизни у обучающихся 9-х классов. Программа включает в себя 5 занятий теоретической (лекция-беседа, дискуссия, круглый стол) и практической направленности (подготовка комиксов против вредных привычек и нездорового образа жизни). Особенностью данной программы является то, что с позиций пользы и вреда для здоровья рассматривается образ жизни современных школьников, который существенно отличается от образа жизни старшеклассников в начале 21 века.

После проведенных мероприятий было проведено повторное тестирование. Полученные результаты свидетельствуют о повышении уровня знаний учащихся о здоровом образе жизни и его составляющих. Так, высокий уровень осведомленности показали 5 человек (20 %), средний уровень — 16 человек (64%), а низкий уровень — 4 человека (16 %).

По результатам исследовательской работы можно сделать вывод, что все обучающиеся ценят свое здоровье, но при этом практически, ни чего не делают для его сохранения и укрепления. Для исправления данной ситуации и с целью показа значимости здорового образа жизни для обучающихся нами разработана программа внеурочных мероприятий.