

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 ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У  
ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студента 5 курса 55 группы  
направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»,  
профиля «Безопасность жизнедеятельности»,  
психолого-педагогического факультета  
Шалабаева Александра Юрьевича

Научный руководитель  
доцент кафедры безопасности жизнедеятельности  
кандидат социологических наук

доцент \_\_\_\_\_ Е. А. Цыглакова  
(подпись, дата)

Зав. кафедрой безопасности жизнедеятельности  
кандидат педагогических наук,

доцент \_\_\_\_\_ О.В. Бессчетнова  
(подпись, дата)

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** В наши дни не может не вызывать тревоги появление стойкой тенденции ухудшения показателей здоровья подрастающего поколения. Происходит уменьшение удельного веса здоровых школьников, отмечается увеличение хронических форм заболеваний в процессе обучения, наблюдается снижение индекса здоровья.

Охрана здоровья подрастающего поколения является важнейшей государственной задачей. Именно состоянием здоровья определяется качество жизни детей. Также здоровье подрастающего поколения является фундаментом формирования здоровой нации. В связи с этим проблема, связанная с сохранением и укреплением здоровья обучающихся является достаточно острой и актуальной.

Сегодня проблема ухудшения здоровья подрастающего поколения усугубляется еще и тем, что сами подростки далеко не всегда осознают значимость здоровья как необходимого условия жизни и нередко пренебрегают нормами заботы о нем, что, в свою очередь, ведет к росту количества заболеваний, функциональных отклонений и психических нарушений.

Современная школа должна выполнять не только образовательные функции, но и вести работу по формированию здорового образа жизни обучающихся. Концепцией модернизации образования в РФ определяются основные направления работы образовательной организации в области обеспечения сохранения и укрепления здоровья обучающихся.

Формирование здорового образа жизни обучающихся является одной из сложнейших педагогических задач. Без решения данной задачи не представляется возможным сформировать у школьников потребность быть здоровым, ответственность за свое здоровье и собственное благополучие, необходимые навыки здорового образа жизни. В процессе осуществления данного вида работы следует добиваться того, чтобы забота о собственном

здоровье у обучающихся стала естественной формой поведения и одним из основных жизненных приоритетов.

Таким образом, одной из важнейших задач современной образовательной организации является формирование здорового образа жизни обучающихся.

**Цель исследования:** разработка комплекса внеклассных мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни обучающихся и оценка его эффективности.

**Предмет исследования:** формирование здорового образа жизни у обучающихся образовательной организации.

**Объект исследования:** учебно-воспитательный процесс в образовательной организации.

**Задачи исследования:**

- рассмотреть понятие «здоровый образ жизни»;
- подобрать диагностический инструментарий для выявления отношения обучающихся к здоровью и здоровому образу жизни;
- разработать комплекс внеклассных мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни обучающихся и оценить его эффективность.

**Методы исследования:** анализ научно-методической литературы по теме исследования, анкетирование, тестирование, методы математической обработки полученных результатов, обобщение.

**Структура работы:** работа состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, списка использованных источников, включающих 26 наименований, приложений.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

В первой главе «**Теоретический анализ проблем здорового образа жизни**» уточняется определение понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни».

Всемирной Организацией Здравоохранения здоровье определяется как состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие каких-либо болезней и дефектов.

Данная формулировка вполне справедливо отмечает тот факт, что здоровье не может быть ограничено отдельными (как биологическими, так и социальными или духовными) аспектами жизнедеятельности.

В целом, большей частью исследователей здоровье рассматривается именно как процесс, направленный на сохранение и развитие биологических, психических, физиологических функций, оптимальной трудоспособности, социальной активности при максимальной продолжительности жизни.

Среди факторов, способных оказывать влияние на состояние здоровья человека, которые рассматриваются ВОЗ, особенно важное место, занимает образ жизни. Доля влияния здорового образа жизни человека на его здоровье оценивается в 50-60% и более. Следовательно, именно образом жизни человека, в большей степени, определяется состояние его здоровья и его перспективы в дальнейшей жизни.

Здоровый образ жизни человека является его активной деятельностью и жизненной позицией, основной целью которой является сохранение и улучшение здоровья. Здоровый образ жизни выступает в качестве фундамента, который является гарантом выполнения норм, правил и требований личной и общей гигиены.

К основным компонентам 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 и др.

Статистические данные свидетельствуют об особой актуальности проблемы, касающейся здоровья подрастающего поколения. Согласно этим данным, в России за период (2011-2018 гг.) наблюдается тенденция к значительному повышению показателей общей и первичной заболеваемости детей и подростков. На первом месте находятся заболевания органов дыхания (55,2%), на втором месте - болезни органов зрения (5,1%), на третьем месте болезни пищеварительной системы (4,9%), далее идут болезни нервной системы (4,6%), болезни кожи и подкожной клетчатки, травмы и отравления (4,4%).

Не смотря на все вышесказанное о здоровье и здоровом образе жизни, стоит отметить тот факт, что в наши дни, к сожалению, наблюдается парадоксальное явление, связанное с обесцениванием здоровья человека как ценности.

Формирование здоровья детей и подростков педагогическими средствами, в значительной степени находится в зависимости не только от усилий педагогов, но и от родителей обучающихся.

Правильное использование в образовательной организации психолого-педагогических технологий с учетом составляющих формирования ЗОЖ позволит успешно решать проблемы, касающиеся:

- формирования ответственного отношения обучающихся к своему здоровью;
- охраны психологического и физического здоровья обучающихся.

Работа образовательной организации, связанная с формированием здорового образа жизни обучающихся должна проводиться в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями. Для достижения данной цели следует создавать условия, позволяющие обеспечить достижение физического психического, социального и духовного комфорта обучающихся, который, в свою очередь, будет способствовать:

- укреплению и сохранению здоровья всех участников образовательного процесса,

- повышению продуктивности учебно-познавательной и практической деятельности, основой которой является научная организации труда и культура здорового образа жизни личности.

К составляющим процесса формирование здорового образа жизни обучающихся можно отнести следующие:

- создание информационно-пропагандистской системы, направленной на повышение уровня знаний обучающихся об отрицательном влиянии факторов риска на здоровье человека, возможностях его снижения;

- комплексную просветительную работу, целью которой является повышение информированности школьников по вопросам здоровья и его охраны;

- формирование у обучающихся навыков укрепления и сохранения здоровья и личностной мотивации для ведения здорового образа жизни;

- профилактику вредных привычек;

- привлечение обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, туризмом и другим видам оздоровительной деятельности;

- пропаганду важности не только занятий физической культурой (кружки, секции и др.) в образовательной организации, но и таких доступных для каждого человека форм физической активности, как утренняя гимнастика, пешие прогулки и походы, занятия на спортивных стадионах и уличных спортивных площадках;

- привлечение родителей обучающихся к совместным с детьми занятиям физической культурой и спортом, поскольку именно семья обладает большим потенциалом для развития у детей потребности в активных движениях, которая, в свою очередь, является профилактикой многих заболеваний. Именно в семье проходит первичная социализация

ребенка, который усваивает образ жизни своих родителей, в том числе и отношение к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой.

Во второй главе **«Методические основы формирования здорового образа жизни у обучающихся образовательной организации»** представлены результаты исследования, проведенного в 2021-2022 учебном году с целью выявления отношения обучающихся к здоровью и здоровому образу жизни.

Методиками исследования выступали:

1. Авторская анкета «Здоровый образ жизни», применяемая с целью определения уровня знаний школьников по вопросам здорового образа жизни.

2. Методика «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» (Н.С. Гаркуш). Цель: определение у обучающихся понимания ценности и значимости здоровья и ведения здорового образа жизни.

3. Опросник «Отношение к здоровью» (Р.А. Березовская). Данная методика предназначена для оценки отношения подростков к своему здоровью.

Полученные результаты исследования, позволили сделать следующий вывод, о том, что большинство обучающихся знают правила здорового образа жизни и понимают важность их соблюдения, но не готовы следовать им в должной мере в силу наличия различных причин.

Разработаны методические рекомендации по формированию здорового образа жизни у обучающихся в образовательной организации. В них подчеркивается, что для сохранения здоровья обучающихся и формирования у них здорового образа жизни, прежде всего, в образовательном процессе необходимо использовать здоровьесберегающие и здоровьесформирующие образовательные технологии.

Предложен комплекс внеклассных мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни обучающихся и проведена оценка его эффективности. Данные мероприятия проводились в рамках тематической недели здорового образа жизни.

Таблица 1 - План работы недели здорового образа жизни

День недели	Планируемое мероприятие	Цель мероприятия
Понедельник	Классный час «Мы в ответе за свое здоровье»	Воспитание у обучающихся ответственного отношения к своему здоровью
Вторник	Беседа «Здоровым быть модно»	Популяризация здорового образа жизни
Среда	Беседа «Я то, что я ем»	Формирование здорового образа жизни обучающихся, при помощи изучения принципов правильного питания. Задачи: - получение обучающимися знаний об основах рационального питания и его влиянии на здоровье человека; - воспитание у старшеклассников негативного отношения к вредным продуктам питания
Четверг	Проведение викторины по валеологии «ЗОЖ – основа здоровья»	Расширение знаний старшеклассников о здоровом образе жизни и методах укрепления и сохранения своего здоровья
	Проведение совместного классного часа с обучающимися и их родителями «Здоровые дети в здоровой семье»	Повышение педагогической культуры родителей по вопросам здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья. Задачи: - привлечение родителей к совместной деятельности со своими детьми; - расширение представление обучающихся и их родителей
Пятница	Диспут «Твоя жизнь – твой выбор»	Формирование у старшеклассников негативного отношения к вредным привычкам и формирование культуры здоровья
	Литературно-тематический вечер «Береги здоровье смолоду»	Формирование у обучающихся негативного отношения к вредным привычкам. Задачи: - знакомство с творчеством русских писателей (М.А. Булгакова, А.П. Чехова, Л.Н. Толстого, Ф.М. Достоевского, М. Горького) и изучение проблем физического и нравственного взаимодействия в их творчестве; - профилактика табакокурения у обучающихся на примере притчи о табаке из рассказа А.П. Чехова «Дома»; - формирование у обучающихся установки на неприятие употребления наркотических средств, путем знакомства с проблемой наркомании,

		<p>отображенной в автобиографическом рассказе М.А. Булгакова «Морфий»;</p> <p>- обсуждение проблем алкоголизма, показанного в романе Ф.М.Достоевского «Преступление и наказание», пьесе М. Горького «На дне», драме Л.Н. Толстого «Живой труп», акцентирование внимания старшеклассников на вреде употребления алкоголя</p>
Суббота	<p>Проведение спортивного праздника «Мама, папа и я – спортивная семья».</p> <p>Проводится подведение итогов тематической недели</p>	<p>Приобщение обучающихся к здоровому образу жизни и привлечение родителей к совместным занятиям физической культурой и спортом со своими детьми.</p> <p>Проведение праздника проходит в виде соревнования между командами, в состав которых входят обучающиеся и их родители. Командам необходимо придумать названия, девизы и эмблемы. Задачей одноклассников-болельщиков является подготовка лозунгов и плакатов. Позволит сохранить празднику элемент неожиданности, то, что соревновательная часть праздника остается до последнего секретом, как для команд, так и для болельщиков. Все предлагаемые задания на празднике имеют шуточный характер. Спортивные состязания, требуют от участвующих сообразительности, ловкости, внимания и быстроты</p>

Повторное исследование, показало, что после реализации предложенного комплекса мероприятий, у обучающихся наблюдается положительная динамика изменений в необходимости ведения здорового образа жизни и тенденция роста владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья.

## ЗАКЮЧЕНИЕ

Таким образом, здоровый образ жизни представляет собой индивидуальную форму поведения человека, помогающую сохранять и укреплять собственное здоровье с помощью контроля над поведенческими факторами риска. Он включает в себя отказ от вредных привычек,

достаточную физическую активность, рациональное питание и другие меры, способствующие укреплению здоровья. Стоит отметить, что здоровье человека на 60% и более зависит именно от его образа жизни.

Исследование проводилось в 2021-2022 учебном году. В нем принимали участие 15 обучающихся 9-11 классов.

Целью исследования являлось выявление отношения обучающихся к здоровью и здоровому образу жизни.

С помощью проведенного анкетирования удалось выявить, что:

- 40% респондентов оценивают свое состояние здоровья как хорошее;
- 33% как удовлетворительное;
- 13% как плохое.

Респонденты в количестве 13% испытали затруднения в оценке своего здоровья.

Результаты исследования, проведенного с помощью методики «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» позволили нам сделать вывод о том, что:

- высокий уровень владения культурными нормами в сфере здоровья присущ только 20% обучающихся;
- средний – 53%;
- низкий уровень отмечается у 37% респондентов.

С помощью методики «Отношение к здоровью» были получены следующие результаты:

- низкая степень осведомленности о своем здоровье, характеризующаяся как неадекватное отношение на когнитивном уровне выявлена у 53% школьников;
- низкая степень соответствия действий и поступков человека требованиям здорового образа жизни на поведенческом уровне присуща 47% респондентов.

- высокий показатель, отображающий уровень тревожности по отношению к здоровью, умение наслаждаться здоровьем и радоваться ему, выявлен у 80% старшеклассников. Он констатирует неадекватное отношение к своему здоровью, т.е. данным старшеклассникам присущ оптимальный уровень тревожности по отношению к своему здоровью, однако они не всегда умеют радоваться благополучному состоянию своего здоровья, задумываются о здоровье, когда возникают проблемы с ним.

- низкая степень сформированности мотивации на укрепление и сохранение своего здоровья, как показывают результаты исследования ценностно-мотивационного уровня, отмечается у 67% школьников.

Таким образом, результаты исследования позволили сделать вывод о том, что отношение подростков к здоровому образу жизни носит неоднозначный характер. Здоровье не всегда рассматривается подростками как серьезная ценность. Обучающиеся понимают значимость и важность здоровья и ведения здорового образа жизни. В то же время, не все подростки готовы реализовать свои знания о ЗОЖ на практике.

Был разработан комплекс внеклассных мероприятий, проводимых в рамках недели здорового образа жизни, целью которого является формирование здорового образа жизни обучающихся.

По мнению автора, осуществление работы по формированию здорового образа жизни у подростков должно проходить в тесном сотрудничестве образовательной организации с родителями обучающихся.

В результате проделанной работы, у обучающихся отмечается появление положительной динамики изменений в необходимости ведения здорового образа жизни и тенденция роста владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья.