

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

Кафедра технологического образования

**АВТОРЕФЕРАТ
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

**ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ОБУЧАЮЩЕЙСЯ
МОЛОДЕЖИ**

студентки 5 курса 501 группы
направления 44.03.01 Педагогическое образование
профиля «Безопасность жизнедеятельности»
факультета психолого-педагогического и специального образования
заочной формы обучения

ЧЕРНОБУК ОЛЬГИ АНДРЕЕВНЫ

Научный руководитель
канд. пед. наук, доцент _____ Н.В. Саяпин

и.о. заведующий кафедрой:
канд. пед. наук, доцент _____ Н.В. Саяпин

Саратов 2023

Введение. В основе развития культуры человека лежит его активная творческая деятельность. Развитие культуры совпадает с развитием личности. Культурный прогресс общества измеряется и определяется масштабами создаваемой им человеческой личности. Человек - созидатель культуры и ее носитель. Важнейшая особенность культуры заключается в том, что она дает возможность конкретному человеку выражать всю полноту, совершенство и универсальность человеческой сущности. Культура создает личность, выделяя ее из совокупности индивидов.

Согласно современным научным представлениям ведущим фактором этого процесса является состояние здоровья планетарного человека.

Под культурой здоровья человека следует понимать степень совершенства, в достижении и овладении теорией и практикой оптимизации жизнедеятельности человека, направленной на адекватную реализацию его генетического потенциала, укрепление и развитие резервных возможностей организма, и оздоровление окружающей его биосоциальной среды - с другой, что в конечном итоге будет способствовать успешному выполнению функций индивида и прогрессу человечества в целом.

Культура здоровья впитывает в себя совокупность достижений человечества в разнообразных сферах - идеологии, образования и воспитания, быта, науки, искусства, литературы и т.п. Вместе с тем культура здоровья вобрала многие области человекознания, синтез достижений которых привел к возникновению междисциплинарной отрасли науки, практики и образования - валеологии.

В последние годы валеология как научное направление становится одним из популярных в сфере человековедения. Ей посвящаются научные труды, международные и национальные конференции и конгрессы; валеология стала учебной дисциплиной во многих школах, лицеях, университетах большинства стран мира. Известно несколько определений валеологии. Наиболее распространено следующее: валеология - это наука о формировании, сохранении и укреплении здоровья человека.

Зарождение и формирование валеологии связано с глобальным ухудшением здоровья планетарного человека. Доказано, что изначально человек наделен колоссальными приспособительными возможностями, чтобы быть здоровым, и его созидательные силы безграничны. Согласно принципу единства организма и среды, который был открыт И.М.Сеченовым, шла, идет и далее будет осуществляться адаптация организма к окружающей среде. Однако образ жизни современного человека не отвечает эволюционно сложившимся принципам, что приводит к перегрузке и разрегулированию механизмов адаптации организма, а следовательно, к нездоровью. Среди многих причин этого главными являются следующие:

несоответствие темпов изменения окружающей среды, особенно социальной, темпам перестроек приспособительных механизмов организма, которые эволюционируют медленнее. Этим обусловлена дисгармония взаимодействия организма и окружающего мира вследствие высоких скоростей, больших объемов информации, дефицита времени для ее усвоения, высокой конкуренции, безработицы, экономической и других видов изоляции и т.п.;

загрязнение окружающей биологической и социальной среды. Биологическая среда загрязняется вредными физико-химическими веществами, социальная среда - вредной информацией (информация о катастрофах, насилии, войнах, искаженная или ложная информация о социальных событиях и т.п.), что приводит к физическому и психическому неблагополучию и деформации межличностных взаимоотношений;

нездоровый образ жизни, т.е. стиль жизни, не соответствующий эволюционно сложившимся требованиям. Многие факторы поведения человека отрицательно сказываются на его жизнедеятельности, в первую очередь гиподинамия, неправильное питание, нарушение биологических ритмов (режима труда и отдыха), отсутствие сексуальной культуры и низкая культура межличностных отношений, вредные привычки (табакокурение, злоупотребление алкоголем и наркотиками).

Среди этих основных причин нездоровья человека чрезвычайно велик вклад образа жизни как основного фактора культуры здоровья. Поэтому выбранная проблема «Формирование здорового образа жизни у обучающейся молодежи» является актуальной.

Объектом исследования является учебно-воспитательный процесс в условиях образовательных учреждений.

Предметом исследования является формирование здорового образа жизни в молодежной среде в условиях образовательных учреждений.

Целью исследования является системное рассмотрение формирования здорового образа жизни в молодежной среде в условиях образовательных учреждений.

В основу исследования была положена гипотеза, согласно которой формирование здорового образа жизни у обучающихся в условиях образовательных учреждений будет осуществляться эффективно, если:

- будет разработана и внедрена в образовательный процесс модель, проектирующая его поэтапное построение в логике формирования здорового образа жизни у обучающейся молодежи в условиях ОУ;

- системообразующим компонентом процесса обеспечивающим формирование ЗОЖ у обучающейся молодежи в условиях образовательных учреждений если будут использованы здоровьесберегающие технологии;

- будет обеспечена реализация личностно - ориентированного, культурологического, диалогического, и антропологического подходов в формировании ЗОЖ у обучающейся молодежи в условиях ОУ.

Для достижения поставленной цели и выдвинутой гипотезы нами были поставлены следующие задачи исследования:

1. Раскрыть сущность и особенности понятия формирования ЗОЖ у обучающейся молодежи в условиях ОУ;

2. Определить основные структурные компоненты формирования ЗОЖ у обучающейся молодежи в условиях ОУ;

3. Провести диагностику формирования здорового образа жизни у обучающейся молодежи в условиях ОУ;

4. Рассмотреть перспективы использования педагогических технологий как средство формирования ЗОЖ у обучающейся молодежи подросткового возраста в условиях ОУ.

Методологическую основу исследования составили современные методы научного познания: философские положения о формировании ЗОЖ современной молодежи; общенаучные: диалектические, сравнительные, комплексные, теории безопасности, идеи научного моделирования, концепции БЖ человека; на научно-педагогическом уровне: личностно - ориентированный, культурологический, диалогический подходы; идеи безопасности ОУ.

Теоретическую основу исследования составили положения психологической теории деятельности (Л.С.Выготский, А.В. Запорожец, А.Н. Леонтьев и др.), личностно ориентированный (И.А.Зимняя, В.А.Сластенин, Г.А. Китайгородская и др.), системный (В.Г. Афанасьев, В.С. Ильин, В.В. Краевский и др.), культуры безопасности рассматривалась (В.В.Анисимовым, В.В.Балясниковым, С.И.Высоцкой, А.Ф.Гусевым, В.В.Ивановым, Б.И.Мишиным, Н.Д.Никандровым, Ю.П.Скачковым, Л.И.Шершневым и др.).

Для решения поставленных задач и проверки исходных положений гипотезы были использованы теоретические и эмпирические методы исследования: анализ, обобщение и интерпретация педагогической, психологической, специальной и методической литературы, нормативной документации, моделирование учебного процесса по ЗОЖ, педагогическое наблюдение, беседа, анкетирование, опрос, тестирование, статистическая обработка данных полученных в ходе проведения эксперимента.

Базой опытно-экспериментального исследования явились общеобразовательные учреждения и СПОУ города Энгельса Саратовской области.

Теоретическая значимость выпускной квалификационной работы заключается в том, что ее результаты вносят определенный вклад в теорию и

практику формирования ЗОЖ у обучающейся молодежи в ОУ и СПОУ по проблемам ЗОЖ. В ней осуществлен анализ современного состояния процесса формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) у обучающейся молодежи в ОУ, определены пути и способы оптимизации указанного процесса.

Практическая значимость исследования заключается в разработке и внедрение в педагогический процесс педагогические технологии формирования ЗОЖ у обучающейся молодежи в общеобразовательном учреждении и СПОУ. Разработаны модели реализации данных проектов.

Структура выпускной квалификационной работы обусловлена целью и задачами исследования и представляет собой: введение, 2 главы, заключение, списком использованной литературы и источников, приложениями.

Основное содержание выпускной квалификационной работы. В первой главе «Теоретические аспекты формирования здорового образа жизни у обучающихся подросткового возраста» рассмотрено формирование здорового образа жизни у обучающихся подросткового возраста.

Актуальность ЗОЖ на сегодня вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека все это связано с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, экономического, политического и военного характеров, провоцирующих негативные явления в состоянии здоровья человека.

Ученые разных стран, включают в «ЗОЖ» различные составляющие, хотя большинство из них считают главными:

- формирование у всех детей здоровых привычек и навыков;
- окружающая среда должна быть безопасной и благоприятной для обитания, человек должен знать о влиянии неблагоприятных факторов окружающей среды на его здоровье;
- отказ человека от курения, наркотиков и употребления алкоголя;
- здоровое питание, должно соответствовать физиологическим особенностям человека, осведомленность о качестве употребляемых продуктов;
- движения: физически активная жизнь, включающая специальные

физические упражнения, с учётом возрастных, индивидуальных и физиологических особенностей человека;

-личная и общественная гигиена: совокупность гигиенических правил, соблюдение и выполнение способствует сохранению и укреплению здоровья, владение навыками первой помощи.

На физиологическое состояние личности огромное влияние оказывает его психолого-эмоциональное состояние. Ученые выделяют такие аспекты ЗОЖ:

- эмоциональное самочувствие человека: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями, возникающими проблемами;

-интеллектуальное самочувствие: способность человека познавать и использовать полученную информацию для оптимальных действий в непредвиденных обстоятельствах и ситуациях. Позитивное мышление.

-духовное самочувствие: способность человека устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели, стремиться к ним и достигать их. Оптимизм.

- «социальное самочувствие», т.е. способность человека взаимодействовать с другими людьми.

Формирование ЗОЖ рассматривают и другие представители науки: философско-социологического направления рассматривают ее как социальную проблему, которая является составной частью жизни общества в целом.

Организация формирования ЗОЖ каждого человека - это деятельность управляющего над физкультурно-оздоровительной деятельностью людей, которая направлена на заботу о себе и своем здоровье. К числу методологических требований к научному конструированию ЗОЖ человека ученые относят следующее:

а) создание фундаментальной концепции в первую очередь заботы о себе, на которой будет развернута цельная теоретическая схема формирования ЗОЖ;

б) наличие структурированных знаний на базе нынешнего опыта физического воспитания, которые могли бы выполнять функцию критерия достоверности прогностических теоретических положений;

в) логическое представление тезисов, которые отражали бы особенности модели ЗОЖ, из аксиоматической системы теории заботы о себе.

Обобщая все выше сказанное, можно заключить, что современная система мер, предпринимаемых обществом для формирования ЗОЖ, способствующего укреплению здоровья молодых людей и включения их в активную социальную жизнь, развивается и реализуется на трёх уровнях:

- социальном: пропаганда ЗОЖ средствами массовой информации, проведение образовательной и информационно-просветительской работы учреждениями здравоохранения, образования, культуры, социальной защиты населения, молодежными клубами, общественными объединениями и др.;

- инфраструктурном: создание условий для ведения ЗОЖ в основных сферах жизнедеятельности (наличие свободного времени, материальных средств), развитие сети физкультурно-спортивных и досуговых организаций, региональных профилактических организаций (центров медицинской профилактики, восстановительной медицины и реабилитации); проведение экологического контроля; оснащение образовательных, медицинских и др. учреждений, организаций необходимым оборудованием и прочее;

- личностном: формирование системы ценностных ориентаций молодого человека, стандартизация бытового уклада его жизни.

Здоровье человека является важнейшей ценностью жизни и зависит от множества факторов. Преобладает мнение, что здоровье народа на 50% определяется образом жизни, на 20% - экологическими; на 20% - наследственными факторами и на 10% - медициной. Следовательно, если человек ведет ЗОЖ, то все это предопределяет на 50% высокий уровень его здоровья. Особую актуальность это приобретает в молодежной среде - наиболее активной части населения. Как ни банально это звучит, но от того, насколько здорова наша молодёжь зависит будущее РФ. Организация ЗОЖ россиян является одной из составляющих национальной безопасности страны, развитие физической культуры и спорта поддерживается на уровне президента РФ.

Во второй главе «Анализ здоровьесберегающей деятельности

бразовательного учреждения во внеучебное время школьников» была проведена практическая работа.

Анализ досуговой деятельности старшеклассников в образовательном учреждении показал, что она охватывает все виды досуга: развлекательный, подвижный, познавательный и интеллектуальный. Администрация школы и весь педагогический коллектив, проводят большую работу по укреплению и сохранению здоровья старшеклассников в рациональной организации их досуга. Однако многие мероприятия проводятся без учета желания школьников их посещать. Присутствие школьников на ряде мероприятий принудительное. Нет обратной связи с обучающимися.

В исследовании, выполненном на базе МОУ СОШ № 21 города Энгельса Саратовской области было установлено, что досуговые предпочтения старшеклассников отличаются от обучающихся средних классов. Обучающиеся средних классов отдают предпочтение развлекательным видам досуга. Активные, здоровые формы досуга отходят на второй план, уступая место более увеселительным. Однако к концу обучения в старших классах молодые люди больше посещают культурно-просветительные учреждения: музеи, театр, кинотеатр, экскурсии, выставки, расширяющие их кругозор и способствующие формированию социокультурных ценностей, т.е. старшеклассники отдают предпочтение познавательным видам досуга.

Не пользуются у старшеклассников популярностью подвижные и интеллектуальные виды досуга. Занимаются спортом около 10-15% школьников, а книги читают 6% в средних классах и 10% в старших классах. Учитывая большую роль познавательного досуга в развитии личности, формировании ценностных ориентаций, укреплении здоровья, мы разработали программу организации досуга старшеклассников с учетом их предпочтений. На первом этапе мы провели социологический опрос и выявили пожелания старшеклассников администрации школы. На втором этапе мы предложили старшеклассникам выполнить творческую работу на тему «Лучшая организация досуга глазами обучающимися».

На третьем этапе мы организовали и провели ряд мероприятий: лекцию-экскурсию «Путешествие в Иерусалим», паломнический тур в Серафимосаровский монастырь и т.д. Старшеклассники принимали активное участие во всех мероприятиях. Анкетирование свидетельствует о том, что школьники понимают положительное влияние на здоровье посещения выставок, музеев, исторических памятников и готовы проводить свой досуг за этим интересным занятием.

На основании проведенного исследования мы предлагаем рекомендации по совершенствованию организации досуговой деятельности старшеклассников в образовательном учреждении:

- учитывать предпочтения и пожелания старшеклассников в сфере досуга при планировании воспитательной и социальной работы ОУ;
- повысить информированность учащихся старших классов о мероприятиях, проводимых в ОУ, направленных на сохранение и укрепление их здоровья;
- повысить степень вовлеченности учащихся старших классов в процесс организации здоровьесберегающих мероприятий;
- при изучении дисциплины «Здоровый образ жизни и его составляющие» развивать у старшеклассников навыки рациональной организации досуга в форме проведения тренинговых упражнений (например, по управлению собственным временем);
- шире использовать систему наград для участников здоровьесберегающих мероприятий;
- для повышения интереса старшеклассников к здоровьесберегающим мероприятиям чаще привлекать посторонних специалистов.

Таким образом, предложенные нами рекомендации позволят сделать внеучебную деятельность старшеклассников более рациональной, способной решать задачи сохранения и укрепления их здоровья.

Заключение. В данной выпускной квалификационной работе теоретическую базу исследования составили труды ученых, которые

рассматривают программу обучения по безопасности жизнедеятельности населения, в частности таких, как: В.А. Васнева, В.В. Марков, С.К. Миронов, А.А. Панфилова, Г.В. Репкина, А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников, и другие. Несомненно, при анализе проблемы, были обращены взгляды на известных ученых в этой области. Так, особый вклад изучение данных проблем внесли разработчики таких специалистов в этой области, как: А. Гайсумов, Н.В. Кузнецова, Н.И. Купарадзе, В.Н. Латчук, и другие.

Актуальность данной программы обусловлена тем, что в последнее время очевидна тенденция к ухудшению состояния здоровья населения России, а современную школу стали называть «школой болезней».

Данная проблематика достаточно интересна на этапе ее исследования и применения на практике, т.к. успех и эффективность таких приемов в педагогической практике зависит от умелого использования предложенной технологии формирования здорового образа жизни, молодежи и в особенности в образовательных учреждениях.

Основными задачами в формировании здорового образа жизни являются: развитие у обучающейся молодежи чувства ответственности за поведение в обществе; бережное отношение к своему здоровью и других людей; стимулирование самостоятельности в принятии важных решений и формирование практических умений и навыков безопасного поведения в обществе.

Система развития практических умений обучающейся молодежи по формированию здорового образа жизни была использована соответствующая технология на базе МОУ СОШ № 21 города Энгельса Саратовской области.

Данная технология состояла из следующих компонентов:

- здоровьесберегающие технологии (проведение фитнес - занятий, танцевальных флешмобов, занятие спортом, участие в массовых спортивных мероприятиях, в клубах по интересам, конференциях, КВНах, и т.д.);
- технология проектного обучения, по проблемам здорового образа жизни;

- информационные технологии;
- игровые технологии с участием старшеклассников;
- технология развития критического мышления старшеклассников;
- практико-ориентированные технологии по проблема здорового образа жизни.

В результате использования предложенных технологий можно сделать следующие выводы.

1. Проанализированы практические умения обучающейся молодежи по формированию здорового образа жизни, что является конечной целью применения предложенной технологии, где важным является формирование системы аналитического поведения в окружающей действительности: предвидеть опасные ситуации, оценивать и прогнозировать их развитие, уметь принимать целесообразные решения и применять на практике полученные знания.

2. Выявлены возможности применения предложенной технологии по формированию здорового образа жизни у обучающейся молодежи, что предопределяет необходимость применения полученных знаний и практических умений, которые способствуют достижению весомых результатов в развитии ЗОЖ молодежи, что является одним из условий формирования личности безопасного типа.