

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

Кафедра генетики

**ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТИ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ
ЖИЗНИ КАК ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 5 курса 511 группы

Направления подготовки бакалавриата 44.03.01 Педагогическое образование

Биологического факультета

Приваловой Кристины Сергеевны

Научный руководитель
Доцент кафедры, к.б.н.,



Э. И. Кайбелева

15.06.23 подпись, дата

Зав. кафедрой
д.б.н., доцент



О.И. Юдакова

подпись, дата

Саратов 2023

Введение. Физическое здоровье человека-это не только отсутствие болезней, но и определенный уровень физической подготовленности и функционального состояния организма. Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье-это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Здоровьесберегающее пространство образовательного учреждения (ЗПОУ) – это совокупность условий, организуемых администрацией образовательного учреждения, всем педагогическим коллективом с целью обеспечения охраны и укрепления здоровья обучающихся, создания оптимальных условий работы педагогов.

В современной литературе, в рекламных роликах, на уровне бытового общения, также через иные информационные каналы зачастую возможность сохранения здоровья и продления молодости преподносится через рекламу определенного средства, которое обладает «чудодейственными свойствами» (пищевые добавки, тренинги, очищение организма и др.).

Но опыт показывает, что стремление к здоровью через одно из средств, абсолютно неверно, так как любое из них не может влиять положительно на все функциональные взаимосвязи систем, которые формируют организм человека и отношение человека с природой.

В образовательных учреждениях формирование здорового образа жизни является основной задачей, задачей с раннего возраста ребенка. Будущее населения, общества, благополучие зависит от его психического и физического здоровья.

Цель работы – разработка мероприятий направленных на повышение мотиваций школьников 8-9 классов к здоровому образу жизни на уроках, внеурочной и внеклассной деятельности.

Задачи:

- рассмотреть педагогические проблемы формирования здорового образа жизни школьников;

- путем анкетирования выявить мотивацию обучающихся к здоровому образу жизни;

- разработать мероприятия, направленные на мотивацию учащихся к здоровому образу жизни: интегрированный урок (биологии и физкультуры), урок биологии, лекции для классных часов.

Объект исследования – процесс формирования здорового образа жизни школьников.

Предмет исследования – научные исследования, методические разработки в сфере формирования здорового образа жизни школьников на уроках биологии.

Работа состоит из введения, основной части, включающей в себя два раздела, заключения, списка использованных источников.

Во введении раскрывается актуальность темы, формулируется цель, задачи работы, методы исследования. Определяются объект и предмет исследования.

База исследования: МОУ «СОШ села Агафоновка».

Основное содержание работы. В первом разделе «Здоровый образ жизни: понятие и особенности формирования» раскрываются понятие здоровья и здорового образа жизни.

Понятие здорового образа жизни вошло в наш обиход не так давно — в 1970-х. С развитием науки и промышленности люди стали меньше двигаться, хуже спать, больше есть, причём не всегда полезную пищу, и подвергаться ежедневным стрессам. Проблему надо было решать. Необходимо было понять, что именно помогает продлить жизнь и улучшить её качество.

По мнению большинства экспертов, базисом будущей личности является его здоровье, так как оно является ключиком, открывающим двери больших возможностей для развития ребёнка. Но с каждым годом увеличивается процент детей, для которых данная дверь открывается не полностью.

Закон об образовании в Российской Федерации, Национальная доктрина образования в РФ, Федеральный образовательный стандарт и ряд других

документов были разработаны для того, чтобы государство могло контролировать процесс сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения.

Большое значение сохранению здоровья воспитанника и привитию ему навыков здорового образа жизни уделяется на первой ступени образовательного процесса.

Понятие «здоровье» взаимосвязано с понятием «образа жизни», определяющемся как устойчивый способ жизнедеятельности представителей социума, сложившейся в определенных социально-экономических условиях. Образ жизни нашего многочисленного населения проявляется в трудовой деятельности, в сфере досуга, в удовлетворении материальных и духовных потребностей, в нормах общения и поведения.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это активная деятельность, направленная на сохранение и улучшение здоровья; при этом образ жизни человека и семьи не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а формируется в течении жизни целенаправленно и постоянно.

В образовательных учреждениях формирование здорового образа жизни является основной задачей, задачей с раннего возраста ребенка. Будущее населения, общества, благополучие зависит от его психического и физического здоровья.

Школьный возраст является его решающим фундаментом в формировании психического и физического здоровья. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим.

Проблема оздоровления детей – это не один день деятельности и работа не одного педагога, а целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива на длительный период.

Обращаясь к ФГОС, мы отмечаем, что: «Образовательное учреждение создает условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся».

Образование, построенное без учета основополагающих здоровьесберегающих принципов, является малопродуктивным и носит преимущественно превентивный характер, так как практически не реализованной остается наиболее актуальная для подрастающего поколения задача – формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, воспитанников.

Необходимо отметить, что мотивация современного школьника к здоровому образу жизни играет важную и основополагающую роль. В современных образовательных учреждениях уделяется большое внимание к проблемам создания здоровьесберегающей среды, проектированию здоровьесберегающего пространства, что будет способствовать формированию культуры здоровья у участников образовательного процесса.

Необходимо отметить ряд противоречий, с которыми сталкивается современная образовательная среда. Это противоречие между физиологическими, психическими особенностями и возможностями учащихся с возрастающими нагрузками в процессе обучения; необходимостью сохранять здоровье детей и отсутствием условий, необходимых для формирования культуры здоровья учащихся в образовательных учреждениях.

Здоровье является интегральной характеристикой личности и определяет качество жизни. Сегодня, как никогда, учитывая ситуацию пандемии, с которой столкнулось все слои общества, необходимо отметить высокий уровень заболеваемости населения, это отразилось и на среде детей и подростков.

Поэтому сохранение и укрепления здоровья детей, формирование духовных потребностей и навыков здорового образа жизни (ЗОЖ) являются приоритетными направлениями развития современного социума. Согласно Национальной доктрине развития образования, именно школа должна выполнять не только образовательные, воспитательные, развивающие, но и оздоровительные функции.

Рассмотрены также педагогические проблемы формирования здорового образа жизни школьников.

Проблема формирования и развития мотивации к здоровому образу жизни представляется одной из наиболее важных и актуальных задач современности. В педагогическом контексте это подтверждается пунктом 1 статьи 41 Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», в котором указывается, что охрана здоровья учащихся предполагает пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни. Согласно Федеральному государственному образовательному стандарту (ФГОС) основного общего образования, личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать формирование ценности здорового и безопасного образа жизни. Кроме того, стандарт ориентирован на становление личностных характеристик выпускника, осознанно выполняющего правила здорового и экологически целесообразного образа жизни, безопасного для человека и окружающей его среды.

Таким образом, вышесказанное иллюстрирует сложившееся противоречие между разработанностью нормативной базы, регламентирующей способы и методы формирования здорового образа жизни, и отсутствием соответствующих практических результатов. Подобное положение дел обуславливает необходимость построения действующей системы, призванной не только снабдить людей соответствующими знаниями, но и обеспечить их принятие и восприятие как лично значимой информации, как руководства к действию.

Особенно актуальным это является для подрастающего поколения, потому что базовые особенности образа жизни закладываются в юном возрасте. Следовательно, решающая роль в формировании и развитии мотивации к здоровому образу жизни принадлежит школе.

Во втором разделе «Экспериментальная часть» приводятся методика проведения и результаты педагогического эксперимента, проведенного в период прохождения педагогической практики 2022-2023 учебного года.

Исследование было проведено на базе муниципального образовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа села Агафоновка» Питерского района Саратовской области в 8-9 классах. Всего в исследовании принимали участие 25 обучающихся.

Преподавание по программе «Биология» ведется по учебнику Биология. 8 класс, Биология. 9 класс (авторы В. В. Пасечник, А. А. Каменский).

Педагогический эксперимент проводился в несколько этапов:

1. На первом констатирующей этапе проводилась теоретическая работа по проблеме исследования, определялись цель и задачи, объект и предмет исследования; анализ научной и учебно-методической литературы соответствующие проблематике исследования, изучение педагогического опыта.

2. На втором формирующем этапе разрабатывались план и методика проведения эксперимента, выбор методов обработки результатов; построение и проведение различных форм внеклассной работы.

3. На заключительном контролирующем этапе проводилась обработка полученных результатов, формулирование выводов.

На констатирующем этапе эксперимента проводилось изучение мотивации учащихся к здоровому образу жизни.

Цель исследования – выявить особенности мотивации обучающихся к ведению здорового образа жизни.

Материал и методы исследования. Помимо анализа специальной литературы, основным методом сбора данных был анкетный опрос, который проводился в МОУ «СОШ с. Агафоновка» В обследовании участвовали обучающиеся 8-9 классов. Всего было опрошено 25 человек. Данные сравнивались в процентном соотношении. Исследование проведено в течение 2022-2023 гг.

В процессе практической части исследования с помощью опроса первоначально изучались особенности сложившихся отношений обучающихся и родителей к здоровому образу жизни

Данные опроса показывают, что посещаемость спортивных секций не очень высокое (менее 50% респондентов посещают занятия регулярно). В ответе респондентов на третий вопрос был обнаружен любопытный факт: беспокойство вызывают показатели негативного личного отношения обучающихся к занятиям спортивным мероприятиям вне школы «не очень нравятся» и «не нравятся» (29% и 7% соответственно).

Определенный интерес вызвал ответ на вопрос в формулировке «затрудняюсь ответить» (15% опрошенных школьников). Этот факт следует рассматривать, прежде всего, как резерв. В перспективе педагог должен хорошо понимать: от того, насколько он сумеет успешно воздействовать на формирование позитивной физкультурно-оздоровительной мотивации учеников, будет зависеть результат его работы – либо школьники добавят эти 15% в число отторгающих здоровый образ жизни, либо они увеличат число активистов ведения здорового образа жизни.

Меньше половины респондентов (34%) на вопрос о рациональном питании ответили, что иногда придерживаются, всегда – 6%, чаще да – 4%. Немного настораживает, что 56% опрошенных чаще не придерживаются. Однако нельзя не отметить тот факт, что ни один из опрошенных учеников не ответил, что никогда не придерживается рационального питания

Отношение семей к физкультурно-оздоровительным занятиям школьников выглядит положительно: уровень положительного отношения семей к названным занятиям (по суммированию показателей «одобряют всегда» и «чаще одобряют» – 85%). При этом семей, где бы не одобряли физкультурно-оздоровительные или спортивные увлечения детей – вообще нет. Если же суммировать варианты ответов «не одобряют» и «затрудняюсь ответить», то в каждом обследованном городе выявляется от 11% до 29%. Следовательно, педагогам необходимо активизировать работу с родителями,

приглашать их на совместные мероприятия, чтобы с их помощью приучать школьников к физкультурно-оздоровительным занятиям и формированию здорового образа жизни.

Пятый вопрос предназначен был для того, чтобы попытаться выяснить, насколько учащиеся лично мотивированы вести здоровый образ жизни в реальности, включая самостоятельно физкультурно-оздоровительные или спортивные занятия в свой режим дня. Выяснилось, что много времени уделяют самостоятельным занятиям всего 15% опрошенных. Скорее всего, это дети, систематически занимающиеся спортом. Часто занимаются самостоятельно в режиме дня от 35% школьников. Это неплохой показатель, особенно если соединить его с показателем систематически занимающихся.

Таким образом, на констатирующем этапе выявлена необходимость активизации мотивации учащихся к формированию здорового образа жизни.

Следующий блок вопросов был предназначен для выявления способов и результатов формирования мотивации на момент обследования респондентов.

Опрос показал, что регулярно применяют метод убеждения для понимания учащимися необходимости здорового образа жизни всего примерно в 10-12% случаев. Обычно убеждают школьников заниматься здоровым образом жизни «иногда» 41%, или «очень редко» (19%,). Указали, что «никто и никогда» не убеждал учеников в необходимости заниматься физической культурой и ЗОЖ 21% опрошенных.

Но насколько сильно влияет метод убеждения в данном вопросе? Показатели, свидетельствующие о степени влияния метода убеждения на привлечение школьников к ведению здорового образа жизни не очень выразительны. При суммировании количества респондентов, отвечающих на этот вопрос с формулировкой «очень влияет» и «влияет», у школьников получилось 36%. И тут еще нужно отметить показатели формулировки «слабо влияет» (24%).

Данную тенденцию частично подтверждают ответы на вопрос № 3 (таблица 2) об эффективности метода убеждения. Итак, отметивших формулировки «очень эффективен» - 7% и «эффективен» - 35%

В процессе формирования физкультурно-оздоровительной мотивации у обучающихся роль учителя биологии очень важна. Поэтому в анкету был включен вопрос о том, насколько учитель устремлен в своей работе на формирование желания у учащихся вести здоровый образ жизни. Приятно отметить, что в ответах школьников виден авторитет учителя, позитивное отношение к нему школьников и общая довольно высокая оценка стараний учителя в процессе формирования физкультурно-оздоровительной мотивации учащихся. Сумма оценок учеников с формулировками ответов «очень стремится» и «стремится» выше 50% (19% и 47% соответственно).

Последним в этой группе был вопрос, посвященный оценке учащимися текущего состояния сформированности физкультурно-оздоровительной мотивации детей, как результату всестороннего воздействия разных факторов на этот процесс (вопрос № 5). Он вызвал особый интерес и беспокойство. В качестве главного признака оценки была выбрана тенденция увеличения или уменьшения числа учащихся, желающих заниматься в спортивных секциях за последние годы. Вот какое мнение высказали респонденты. Сумма оценок с формулировками «очень увеличивается» и «увеличивается» 37% (15% и 22% соответственно). Таким образом, третья часть респондентов видит позитивную тенденцию в увеличении количества школьников, желающих вести здоровый образ жизни и заниматься физической культурой, посещать спортивные секции и т.д. Но эту величину мы сравнили с суммой оценок учащихся с формулировками «немного уменьшается» и «резко уменьшается» 31% (28% и 3%). То есть примерно одинаково.

Таким образом, можно констатировать, что немного больше третьей части всех опрошенных школьников считают, что в настоящее время преобладает негативная тенденция в физкультурно-оздоровительной мотивации обучающихся. На этот факт необходимо обратить внимание всем педагогам и

родителям, следует предпринять меры к повышению данного вида мотивации у детей ради их здоровья и полноценного развития.

Итак, на заключительном этапе эксперимента были разработаны мероприятия с целью повышения мотивации школьников к здоровому образу жизни. Так как наше внимание привлек тот факт, что большинство учащихся не придерживаются рационального питания, было решено в методические разработки включить одной из первых тем тему правильного питания и режима дня.

Были разработаны лекции для классных часов, посвященные теме «Я за здоровый образ жизни» - специальный комплекс мероприятий, который направлен на повышение знаний, умений и навыков школьников о здоровом образе жизни, а также на его пропаганду. Всего было разработано 5 классных часов:

1. Здоровье и здоровый образ жизни
2. Рациональное питание
3. Биологические ритмы человека. Режим
4. Значение физической культуры для здоровья человека
5. Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика

Также был разработан урок биологии «Здоровый образ жизни. Правильное питание» и интегрированный урок биологии на тему «ЗОЖ в физической культуре и биологии».

Интегрированный урок разработан в форме игры в несколько этапов, в нем предусмотрены вопросы по физической культуре и биологии, как дисциплин, которые являются основными в формировании ЗОЖ.

Заключение. Закон об образовании в Российской Федерации, Национальная доктрина образования в РФ, Федеральный образовательный стандарт и ряд других документов были разработаны для того, чтобы государство могло контролировать процесс сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения.

Большое значение сохранению здоровья воспитанника и привитию ему навыков здорового образа жизни уделяется на первой ступени образовательного процесса.

Как прописано в Федеральном Государственном Образовательном Стандарте дошкольного образования, одной из его основных задач является формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни.

Одним из самых эффективных способов противодействия подобным негативным факторам является формирование основ здорового образа жизни (ЗОЖ).

Выводы. В результате исследования сделаны выводы по работе:

1. Рассмотрены педагогические проблемы формирования здорового образа жизни школьников: противоречие между разработанностью нормативной базы, регламентирующей способы и методы формирования здорового образа жизни, и отсутствием соответствующих практических результатов; низкий уровень мотивации учащихся к здоровому образу жизни, связанный с неправильным питанием, малоподвижным образом жизни, компьютеризацией.
2. Путем анкетирования выявлена мотивация обучающихся к здоровому образу жизни: немного больше третьей части всех опрошенных школьников считают, что в настоящее время преобладает негативная тенденция в физкультурно-оздоровительной мотивации обучающихся.
3. Разработаны мероприятия о формировании здорового образа жизни с целью принятия мер к повышению мотивации у школьников ради их здоровья и полноценного развития: интегрированный урок (биологии и физкультуры) классные часы по пяти темам, урок биологии.

Список использованных источников составляет 33 литературных и источников сети интернет.

В работе 1 приложение.

