

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

Кафедра биологии и экологии

**ФОРМИРОВАНИЕ ОТВЕТСТВЕННОГО ОТНОШЕНИЯ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ КАК ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ  
АСПЕКТ БИОЛОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студентки 5 курса 153 группы,  
направления подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя  
профилями подготовки)»,  
профили «Биология и химия»  
факультета математики и естественных наук  
Халлыевой Айболек Бабагелдиевны

Научный руководитель  
доцент кафедры биологии и экологии,  
кандидат биологических наук \_\_\_\_\_ Н.Ю. Семенова  
(подпись, дата)

Зав. кафедрой биологии и экологии,  
кандидат сельскохозяйственных наук,  
доцент \_\_\_\_\_ М.А. Занина  
(подпись, дата)

Балашов 2025

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы. В рамках государственной политики особое внимание уделяется формированию у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью. Это обусловлено стремлением общества и государства обеспечить благополучие граждан Российской Федерации.

Деятельность в этой сфере регламентируется федеральными законами, такими как законом «Об образовании в Российской Федерации», «Семейный кодекс Российской Федерации», «Основы законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан» и «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года». Эти нормативные акты определяют роль родителей, образовательных учреждений и самих подростков в сохранении и укреплении здоровья.

В современном мире здоровье, включающее физическое, психическое и нравственное благополучие, признаётся одной из важнейших составляющих человеческого потенциала и безусловной ценностью. Оно оказывает значительное влияние на все аспекты жизни человека и общества, что делает его фундаментальной ценностью.

Формирование ответственного отношения школьников к своему здоровью как ценности представляет собой длительный и последовательный процесс. Он включает в себя продуманную систему организационных форм обучения и воспитания, методов и средств, способствующих формированию активной жизненной позиции в области здоровьесбережения и укрепления.

Цель работы – изучить процесс формирования ответственного отношения обучающихся к своему здоровью.

Основные задачи:

1. Проанализировать литературу по теме исследования.
2. Определить организационно-педагогические условия сохранения здоровья учащихся в образовательном пространстве школы.

3. Разработать методические рекомендации по формированию здорового образа жизни у школьников.

Работа написана на 52 страницах. В списке литературы 20 источников.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

1 Теоретические основы воспитания ответственного отношения обучающихся к своему здоровью

### 1.1 Сущность понятий «здоровье», «здоровый образ жизни»

Здоровье представляет собой ключевой фактор, определяющий уровень благополучия индивида, а также важнейшее условие для успешного функционирования и устойчивого развития общества и экономики. Оно является фундаментальной потребностью и ценностью, обеспечивающей реализацию интеллектуального, морального, физического и репродуктивного потенциала личности. В этом контексте стремление к поддержанию здоровья, активному долголетию и сохранению жизненной энергии становится приоритетной задачей для каждого человека.

Здоровье следует рассматривать как интегративный феномен, охватывающий биологические, психологические, социальные и духовные аспекты бытия индивида. Оно является основой для реализации жизненных стратегий и достижения поставленных целей. Исследования в области здоровья, продолжительности жизни и качества жизни населения играют ключевую роль в формировании эффективных стратегий управления здоровьем на уровне государства и общества.

Особое внимание следует уделить здоровью детей, подростков и молодежи, поскольку оно является важнейшим фактором, определяющим здоровье нации в долгосрочной перспективе. Развитие культурного, интеллектуального, производственного и репродуктивного потенциала общества напрямую зависит от состояния здоровья молодого поколения.

И. И. Брехман выделяет три ключевых аспекта здоровья: физический (соматический), психологический и социальный.

Физический аспект здоровья, или соматическое здоровье, представляет собой интегративную совокупность морфологических и функциональных характеристик организма. Эти характеристики обеспечивают его способность адаптироваться к внешней среде с учетом индивидуальных особенностей, таких как возраст, пол и социальная роль. Важным компонентом соматического здоровья является система гомеостаза, которая регулирует обмен веществ и поддерживает внутренний баланс организма, что является основополагающим для его жизнедеятельности и благополучия.

Психологический аспект здоровья включает в себя комплекс психических свойств и процессов, которые позволяют человеку осознанно воспринимать и интерпретировать окружающую действительность, а также адаптироваться к ней. Ключевым элементом психологического здоровья является устойчивая самооценка, которая характеризуется позитивным, адекватным и стабильным уровнем. Это позволяет индивиду эффективно формировать свое поведение и социальные взаимодействия, способствуя гармоничному развитию личности и ее интеграции в социум [4].

Социальное здоровье представляет собой интегральный результат процесса социализации, в рамках которого формируется зрелая психосоциальная идентичность. Этот процесс, включающий в себя когнитивные, эмоциональные и поведенческие компоненты, способствует обретению индивидом субъективного чувства принадлежности к своей социальной группе и осознанию уникальности своего индивидуального бытия. Таким образом, социальное здоровье можно рассматривать как динамическое состояние, отражающее успешную интеграцию личности в социум и ее способность к самоидентификации в контексте общественных отношений.

Л.Х. Гаркави и Е.Б. Квакина рассматривают здоровье, предболезненные состояния и переходные процессы между ними с точки зрения теории неспецифических адаптационных реакций. В этом контексте здоровье

характеризуется гармоничными антистрессорными реакциями, которые могут проявляться в виде спокойной или повышенной активации.

Академик Н.М. Амосов предлагает определять «количество здоровья» как сумму «резервных мощностей» функциональных систем, которую можно выразить через «коэффициент резерва» – максимальное количество функции по отношению к ее нормальному уровню.

Понятие здоровья человека является многогранным и охватывает все аспекты его жизнедеятельности, включая физическую, психическую (духовную), социально-экономическую, семейно-бытовую, производственно-трудовую, учебную и другие сферы. Полнота и интенсивность многообразных проявлений человеческой жизни находятся в прямой зависимости от уровня его здоровья, который, в свою очередь, существенно определяет образ и стиль жизни индивида [6].

1.2 Особенности процесса формирования представлений школьников о здоровом образе жизни

Формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) – это сложный и многогранный процесс, охватывающий различные аспекты жизни современного общества и каждой отдельной личности. Он включает в себя основные сферы и направления деятельности людей.

К основным факторам, определяющим образ жизни человека, следует отнести:

– Уровень жизни представляет собой комплексное понятие, отражающее степень удовлетворения материальных и духовных потребностей индивида или социальной группы.

– Качество жизни является фундаментальной социологической категорией, характеризующей степень благополучия и удовлетворенности человека различными аспектами его существования, включая социальные, экономические, психологические и экологические факторы.

– Стиль жизни, в свою очередь, представляет собой устойчивую поведенческую модель, определяющую особенности повседневной

деятельности и ценностные ориентации индивида в контексте его социального окружения и культурных традиций.

Понятие здорового образа жизни неотъемлемым образом связано с понятием «культура здоровья личности».

Культура здоровья – это комплексное понятие, которое включает теоретические знания о факторах, благоприятствующих здоровью, а также грамотное применение в повседневной жизни принципов активной стабилизации здоровья, то есть оздоровления.

Основные показатели сформированности культуры здорового и безопасного образа жизни, согласно В. Е. Цыбульниковой, Е. А. Левановой, – это:

- Степень духовного и морального развития.
- Уровень развития познавательных способностей.
- Уровень развития мышления, направленного на оздоровление.
- Оценка деятельности и поведения, способствующих сохранению здоровья.
- Уровень эстетического развития.
- Способность к оздоравливающему общению.
- Способность передавать и сохранять лучшие традиции здорового образа жизни.
- Уровень творческого развития.

Формирование у подростков адекватного представления о здоровом образе жизни и его нормах является ключевой задачей, направленной на оптимизацию общественного здоровья и повышение уровня самосохранительного поведения среди молодежи. В этом контексте доступ школьников к достоверным источникам информации приобретает первостепенное значение, так как именно от качества и достоверности получаемых данных зависит эффективность формирования у них устойчивых установок на здоровый образ жизни.

Методы обучения, направленные на формирование здорового образа жизни:

1. Интеграция тем о здоровье в учебный план. Уроки биологии должны включать углублённое изучение анатомии и физиологии человека, а также их взаимосвязи с факторами, влияющими на здоровье. Например, при изучении сердечно-сосудистой системы целесообразно акцентировать внимание на важности регулярных физических упражнений и сбалансированного питания для поддержания сердечно-сосудистой функции.

2. Проектное обучение. Ученики могут выполнять проекты, связанные с разработкой моделей здорового питания, планов физической активности или проведением исследований, направленных на изучение влияния различных факторов на здоровье. Такие проекты способствуют углублению знаний и применению их на практике, что, в свою очередь, улучшает собственные привычки и образ жизни учеников.

3. Проблемное обучение. Учебные задания должны включать анализ проблем, связанных с образом жизни, таких как влияние нездорового питания, хронических стрессов и недостатка физической активности на организм. Разработка решений для улучшения ситуации позволяет ученикам осознать важность здорового образа жизни и развивает навыки критического мышления.

4. Использование интерактивных технологий и мультимедийных ресурсов. Видеоматериалы, анимации и интерактивные презентации могут наглядно продемонстрировать влияние различных факторов на здоровье человека, представить результаты научных исследований и рекомендации по поддержанию здорового образа жизни.

5. Практические мероприятия. Проведение лабораторных исследований, таких как изучение влияния физических упражнений на сердечный ритм или изменение уровня глюкозы в крови при различных режимах питания, позволяет ученикам непосредственно наблюдать за биологическими процессами и их реакцией на изменения в образе жизни.

В качестве примера реализации данных методических рекомендаций можно привести задания, используемые при изучении раздела «Биология человека» в 9 классе по УМК Пасечник. Эти задания направлены на формирование у учеников ответственного отношения к своему здоровью и включают:

– Исследовательские проекты. Разработка проектов, направленных на изучение влияния различных режимов питания на уровень глюкозы в крови, что способствует пониманию важности сбалансированного питания.

– Лабораторные работы. Проведение экспериментов по изучению влияния физических упражнений на частоту сердечных сокращений, что позволяет ученикам наблюдать за физиологическими реакциями организма.

– Аналитические задания. Анализ научных статей и исследований, посвящённых влиянию стресса на здоровье, что способствует развитию критического мышления и осознанию важности управления стрессовыми факторами.

*Пример 1. Тема «Внутренняя среда организма. Кровь и кровообращение».*

1. Масса среднестатистического человека – 60 кг. Кровь составляет 8% от его веса. Плотность крови – 1,05 г/см<sup>3</sup>, содержание гемоглобина – 14 г на 100 мл. Каждый грамм гемоглобина связывает 1,34 миллиграмма кислорода. Сколько кислорода кровь переносит за один круг кровообращения?

2. Кровь состоит из плазмы и клеток. В 100 граммах плазмы содержится 350 миллиграммов хлора. Плазма составляет 55% от массы крови. Сколько хлора в крови человека весом 65 кг?

*Пример 2. Тема «Опора и движение».*

Выберите верные утверждения и запишите номера тех, с которыми вы согласны:

1. Утренняя зарядка расслабляет, успокаивает и помогает лучше засыпать.

2. Утренняя зарядка бодрит, укрепляет здоровье и улучшает самочувствие.

3. Начинайте зарядку, если осознаете, что это полезно для вашего здоровья и благополучия.

4. Лучше делайте зарядку в хорошо проветриваемой комнате.

5. Начинайте зарядку через 10–15 минут после пробуждения.

6. Зарядка полезна не только утром, но и вечером перед сном.

7. Соблюдайте правила здорового сна, чтобы утреннее пробуждение приносило радость.

8. Начинайте зарядку, осознавая её пользу для себя и здоровья.

*Пример 3. Тема «Дыхание».*

Объём воздуха, который проходит через лёгкие человека за 30 минут при частоте дыхания 17 вдохов в минуту, составляет 2900 кубических сантиметров. Необходимо определить объём и массу кислорода и углекислого газа в этом объёме воздуха. Содержание кислорода в воздухе – 21%, а углекислого газа – 0,03%.

*Пример 4. Тема «Обмен веществ и превращение энергии в организме. Кожа. Выделение».*

1. У Сергея появились боли в области поясницы. После тщательного обследования врач обнаружил, что в анализе мочи было обнаружено большое количество белка. Какой этап процесса образования мочи был нарушен? Как сохранить здоровье почек?

2. У Даниила наблюдается значительное увеличение объёма мочи за сутки (до 10–15 литров). При этом глюкоза в моче не обнаружена. Какой этап процесса образования мочи нарушен и с чем это может быть связано? Какой гормон регулирует процесс образования мочи?

3. Составьте инструкцию для детей младшего возраста по уходу за кожей.

*Пример 5. Тема «Нейрогуморальная регуляция»*

Охарактеризуйте и сравните действие нервной и гуморальной регуляции в функционировании организма человека (Таблица 1).

Таблица 1 – Сравнение действия нервной и гуморальной регуляции в функционировании организма человека

Гуморальная регуляция	Линии сравнения	Нервная регуляция
Осуществляется с помощью ..., поступающих в ...	Механизм регуляции	Осуществляется с помощью ... системы
Гуморальная регуляция осуществляется относительно ... . Скорость тока крови, которая переносит биологически активные вещества не превышает ...	Скорость реакции	Нервные влияния передаются к органам-исполнителям ... , возбуждение по некоторым нервным волокнам проводится со скоростью ...
Гуморальная регуляция ... точного адреса	Направленность процесса	Нервные импульсы ...
Эволюционно более ... механизм	Эволюционный возраст	Эволюционно более ... механизм
...	Примеры	...

*Пример 6. Тема «Размножение и развитие человека»*

1. В современном мире лишь 4% новорождённых детей можно назвать абсолютно здоровыми. В чём причина такого положения дел?

2. Известно, что в процессе формирования плода организм повторяет общий путь развития вида в ходе эволюции. В чём это выражается?

3. Разработайте руководство для будущих матерей.

Приведенные выше примеры заданий играют ключевую роль в формировании у школьников осознанных программ поведения, направленных на поддержание и укрепление их здоровья. Эти программы становятся важным инструментом социализации, способствующим нивелированию негативных воздействий окружающей среды и формированию адаптационных механизмов.

Воспитание ответственного отношения к собственному здоровью у подрастающего поколения имеет стратегическое значение для обеспечения благополучия семьи и нации в целом. Это не только способствует

улучшению физического состояния индивида, но и формирует устойчивые модели поведения, направленные на сохранение здоровья на протяжении всей жизни.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Современные исследования подчеркивают, что здоровье представляет собой многокомпонентное состояние организма, обеспечивающее его жизнеспособность и активность через механизмы саморегуляции и адаптации. Эти характеристики определяют уровень резистентности организма к внешним и внутренним воздействиям, что, в свою очередь, влияет на общую устойчивость и благополучие индивида.

В контексте детерминант здоровья, большинство исследователей акцентируют внимание на образе жизни как на ключевом факторе, поддающемся коррекции и управлению. Основные принципы формирования и укрепления здоровья включают в себя приобретение знаний, развитие навыков и накопление опыта. Однако, несмотря на широкую научную дискуссию, до сих пор отсутствует единое понимание термина «здоровый образ жизни» и его структурных компонентов.

Здоровье учащихся находится в прямой зависимости от условий образовательной среды, которая должна способствовать формированию потребности в здоровом образе жизни. В этом контексте особую значимость приобретают здоровьесберегающие образовательные технологии, представляющие собой интегративную систему задач, содержания, форм, методов и приемов воспитания и обучения, ориентированных на поддержание и укрепление здоровья учащихся.

Формирование культуры здоровья начинается с повышения уровня компетентности педагогов в данной области. В учебных заведениях необходимо внедрение специализированных дисциплин, направленных на развитие навыков, связанных со здоровьем. Важно, чтобы молодые люди осознавали личную ответственность за свое здоровье и понимали, что

совместные усилия являются залогом успешного формирования здорового образа жизни.

В рамках здоровьесбережения можно выделить три основных направления: физическое, психическое и социальное. Первый этап включает создание специальной образовательной ситуации, направленной на мотивацию учащихся к заботе о своем здоровье, проведение предварительного обследования и анализ влияния семейных факторов на процесс обучения.

Второй этап предполагает формирование организационно-методического обеспечения, включающего оценку здоровьесберегающего потенциала различных аспектов образовательной среды: содержания учебных программ, стиля педагогической деятельности, используемых технологий, организации режима труда и отдыха, а также учет гуманитарных аспектов, ориентированных на интересы и потребности учащихся.

Работа с педагогами включает в себя повышение их осведомленности о состоянии здоровья учащихся, проведение встреч с родителями, анализ условий жизни и семейных отношений, а также выявление факторов, влияющих на снижение эффективности образовательного процесса. Мониторинг здоровья направлен на выявление и оценку динамики изменений.

Таким образом, формирование ответственного отношения обучающихся к своему здоровью через обучение биологии представляет собой многоаспектный процесс, требующий активного участия как педагогов, так и самих учащихся. Использование перечисленных методов способствует осознанию учащимися важности выбора здорового образа жизни, развитию чувства ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих. Систематический подход к обучению и воспитанию позволяет создать поколение, способное принимать осознанные решения, заботиться о своем здоровье и окружающей среде.