

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

Балашовский институт (филиал)

Кафедра физической культуры и безопасности жизнедеятельности

**ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО  
ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО  
ВОЗРАСТА**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студента 5 курса 55 группы  
направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»,  
профиля «Безопасность жизнедеятельности»,  
психолого-педагогического факультета  
Теплова Максима Александровича

Научный руководитель  
доцент кафедры физической культуры  
и безопасности жизнедеятельности  
кандидат педагогических наук \_\_\_\_\_ Н.А. Медведева  
(подпись, дата)

Зав. кафедрой физической культуры  
и безопасности жизнедеятельности  
кандидат педагогических наук, доцент \_\_\_\_\_ А.В. Викулов  
(подпись, дата)

Балашов 2023

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность.** Проблема здоровья и формирования здорового образа жизни среди обучающихся является в сегодняшнее непростое время одной из ключевых для нашей страны.

Одной из главных приоритетных задач государства – это охрана и укрепление здоровья детей. Данные задачи регулируются и предусмотрено такими нормативно-правовыми документами, как «Конституция РФ», ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» от 30 марта 1999 года № 52, Указом Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации» и др.

Также на вопрос сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения подкрепляются нормативными документами в области образования: ФЗ «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 г. № 273 (ст.41 «Охрана здоровья обучающихся»), «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН» и др.

Согласно различным статистическим исследованиям, обучение в образовательной организации зачастую негативно сказывается на здоровье обучающихся, во многом ухудшая его. Несмотря на некоторую популярность и «модность» ведения здорового образа жизни в последнее время, количество обучающихся, придерживающихся правил здорового поведения, остается незначительным.

Воспитание основ и правил здорового образа должно вестись с самого раннего детства. Формирование здорового образа жизни тесно связано с развитием мотивационной, мировоззренческой и ценностно-ориентационной сфер. Современные дети и подростки во многом воспитаны на культуре потребления, корнями уходящей в западную культуру, и противоречащей нашим традиционным российским ценностям. Культура потребления идет вразрез с правилами сохранения и укрепления здоровья представителей подрастающего поколения.

Чаще всего обучающиеся не совсем четко понимают, что такое

здоровье и здоровый образ жизни. И даже если такое понимание присутствует, предпринимать какие-то усилия для его сохранения и укрепления они не считают нужным. Именно поэтому в системе ценностных ориентаций подрастающего поколения здоровье зачастую занимает не самое высокое место. Именно поэтому необходима отдельная целенаправленная работа по формированию ценностей здорового образа жизни в среднем школьном возрасте.

**Объект исследования** – учебно-воспитательный процесс в общеобразовательной организации.

**Предмет исследования** – организация занятий по формированию здорового образа жизни обучающихся среднего школьного возраста.

**Цель исследования** – разработка комплекса мероприятий, направленного на формирование здорового образа обучающихся среднего школьного возраста.

**Задачи исследования:**

1. Раскрыть научное содержание понятий «здоровье» и здоровый образ жизни».
2. Рассмотреть основные технологии формирования здорового образа жизни у обучающихся среднего школьного возраста.
3. Провести экспериментальное исследование для выявления предрасположенности обучающихся к ведению здорового образа жизни.
4. Разработать комплекс мероприятий по формированию здорового образа обучающихся среднего школьного возраста.

**Методы исследования** – теоретический анализ и синтез литературных источников, анкетирование, тестирование, педагогический эксперимент.

**Структура работы.** Работа состоит из введения, двух глав, выводов по каждой главе, списка использованных источников, включающего 46 наименований, заключения, приложений.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

**В первой главе «Теоретические аспекты проблемы формирования**

**здорового образа жизни обучающихся среднего школьного возраста»** рассмотрено понятие о здоровье и здоровом образе жизни, проанализированы организационно-педагогические аспекты формирования здорового образа жизни у обучающихся, изучены особенности отношения обучающихся среднего школьного возраста к здоровью и здоровому образу жизни.

Здоровье – это не только отсутствие болезней или каких либо дефектов, а выражение благополучия триединства физического, духовного и социального.

Здоровый образ жизни – это такое поведение человека, которое обуславливает сохранение, укрепление и развитие здоровья.

К основным составляющим здорового образа жизни чаще всего относят двигательную активность, рациональное питание, соблюдение режима дня и режима труда и отдыха, соблюдение гигиенических правил, отсутствие в жизни вредных привычек и профилактическую медицинскую активность.

Формирование здорового образа жизни обучающихся - это длительный и последовательный процесс, включающие в себя комплекс общешкольных, внеклассных и внешкольных мероприятий, направленных на формирование у детей устойчивой активной здоровьесберегающей жизненной позиции, подкрепляемой формами поведения, способствующими сохранению и укреплению здоровья

**Во второй главе «Опытно-экспериментальная работа по формированию здорового образа жизни обучающихся среднего школьного возраста»** был представлен анализ результатов экспериментального исследования предрасположенности обучающихся к ведению здорового образа жизни, систематизирован комплекс мероприятий, направленный на формирование здорового образа обучающихся средних классов.

В экспериментальном исследовании, направленном на выявление отношений обучающихся к здоровью и ведению здорового образа жизни,

принимали участие 22 обучающихся (12 девочек, 10 мальчиков) 8 классов Муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа с.Терновка Балашовского района Саратовской области» в возрасте 13–14 лет.

Для проведения исследования мы использовали следующие диагностический инструментарий:

1. Авторская анкета «Будем здоровы», состоящая из 10 вопросов и направленная на исследование предрасположенности обучающихся к ведению здорового образа жизни.

2. Опросник «Отношение к здоровью» Р. А. Березовской состоит из 10 вопросов. Данные вопросы распределяются по таким шкалам, как когнитивная, эмоциональная, поведенческая, ценностно-мотивационная.

Эмпирически фиксируемыми критериями степени адекватности-неадекватности отношения человека к своему здоровью служат:

– на когнитивном уровне: степень осведомленности или компетентности человека в сфере здоровья, знание основных факторов риска и антириска, понимание роли здоровья в обеспечении активной и продолжительной жизни;

– на поведенческом уровне: степень соответствия действий и поступков человека требованиям здорового образа жизни;

– на эмоциональном уровне: оптимальный уровень тревожности по отношению к здоровью, умение наслаждаться состоянием здоровья и радоваться ему;

– на ценностно-мотивационном уровне: высокая значимость здоровья в индивидуальной иерархии ценностей (особенно терминальных), степень сформированное мотивации на сохранение и укрепление здоровья.

Результаты анкетирования, направленного на исследование предрасположенности обучающихся к ведению здорового образа жизни показали, что 55 % испытуемых вообще не придерживаются какого-либо режима, 23 % - иногда обходятся без завтрака или обеда и только 22 % -

придерживаются нормального режима питания. Не делают зарядку 32 % испытуемых, 55 % - иногда делают зарядку, 13 % - делают зарядку регулярно. Иногда (2-3 раза в полгода) используют выходные дни для активного отдыха 73 % испытуемых, 27 % - регулярно используют выходные дни для активного отдыха. Спят очень хорошо 59% испытуемых, 23% испытуемых спят хорошо, 18 % - спят удовлетворительно. Болеют довольно часто 41 % опрошенных, 32 % болеют иногда, 27 % болеют редко. Всегда соблюдают правильный режим дня 9 % респондентов, 9 % - часто соблюдают правильный режим дня, 18 % - иногда соблюдают правильный режим дня, 23 % - редко соблюдают правильный режим дня, 41 % - не соблюдают правильный режим дня. Почти всегда сильно устают 18 % испытуемых, 50 % - иногда устают очень сильно, 32 % почти никогда не устают. Периодически посещают спортивные секции 45 % испытуемых, 41 % - регулярно посещают спортзал, 14 % вообще не увлекаются спортом. Курят 14 % опрошенных, 36 % - курят редко, 50 % - не курят. Из 32 % испытуемых иногда употребляют спиртное, 50 % не употребляют спиртное, даже пиво, 18 % выпивают довольно часто.

Таким образом, большинство опрошенных обучающихся не придерживается принципов и правил рационального питания; не делают регулярной утренней зарядки; лишь изредка используют выходные для активного отдыха; не испытывают проблем со сном; современные подростки болеют достаточно часто; не соблюдают правильный режим дня; устают очень сильно лишь изредка, что обусловлено присущей данному возрасту энергичности; в той или иной мере занимаются спортом; достаточно значительная часть обучающихся курят, а половина испытуемых иногда употребляет алкоголь.

Результаты исследования по методике Р.А. Березовской «Отношение к здоровью» на когнитивном уровне показали, что у 32 % испытуемых выявлен низкий когнитивный уровень отношения к здоровью, что характеризуется недостаточной степенью осведомленности или компетентности в сфере

здоровья, недостаточностью знаний основных факторов риска и антириска, недостаточностью понимания роли здоровья в обеспечении активной и продолжительной жизни. У 41 % - средний когнитивный уровень отношения к здоровью. У 27 % - высокий когнитивный уровень отношения к здоровью, который характеризуется высоким уровнем осведомленности или компетентности в области здравоохранения, знанием ключевых факторов риска и пониманием роли здоровья в обеспечении защиты от рисков, функциональности и долголетия.

Таким образом, большинство обучающихся в достаточной степени осведомлены и компетентны в области здоровья, знают об основных факторах риска и антириска, понимают, что здоровье играет важнейшую роль в обеспечении жизнедеятельности и долголетия.

Исследование отношения к здоровью на поведенческом уровне показали что у 55 % испытуемых низкий поведенческий уровень отношения к здоровью – не соответствие действий и поступков человека требованиям здорового образа жизни; у 27 % - средний поведенческий уровень отношения к здоровью – не достаточное соответствие действий и поступков человека требованиям здорового образа жизни; у 18 % - высокий поведенческий уровень отношения к здоровью – соответствие действий и поступков человека требованиям здорового образа жизни. По результатам исследования мы можем констатировать, что большинство действий и поступков современных обучающихся не соответствует требованиям ЗОЖ.

Исследование отношения к здоровью на эмоциональном уровне показало, что у 73 % испытуемых низкий эмоциональный уровень отношения к здоровью – низкий уровень тревожности по отношению к здоровью, не умение наслаждаться состоянием здоровья и радоваться ему; 27 % испытуемых средний эмоциональный уровень отношения к здоровью – оптимальный уровень тревожности по отношению к здоровью, умение наслаждаться состоянием здоровья и радоваться ему. По результатам исследования мы можем заключить, что большинство школьников не

испытывают тревожности по отношению к своему здоровью.

Исследование отношение к здоровью на ценностно-мотивационном уровне показало, что у 23 % испытуемых низкий ценностно-мотивационный уровень отношения к здоровью – низкая значимость здоровья в иерархии ценностей, низкий уровень мотивации к охране и укреплению здоровья; у 59 % - средний; у 18 % - высокий – высокая значимость здоровья в иерархии ценностей, высокая степень мотивации к охране и укреплению здоровья. Таким образом, в рамках исследования была зафиксирована достаточно высокая ценность здоровья для современных обучающихся.

Если говорить в целом о результатах исследования, то можно сказать, что современные школьники обладают определенными знаниями о здоровье и здоровом образе жизни, здоровье занимает достаточно высокое место в их иерархии ценностей, но они не хотят прикладывать какие-либо дополнительные усилия, кроме посещения спортивных секции, для его сохранения и укрепления.

Формирующая и развивающая работа, должна быть направлена не на повышение уровня знаний о своем здоровье, а на соблюдение правил и принципов здорового образа жизни в повседневном поведении ученика и на адекватное эмоциональное отношение к собственному здоровью.

Исходя из полученных данных, нами был разработан комплекс мероприятий, состоящий из 10 занятий. Его цель - формирование здорового образа жизни через обогащение знаний о здоровом образе жизни и ценностного отношения к своему здоровью.

Работа с детьми проводится в трех направлениях: усиление знаний у учащихся о здоровом образе жизни, повышение интереса к спорту, формирование ценностного отношения к здоровью.

Занятия проводятся с учениками с низким уровнем сформированности основных компонентов здорового образа жизни (когнитивного, эмоционального, поведенческого, ценностного) один раз в неделю на протяжении двух с половиной месяцев. Занятия подобраны так, чтобы на



протяжении всего занятия и всего курса сохранялся интерес к занятиям (таблица).

Таблица – Тематика занятий по формированию здорового образа жизни у обучающихся средних классов.

№ занятия	Тема занятия	Форма реализация занятия
Занятие № 1	Здоровый образ жизни	Урок-игра
Занятие №2	Я и моё здоровье	Брейнсторминг
Занятие №3	Питание и здоровье	Урок-игра
Занятие №4	Принятие на себя ответственности за собственный образ жизни	Тренинг
Занятие №5	Наше здоровье в наших руках!	Урок-игра
Занятие №6	Мы выбираем жизнь	Работа в группах
Занятие №7	Вредные привычки и как бороться с ними	Тренинг
Занятие №8	Умей сказать нет	Тренинг
Занятие №9	Как сохранить зрение	Урок-игра
Занятие №10	Формула здоровья	Викторина

Предполагается, что занятия для обучающихся дадут желаемый результат, если будут проводиться системно. Данные занятия, во-первых, не будут создавать дополнительной нагрузки на школьников, а также будут иметь возможность проведения вне уроков. Во-вторых, приближены к условиям реальной жизни. При этом интеграция вопросов здоровья в другие предметы должна сохраниться, усиливая содержательные связи в сознании учащихся.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Формирование культуры здорового образа жизни учащихся – важнейшая задача всех звеньев образовательно-воспитательного процесса.

Негативные тенденции в состоянии здоровья детского окружения, низкий уровень подготовленности детей физически, низкий уровень двигательной активности обуславливают необходимость приобщения школьников к здоровому образу жизни. Причинами этому могут быть, как снижение качества жизни, незащищенность населения России, экологические катастрофы и их последствия, низкий уровень медицинского обслуживания, слабое финансовое оснащение учреждений образования и культуры и многие

другие.

Приоритетность ценности здоровья недостаточно рассматривается в образовательных учреждениях. Либо ребенок служит лишь пассивным объектом воздействия учителя (беседы, выступления, классные часы, «уроки здоровья»), либо главной целью является создание соревновательной атмосферы (спортивные игры, эстафеты, дни здоровья и т.д.). Роль учителя в таких мероприятиях сводится к выполнению его активных обязанностей. Такие задания наиболее эффективны там, где преподаватель и учащиеся становятся активными участниками совместной творческой деятельности. Это взаимодействие позволяет нам рассматривать проблему здоровья с разных точек зрения, выражать свое собственное мнение и сравнивать его с мнениями других. Каждый из них помогает участникам сформировать четкое представление об обсуждаемой проблеме и способствует более глубокому осознанию.

Преподавателям необходимо правильно составить образовательный, корректирующий, профилактический и оздоровительный план, чтобы более успешно адаптировать знания учащихся о ценностном отношении к здоровому образу жизни. Тщательно выбирать модели воспитания здорового образа жизни и образовательные программы, методы и технологии преподавания, воспитания и развития учащихся. Таким образом, преподавание здорового образа жизни происходит в рамках существующих образовательных программ, в которых в рамках каждой дисциплины выделяются ценность содержания охраны здоровья, когнитивный, регулятивный и деятельностный компоненты, а также специальные уроки здоровья и внеклассная работа.

Таким образом, преподавание здорового образа жизни происходит в рамках существующих образовательных программ, в которых в рамках каждой дисциплины выделяются ценность содержания охраны здоровья, когнитивный, регулятивный и деятельностный компоненты, а также специальные уроки здоровья и внеклассная работа.

В экспериментальном исследовании, направленном на исследование предрасположенности школьников к ведению здорового образа жизни, принимали участие 22 учащихся 8 классов Муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа с. Терновка Балашовского района Саратовской области» (12 девочек, 10 мальчиков) в возрасте 13-14 лет.

Результаты исследования показали, что большинство школьников в достаточной степени осведомлены и компетентны в области здоровья, знают об основных факторах риска и антириска, понимают, что здоровье играет важнейшую роль в обеспечении жизнедеятельности и долголетия. В рамках исследования была зафиксирована достаточно высокая ценность здоровья для современных школьников. Но в связи с психологическими особенностями подросткового возраста большинство школьников не испытывают тревожности по отношению к своему здоровью. И, к сожалению, большинство действий и поступков современных школьников не соответствует требованиям ЗОЖ.

Далее мы разработали комплекс мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни.

Цель работы: формирование здорового образа жизни через обогащение знаний о здоровом образе жизни и ценностного отношения к своему здоровью.

Работа с детьми проводится в трех направлениях: усиление знаний у учащихся о здоровом образе жизни, повышение интереса к спорту, формирование ценностного отношения к здоровью. Всего комплекс мероприятий включает 10 занятий.