

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

Кафедра биохимии и биофизики

**ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ШКОЛЬНИКОВ
СРЕДСТВАМИ ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 5 курса 511 группы

Направления подготовки бакалавриата 44.03.01 Педагогическое образование

Биологического факультета

Сергеевой Валентины Витальевны

Научный руководитель

канд.с.-х.наук, доцент



26.05.23

Н.И. Старичкова

подпись, дата

Зав. кафедрой

док.биол.наук, проф.


26.05.23

С.А. Коннова

подпись, дата

Саратов 2023

Введение. Здоровье – это драгоценное богатство не только каждого человека, но и всего социума, здоровье способствует человеку успешно решать жизненно-важные задачи, выполнять планы, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки

В данный момент с уверенностью можно сказать, что у нынешних школьников не сформирована потребность в ведении здорового образа жизни, неорганизован образ поведения, гарантирующий здоровье. Значительная часть выпускников и подростков общеобразовательных школ не имеют представления о тех факторах, которые определяют в нашей жизни здоровье, о сути здоровья человека и его аспектах, о составляющих здорового образа жизни. Благоприятному развитию таких способностей ученика как память, внимание, восприятие, высокий уровень устойчивости, умственная работоспособность, наблюдательность, способствует нормальное физическое развитие.

Цель работы: выявить методические особенности формирования здорового образа жизни средствами здоровьесформирующих технологий в процессе обучения биологии в общеобразовательной школе.

Задачи:

1. Провести анализ современной учебно-методической и специальной литературы по теме исследования.
2. Провести оценку здоровья и физического развития среди учеников МОУ «СОШ села Калуга» Федоровского района Саратовской области.
- 3 Провести анкетирование с целью выявления знаний и умений ведения здорового образа жизни среди учеников МОУ «СОШ села Калуга».
- 3 Разработать методику реализации здорового образа жизни у школьников МОУ «СОШ села Калуга».
- 4 Определить эффективность разработанной методики формирования ЗОЖ у школьников средствами здоровьесформирующих технологий.

Объект исследования – учебно-воспитательный процесс.

Предметом исследования выпускной квалификационной работы является методика формирования ЗОЖ у школьников средствами здоровьесформирующих технологий.

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 Калуга».

Основное содержание работы. В первом разделе «Формирование здорового образа жизни у школьников» раскрывается сущность понятий «здоровье», «образ жизни», «здоровый образ жизни».

Что такое «здоровье», «образ жизни», «здоровый образ жизни»? Эти понятия использует каждый человек ежедневно, но не каждый правильно истолковывает их определения, а некоторые и вовсе не понимают. Каждый знает, что здоровье – это важная составляющая человека, и каждый вкладывает свое понимание в его значение. Многие ученые изучали эти понятия, задачи, принципы, рассмотрим каждое понятие более подробно.

Лисицын Ю. П. пишет, что «здоровье человека не может сводиться лишь к констатации отсутствия болезней, недомогания, дискомфорта, оно – состояние, которое позволяет человеку вести неестественную в своей свободе жизнь, полноценно выполнять свойственные человеку функции, прежде всего трудовые, вести здоровый образ жизни, то есть испытывать душевное, физическое и социальное благополучие».

Иванюшкин А.Я. выделяет три вида здоровья:

- биологическое – саморегуляция организма, гармония физиологических процессов;
- социальное – социальная активность, деятельное отношение человека к миру;
- личностное, психологическое – отрицание, преодоление болезни.

Исходя из представленных классификаций видов здоровья, делаем вывод, что данная классификация не сильно отличается друг от друга.

Чумаков Б.Н. считает, что ЗОЖ включает в себя нормы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые развивают возможности организма.

Лукияненко В.П. определяет ЗОЖ лично – мотивационными особенностями, возможностями и склонностями человека. Это активная деятельность человека, которая направлена на сохранение и укрепление собственного здоровья. У конкретного человека свое понимание под ЗОЖ, все зависит от его способа организации жизнедеятельности, возможностей и связей с учебной, профессиональной и бытовой деятельностью.

Попов С.В. выделяет два вида ЗОЖ: биологический и социальный. Под биологическим понимается, что образ жизни должен быть возрастным, обеспечен энергетически, ритмически. Под социальным же понимается, что ЗОЖ должен быть эстетическим, нравственным, волевым. Здоровый считается образ жизни, которые может привести человека к качественной и долгой жизни

Рассмотрено также определение понятия «здоровьесберегающие и здоровьесформирующие образовательные технологии».

Понятие «здоровьесберегающие образовательные технологии» (ЗОТ) появилось в педагогическом лексиконе в последние несколько лет и до сих пор воспринимается многими педагогами как аналог санитарно-гигиенических мероприятий. Это свидетельствует об искаженном понимании термина «здоровьесберегающие образовательные технологии», примитивных представлениях о содержании работы, которую должна проводить школа для осуществления своей важнейшей задачи - сохранения и укрепления здоровья учащихся. По-разному понимают этот термин и преподаватели общеобразовательных учреждений. Некоторые считают, что ЗОТ - это одна или несколько новых педагогических технологий,

альтернативных всем другим, и поэтому можно выбирать: известные педагогические технологии или здоровьесформирующие образовательные технологии, технологии здоровьесбережения.

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.

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 личностно значимой информации, как руководства к действию.

Следовательно, решающая роль в формировании и развитии мотивации к здоровому образу жизни принадлежит школе.

Так вот, ее реализация наиболее полно может быть осуществлена на уроках биологии в рамках изучения раздела «Человек и его здоровье». Анализ особенностей изложения материала, касающегося определённых аспектов здорового образа жизни, в учебниках – А.Г. Драгомилова, В.В. Пасечника, показал, что в рассмотренных учебниках представлено разное количество тем, посвящённых поддержанию здорового образа жизни. Вместе с тем, их сущностное наполнение сопоставимо, а представление, чаще всего, организовано по следующему принципу: 1) краткая характеристика объекта изучения; 2) числовое представление измеряемой информации; 3) визуализация изучаемого органа в норме и при патологии.

Проблема состоит в том, что при пассивном восприятии информации учащиеся могут запомнить её, но она не приобретает личностно значимого характера, а следовательно, не становится жизненным правилом и руководством к действию. Таким образом, учебник предоставляет информацию об особенностях здорового образа жизни, но недостаточно формирует мотивацию к его поддержанию

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

Для оценки эффективности разрабатываемой методики формирования ЗОЖ у школьников сначала была рассмотрена реализация формирования системы здорового образа жизни учащихся в ряде образовательных учреждений России.

Приведем несколько примеров.

Манпиль И.Н., учитель биологии МБСО школа № 23 г. Орла приводит данные мониторинга состояния здоровья учащихся, проведенного в школе № 23 г. Орла, который показал, что количество больных детей составляет 30% от общего числа учащихся. Эти данные в целом соответствуют сложившейся по стране картине с заболеваемостью учащихся. Поэтому, считает Манпиль И.Н., решению этой задачи в значительной мере способствует использование здоровьесберегающих технологий, представляющих собой совокупность мер педагогического, медицинского и психологического характера. Реализация здоровьесберегающих технологий предполагает обеспечение сохранности здоровья, формирование необходимых знаний, привитие умений и навыков в области здорового образа жизни (ЗОЖ).

Так, при изучении темы «Дыхание» Манпиль И.Н. рекомендует детям ряд упражнений для тренировки дыхания в течение урока, что способствует совершенствованию работы органов дыхания. В 8 классах проводятся уроки-лекция «Предупреждение стоматологических заболеваний» с приглашением врачей. При изучении темы «Пищеварение» рассматриваются вопросы,

связанные с особенностями состава пищевых продуктов и системы пищеварения.

Ефремова М.Д., Сафронов Р.П. полагают, что для лучшего восприятия и принятия учащимися принципов здорового образа жизни учителю необходимо задействовать максимум визуализации. Современные информационно-коммуникационные технологии позволяют демонстрировать в классе как готовые тематические видеоматериалы, так и разработанные учителем презентации. Например, учащимся могут быть показаны визуальные модели трансформации: 1) лёгких человека под воздействием никотина; 2) печени человека под воздействием алкоголя; 3) скелетно-мышечной системы при усиленной и ослабленной нагрузке, и т.п.

Ефремова М.Д., Сафронов Р.П. убеждены, что одной из важнейших задач современного учителя биологии является такое педагогическое воздействие на учащихся, которое обеспечило бы не только понимание и запоминание ими информации о здоровом образе жизни, но и мотивировало бы их на принятие здорового образа жизни как лично значимой ценности.

Антонова Е.А., учитель биологии МБОУ «Средняя школа №50 имени Д.С. Сухорукова», города Ульяновска считает, что цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения - обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Для достижения этой цели большую роль играет предмет «биология», преподавание которого позволяет органично вписывать принципы здоровьесбережения в темы уроков, в различные задания как на уроках, так и во время домашней работы, во внеклассной работе.

Тараканова Валентина Викторовна, доцент Егорьевского филиала МГГУ имени М.А. Шолохова, приводит положительный пример здоровьесберегающей технологии в учебном процессе средней школы № 12 города Егорьевска. Так, учебные занятия в классе проводились в режиме

смены динамических поз, для этого использовали специальную мебель с наклонной поверхностью. Для разминок и упражнений, а также на развитие внимание и быстроты реакции на уроке использовали офтальмотренажер «Бегущие огоньки». Результат упражнений – это развитие чувства общей и зрительной координации. Экспериментальное исследование показали снижение заболеваемости и обострения хронических заболеваний в 2 раза. Улучшились творческие способности учащихся и психологический климат в классе.

Исследовательская работа проводилась на базе Муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа села Калуга» Федоровского района Саратовской области в 2022-2023 учебном году. В эксперименте приняло участие 11 учащихся из 8 класса и 9 школьников 9 класса, возраст испытуемых составил 14-15 лет. Всего приняли участие 9 мальчиков и 11 девочек.

Программа по формированию здорового образа жизни у школьников состояла из четырех этапов:

1 этап – на данном этапе было проведено исследование в сентябре 2022 г. среди школьников 14-15 лет. Этот этап помог выяснить ряд вопросов, таких как: каков исходный уровень здоровья у испытуемых для дальнейшего отслеживания результатов, выявление эффективности использования методики. Было проведено анкетирование. Это позволило определить уровень знаний испытуемых о здоровом образе жизни и его ведении.

2 этап – проводился в декабре 2022 г., когда было выполнено повторное анкетирование. На основании полученных данных были сделаны выводы, которые включали в себя: математический подсчет полученных данных и их обоснование, разработка рекомендаций по ведению здорового образа жизни.

3 этап – данный этап позволил выявить количественные и качественные сдвиги за период эксперимента.

4 этап - определение связей и закономерностей, формулировка выводов и написание рекомендаций по результатам проведенного исследования.

Эксперимент состоял из двух исследований:

1. Реализация проекта «Физическое развитие школьников 14-15 лет»
2. Анкетирование учащихся 8-9 классов

Для оценки физического развития учащимся был предложен краткосрочный исследовательский проект «Физическое развитие школьников 14-15 лет».

Физическое развитие оценивалось обучающимися центильным (непараметрическим) методом и методом индексов.

Проект «Физическое развитие школьников 14-15 лет» проводился в течение 3 недель.

На первом подготовительном (вводном) этапе проекта определили тему, цель, сформулировали задачи, сформировали проектные группы.

На втором поисково-исследовательском этапе определили источники информации; планирование способов сбора и анализа информации; подготовка к исследованию и его планирование; проведение исследования; сбор и систематизация материалов.

При изучении физического развития учащихся 14-15 лет были получены антропометрические показатели.

Анализ полученных данных физического развития школьников выявил существенные различия по основным антропометрическим показателям между мальчиками и девочками: по росту, массе тела, ОГК на вдохе, мышечной силе кисти (динамометрия). При анализе полученных данных было установлено существенное различие по большинству параметров: у мальчиков существенно выше рост, больше масса тела, у девочек больше окружность грудной клетки.

Существенные отклонения массы тела зафиксированы у 27 % девочек. Чаще встречается средняя масса тела (у 73% от всех обследованных), чем избыточная масса тела (у 27%). Отклонения длины тела от средних

нормативных величин зафиксированы у 63% девочек, из них высокорослых – 63%. У большинства обследованных школьниц 14-15 лет (73%) зафиксированы средние значения окружности грудной клетки.

Физическое развитие оценивалось также по ряду индексов.

Для выявления избытка и дефицита массы тела у девочек и мальчиков рассчитывали индекс массы тела (индекс Кетле). Рассматриваемый индекс широко используют для оценки состояния питания в возрастной физиологии.

В среднем существенных различий по этому показателю в разных половых группах не выявлено. Однако распределение подростков по индексу массы тела было неодинаковым.

Так, низкое значение чаще встречается у 11% мальчиков и 9 % девочек, среднее – у 33% мальчиков и 36 % девочек, выше среднего – 22,5% мальчиков и 18% девочек, высокое – 22,5% мальчиков и 28% девочек, очень высокое – 11% мальчиков и 9 % девочек.

По результатам исследований у мальчиков больше разброс по показателю массо-ростового индекса, чем у девочек. Это говорит о более гармоничном развитии последних.

Итак, в ходе проекта сделали следующие выводы. Анализ индивидуальных значений выявил, что в группу риска попадают школьники с крайними значениями соматометрических признаков, выходящих за пределы возрастной нормы – очень низким ростом, дефицитом массы тела (составляют в группах исследуемых мальчиков 11 %), избытком массы тела (в группе исследуемых девочек 9%). Примерно половина обследованных подростков (девочки 36 %, мальчики 56%) имеют гармоничное физическое развитие, 45% девочек и 33 % мальчиков – дисгармоничное физическое развитие, 11% мальчиков и 9% девочек – резко дисгармоничное (характеризуется выраженным избытком массы тела).

На третьем трансляционно-оформительском этапе происходила предзащита проекта; доработка проекта; подготовка к публичной защите проекта.

На заключительном этапе - публичная защита проекта; подведение итогов. Защита проекта проходила на школьной конференции в рамках Недели биологии.

Таким образом, проведенное исследование физического развития школьников 14-15 лет выявило некоторые отклонения от нормы. Следовательно, нужно проводить работу в направлении сохранения и укрепления здоровья школьников. Для этого необходимо чтобы работа была комплексная с непосредственным участием самих учеников.

Был разработан и проведен классный час для учащихся 8 - 9 классов, посвященный теме «Я выбираю здоровый образ жизни», который направлен на повышение знаний, умений и навыков школьников о здоровом образе жизни, а также на его пропаганду.

За один урок были рассмотрены понятия «здоровье», «образ жизни», «здоровый образ жизни». Цели и задачи данного урока были: рассказать школьникам об основных понятиях здорового образа жизни; сформировать у детей мотивацию к здоровому образу жизни и их сознательное отношение к сохранению и укреплению здоровья.

Также было рассказано о рациональном питании и том, что существуют продукты, которые способствуют укреплению иммунной системы, а также те продукты, которые очищают пищеварительный тракт, активизируя его деятельность. Было отмечено, что рациональное питание – это питание с учетом потребностей организма.

В рамках Недели биологии было проведено внеклассное мероприятие для учащихся 8- 9 классов на тему «Формула здоровья». Данное мероприятие было запланировано в форме игры, в ходе которой каждый из учеников должен вывести свою формулу здоровья. Также данное мероприятие было продумано так, что каждый учащийся принимал непосредственное и активное участие в нем. К тому же все получили оригинальное домашнее задание, которое потом с большим интересом выполняли.

В начале эксперимента было проведено анкетирование учащихся 14-15 лет с целью выявления их знаний о здоровом образе жизни и мотивации его поддержания. Анкета включала в себя 10 вопросов.

Результаты исследования показали, что учащиеся по-разному проводят свободное время, из них 51% - с пользой для здоровья. Что такое ЗОЖ (здоровый образ жизни) знают 84% школьников. На вопрос о том, есть ли вредные привычки, положительно ответили 24 % опрошенных учеников. В результате анкетирования выявили, что интерес к урокам физической культуры хорошо развит у 61 % обучающихся. На вопрос «нужно ли проводить физкультминутки» положительно ответили только 20% опрошенных. Ограничивают себя в употреблении сахара 41% учащихся, фрукты и овощи ежедневно употребляют в пищу 61% опрошенных. При этом отдыхать и расслабляться умеют 85% учеников, а активный отдых с пользой для здоровья предпочитают 51% респондентов. Кроме того, выяснили, что спортом занимаются всего 41% учащихся. А регулярно делают зарядку лишь 20 % опрошенных учеников. Несмотря на то, что они прекрасно понимают и что такое здоровый образ жизни.

Исходя из полученных результатов, можно сделать вывод о том, что большинство ребят не понимают необходимость ведения здорового образа жизни и не знают, как можно пропагандировать ЗОЖ.

Следовательно, необходимо у учащихся сформировать отрицательные эмоции к вредным привычкам – это курение, токсикомания, употребление алкоголя. И доказать, что занятие физкультурой и спортом, а также активный отдых, режим труда и отдыха положительно влияют на организм человека.

В результате проведённых мероприятий нужно было показать значимость здорового образа жизни и его влияние на организм человека, значимость рационального питания, бережного отношения к своему здоровью и его сохранению.

Для этого совместно с учителем биологии было разработана методика формирования здорового образа жизни у школьников.

Далее после проведения мероприятий по формированию здорового образа жизни было проведено повторное анкетирование учащихся 8- 9 классов.

После проведенных внеклассных мероприятий и классных часов на 16% увеличилось количество учащихся, которые имеют представления о здоровом образе жизни. На вопрос «Регулярно ли Вы употребляете в пищу свежие фрукты и овощи?» положительно ответили 94% опрошенных школьников. Это на 33% больше по сравнению с первым анкетированием. На 39% возросло количество учащихся, которые ограничивают себя в употреблении сахара. 80% респондентов ответили, что регулярно делают зарядку (увеличение на 60%). Всем опрошенным участникам эксперимента нравится активный отдых (возросло на 15%), все умеют отдыхать и расслабляться (возросло на 49%). Вредные привычки остались у 6% опрошенных школьников (по сравнению с первым анкетированием количество уменьшилось на 18%). На 20% увеличилось число учащихся, которые занимаются спортом.

Интерес к урокам физкультуры стали проявлять 80% опрошенных, что на 19% больше по сравнению с первым анкетированием. 41% учащихся

Таким образом, примененная в МОУ «СОШ села Калуга» система формирования здорового образа жизни средствами здоровьесформирующих технологий, за время эксперимента активизировала деятельность учащихся по сохранению своего здоровья, вызвала интерес к здоровому образу жизни.

Заключение. Очевидно то, что задача школы по подготовке учащихся к самостоятельной жизни предполагает не только охрану здоровья, но и формирование у них культуры здоровья, воспитание потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение необходимыми знаниями в области здоровья. Поэтому в данном контексте необходимо говорить и о здоровьесформирующих образовательных технологиях, понимая под этим психолого-педагогические технологии, программы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств,

формирование представлений о здоровье как ценности, а также мотивацию на ведение здорового образа жизни. Школьник, не умеющий заботиться о своем здоровье, ничего не предпринимающий для его укрепления, не будет здоровым, несмотря на все усилия со стороны школы.

Работа школы, направленная на сохранение и укрепление здоровья учащихся, может только тогда считаться полноценной и эффективной, когда в полной мере, профессионально и в единой системе реализуются здоровьесберегающие и здоровьесформирующие технологии.

Выводы. В результате исследования сделаны выводы по работе:

1. Анализ опыта работы учителей биологии позволяет сделать вывод о том, что практика формирования здорового образа у школьников накопила большое многообразие здоровьесформирующих технологий. Среди них: уроки-семинары, мероприятия по профилактике нарушения осанки (физкультминутки), проведение теоретических и практических исследований. Наиболее эффективным комплексным подходом считается путь от обучения основам здорового образа жизни к организации непосредственного участия школьников в сохранении и укреплении своего здоровья.

2. Проведенный краткосрочный исследовательский проект «Оценка физического развития школьников 14-15 лет» среди учеников МОУ «СОШ села Калуга» показал, что в группу риска попадают школьники с крайними значениями соматометрических признаков, выходящих за пределы возрастной нормы – очень низким ростом, дефицитом массы тела (в группах исследуемых мальчиков 11 %), избытком массы тела (в группе исследуемых девочек 9%).

3. Анкетирование в конце эксперимента с целью выявления знаний и умений ведения здорового образа жизни выявило следующее: на 16% увеличилось количество учащихся, которые имеют представления о здоровом образе жизни. На 33% больше школьников стало регулярно употреблять в пищу овощи и фрукты. На 39% возросло количество

учащихся, которые ограничивают себя в употреблении сахара. Вредные привычки остались у 6 % опрошенных школьников.

4. Разработанную методику формирования ЗОЖ у школьников можно считать эффективной, так как ее применение показало хорошие результаты. На 60% увеличилось количество учащихся, делающих зарядку. На 20% увеличилось число учащихся, которые занимаются спортом. Интерес к урокам физкультуры стали проявлять на 19% больше учащихся. На 21% больше учащихся считают, что нужно проводить физкультминутки.

Список использованных источников составляет 33 литературных и источников сети интернет.

В работе 2 приложения.

