

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Факультет биологии, географии и химии
Кафедра физиологии человека и методики обучения биологии

ПРОХОРОВА СВЕТЛАНА АЛЕКСАНДРОВНА

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

**ФОРМИРОВАНИЕ И РАЗВИТИЕ ПОНЯТИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ У
ОБУЧАЮЩИХСЯ 8 КЛАССА ПОСРЕДСТВОМ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ
ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ОСНОВ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Направление подготовки 44.04.01 «Педагогическое образование»
Направленность (профиль) программы
«Образование в области безопасности жизнедеятельности»

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Зав. кафедрой:
канд. пед. наук, доцент, Горленко Н.М.

(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы:
канд., пед. наук, доцент, Галкина Е.А.

(дата, подпись)

Научный руководитель:
канд. пед. наук, доцент, Зорков И.А.

(дата, подпись)

Обучающийся: Прохорова С.А.

(дата, подпись)

Красноярск 2019

РЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ ДИССЕРТАЦИИ

выпускной квалификационной работы (магистерская диссертация)

Прохоровой Светланы Александровны

по теме: «Формирование и развитие понятий о здоровом образе жизни у обучающихся 8 класса посредством здоровьесберегающих технологий на уроках основ безопасности жизнедеятельности»

Данная работа посвящена изучению проблемы формирования и развития понятий о здоровом образе жизни.

Цель работы: разработка методики формирования и развития понятий о ЗОЖ у обучающихся 8 класса посредством здоровьесберегающих технологий на уроках ОБЖ.

Задачи исследования:

- Проанализировать проблему применения здоровьесберегающих технологий в процессе обучения ОБЖ в психолого-педагогической и методической литературе;
- Изучить состояние исследуемой проблемы в современной образовательной практике;
- Выявить возможности и методические условия применения здоровьесберегающих технологий обучения в ходе изучения понятий о ЗОЖ по разделу «Основы здорового образа жизни»;
- Разработать методические рекомендации по использованию здоровьесберегающих технологий о ЗОЖ.

Для решения поставленных задач использовались следующие *методы* исследования:

- теоретические: анализ литературных источников и документов, программ, методических пособий, государственных документов, регламентирующих содержание и процесс обучения;
- экспериментальные: изучение и обобщение опыта работы различных учителей различных учителей с методикой здоровьесберегающих технологий, проведение анкетирования и педагогического

эксперимента с учащимися по формированию понятий о здоровом образе жизни с использованием здоровьесберегающих технологий.

В первой главе дается теоретическое, психолого-педагогическое и методическое обоснование эффективности здоровьесберегающих образовательных технологий. Даны основные понятия и классификации различных авторов здоровьесберегающих образовательных технологий.

Во второй главе изучается современное состояние проблемы использования здоровьесберегающих технологий обучения в образовательном процессе по обучению безопасности жизнедеятельности

Научная новизна и практическая значимость результатов исследования заключаются в разработке методических материалов по использованию здоровьесберегающих технологий для проведения уроков ОБЖ по разделу «Основы здорового образа жизни» и материалов для контроля знаний восьмиклассников, апробации этих методических материалов в процессе обучения безопасности жизнедеятельности в 8 классе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя школа № 95».

Апробация и внедрение результатов исследования: основные результаты исследования были представлены на XI Всероссийской научно-методической конференции «Инновации в естественно-научном образовании» VIII Международном научно-образовательном форуме «Человек, семья и общество: история и перспективы развития» (ноябрь 2019), на X Всероссийской научно-методической конференции «Инновации в естественнонаучном образовании» VII Международном научно-образовательном форуме «Человек, семья и общество: история и перспективы развития» (октябрь 2018), (на XIX Международном научно-практическом форуме студентов, аспирантов и молодых учёных «Молодёжь и наука XXI века» (апрель 2018).

ESSAY
final qualification work (master's thesis)

Prokhorova Svetlana Aleksandrovna

on the topic: «Formation and development of concepts about a healthy lifestyle in students of the 8th grade through health-saving technologies at the lessons of the basics of life safety»

This work is devoted to the study of the problem of the formation and development of concepts about a healthy lifestyle.

Purpose of work: development of a methodology for the formation and development of concepts about healthy lifestyles in 8th grade students through health-saving technologies in life-saving classes.

Research Objectives:

- To analyze the problem of the application of health-saving technologies in the process of teaching life safety in the psychological, pedagogical and methodological literature;
- To study the state of the problem under study in modern educational practice;
- To identify the possibilities and methodological conditions for the application of health-saving educational technologies in the course of studying the concepts of healthy lifestyle in the section “Fundamentals of medical knowledge and a healthy lifestyle”;
- Develop guidelines for the use of health-saving technologies for healthy lifestyle.

To solve the tasks and test the hypothesis, the following research methods were used:

- theoretical: analysis of literary sources and documents, programs, teaching aids, government documents governing the content and learning process;
- experimental: studying and summarizing the experience of various teachers of various teachers with the methods of health-saving technologies,

conducting questionnaires and pedagogical experiments with students to form concepts about a healthy lifestyle using health-saving technologies.

The first chapter gives a theoretical, psychological, pedagogical and methodological justification for health-saving educational technologies. The basic concepts and classifications of various authors of health-saving water technologies are given.

The second chapter examines the current state of the problem of using health-saving learning technologies in the educational process of life safety training

The scientific novelty and practical significance of the research results consists in the development of methodological materials on the use of health-saving technologies for conducting life safety lessons in the section “Fundamentals of a healthy lifestyle” and materials for monitoring the knowledge of eighth-graders, testing these methodological materials in the process of life safety training in the 8th grade of the municipal budgetary educational institutions "Secondary school number 95".

Testing and implementation of the research results: the main research results were presented at the XI All-Russian Scientific and Methodological Conference “Innovations in Natural Science Education” at the VIII International Scientific and Educational Forum “Man, Family and Society: History and Development Prospects” (November 2019), at X All-Russian Scientific and Methodological Conference "Innovations in Science Education" VII International Scientific and Educational Forum "Man, Family and Society: History and Development Prospects" (October 2018), (at XI X International Scientific and Practical Forum of Students, Alumni and Young Scientists "Youth and Science of the XXI Century" (April 2018).

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОЦЕССА ФОРМИРОВАНИЯ И РАЗВИТИЯ ПОНЯТИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 8 КЛАССОВ ПОСРЕДСТВОМ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ.....	7
1.1 Понятия о здоровом образе жизни в школьном курсе основы безопасности жизнедеятельности.....	7
1.2 Здоровьесберегающие технологии в обучении основам безопасности жизнедеятельности.....	19
ГЛАВА 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПРИМЕНЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ И РАЗВИТИЯ ПОНЯТИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 8 КЛАССОВ.....	27
2.1 Анализ современного состояния проблемы использования здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе по предмету основы безопасности жизнедеятельности в 8 классе.....	27
2.2 Формирование понятий здорового образа жизни у обучающихся 8 классов посредством здоровьесберегающих технологий на уроках основ безопасности жизнедеятельности.....	38
ВЫВОДЫ.....	49
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	50
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	57

ВВЕДЕНИЕ

Здоровье населения страны - высшая национальная ценность, которая в первую очередь обусловлена здоровым образом жизни молодого поколения. Вместе с тем ухудшение состояния здоровья детей, подростков и молодежи России обусловлено социально-экономическим кризисом, снижением уровня жизни, недостатками в здравоохранении и внутренними причинами системы образования.

В нормативно-правовых документах, таких как Закон РФ «Об образовании», Указ Президента Российской Федерации, Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, подчёркивается необходимость применения здоровьесберегающих технологий в учебном процессе основной общеобразовательной школы. В соответствии с этим одним из ключевых направлений современного образования являются сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения, разработка и внедрение здоровьесберегающих технологий в процесс изучения основ безопасности жизнедеятельности [63]. В проекте национальной образовательной инициативы «Наша новая школа» указано следующее: «Важно пробудить в детях желание заботиться о своем здоровье, основанное на их заинтересованности в обучении и постоянном исследовании новых возможностей, открывающихся в здоровьесберегающей работе школы» [47]. В законе РФ «Об образовании» говорится «...обязанность образовательного учреждения создавать условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся» [64]. Стандарт общего образования предусматривает включение в содержание здорового образа жизни ребенка здоровьесберегающих технологий, развитие умений регуляции своей ведущей деятельности - учения, общения, познания, социальной практики - и формулирует требования к формированию у обучающихся средств ее осознанной саморегуляции. Вместе с тем недостаток современных методических разработок по проблеме

здоровьесбережения обучающихся создает существенные методологические и технологические трудности и противоречия в решении данной проблемы. В связи с этим, проблема сохранения здоровья и воспитания культуры здорового образа жизни у детей, заключающаяся в формировании и развитии понятий о ЗОЖ на уроках ОБЖ представляет особый исследовательский интерес и является чрезвычайно актуальной.

Проблемой исследования является недостаточный уровень развития понятий о ЗОЖ в процессе обучения ОБЖ в средней общеобразовательной школе.

Цель исследования: разработать методику формирования и развития понятий о ЗОЖ у обучающихся 8 класса посредством здоровьесберегающих технологий на уроках ОБЖ.

Объект исследования: процесс обучения основам безопасности жизнедеятельности в средней общеобразовательной школе.

Предмет исследования: процесс формирования и развития понятий о ЗОЖ, посредством использования здоровьесберегающих технологий на уроках ОБЖ.

Гипотеза:

Применение на уроках ОБЖ здоровьесберегающих технологий будет способствовать формированию и развитию понятий о ЗОЖ, если будет отобрано содержание изучаемого материала в соответствии с возрастными и психологическими особенностями обучающихся, применены оптимальные методы, средства, формы и виды учебной деятельности по ОБЖ.

В соответствии с целью, объектом и предметом, выдвинутой гипотезой сформулированы следующие *задачи исследования:*

1. Проанализировать проблему применения здоровьесберегающих технологий в процессе обучения ОБЖ в психолого-педагогической и методической литературе.

2. Изучить состояние исследуемой проблемы в современной образовательной практике

3. Выявить возможности и методические условия применения здоровьесберегающих технологий обучения в ходе изучения понятий о ЗОЖ по разделу «Основы здорового образа жизни».

4. Разработать методические рекомендации по использованию здоровьесберегающих технологий в целях развития и формирования понятий о здоровом образе жизни.

Для решения поставленных задач и проверки гипотезы использовались следующие *методы исследования*:

- теоретические: анализ литературных источников и государственных документов, программ, методических пособий, регламентирующих содержание и процесс обучения;
- эмпирические: изучение и обобщение опыта работы различных учителей различных учителей с методикой здоровьесберегающих технологий, проведение анкетирования и педагогического эксперимента.

Изучения здоровьесберегающих технологий рассмотрены в многочисленных работах, такими учеными, как Н.П. Абаскаловой, М.М. Безруких, А.В. Левченко, Н.К. Смирнова, Л.Ф. Тихомирова, В.Ф. Базарным, Г.К. Селевко.

Научная новизна и практическая значимость результатов исследования заключаются в разработке методических материалов по использованию здоровьесберегающих технологий для проведения уроков ОБЖ по разделу «Основы здорового образа жизни» и материалов для контроля знаний восьмиклассников, апробации этих методических материалов в процессе обучения безопасности жизнедеятельности в восьмом классе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя школа № 95».

Апробация и внедрение результатов исследования: основные результаты исследования были представлены на XI Всероссийской научно-методической конференции «Инновации в естественно-научном образовании» VIII Международном научно-образовательном форуме «Человек, семья и общество: история и перспективы развития» (26 ноября 2019 г.) (приложение 12), на XIX Международном научно-практическом форуме студентов, аспирантов и молодых учёных «Молодёжь и наука XXI века» (26 апреля 2018 г.) (приложение 10), на X Всероссийской научно-методической конференции «Инновации в естественнонаучном образовании» VII Международном научно-образовательном форуме «Человек, семья и общество: история и перспективы развития» (23 октября 2018 г.) (приложение 11).

База исследования: Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя школа № 95».

Структура и объем дипломной работы: работа состоит из введения, двух глав, выводов, списка использованной литературы, включающего 70 источников, приложения.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОЦЕССА ФОРМИРОВАНИЯ И РАЗВИТИЯ ПОНЯТИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 8 КЛАССОВ ПОСРЕДСТВОМ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

1.1. Понятия о здоровом образе жизни в школьном курсе основы безопасности жизнедеятельности

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы...»

В.А. Сухомлинский

В соответствии с целями современного образования в области безопасности жизнедеятельности сохранение и укрепление здоровья учащихся одна из актуальных образовательных проблем, которая прежде всего связана с такими категориями как здоровьесберегающие ресурсы, здоровый образ жизни обучающегося, здоровьесберегающие технологии [5].

Одной из главных причин проводимой модернизации школьного образования является существенное ухудшение состояния здоровья современных детей и подростков: увеличение заболеваемости практически по всем классам болезней и особенно в крупных городах-мегаполисах, ухудшение физического развития, снижение уровня физической подготовленности на фоне выраженной гипокинезии и гиподинамии школьников [28].

Многие исследователи обращают особое внимание на неблагоприятную ситуацию со здоровьем учащихся в школах нового типа. Повышенная учебная нагрузка не проходит бесследно. До 50% гимназистов заканчивают учебный день с признаками сильного и выраженного переутомления. В общеобразовательных школах доля таких детей не превышает 20-30%. К концу учебного года у обучающихся в 2 раза

увеличивалась частота гипертонических реакций, а общее число неблагоприятных изменений артериального давления достигало 90%. Проявления повышенной невротизации обнаружены у большинства (до 80%) учащихся школ нового типа [25].

В связи с неблагоприятной эколого-гигиенической обстановкой происходит рост аллергических заболеваний. В связи с усилением стрессогенных воздействий ухудшается нервно-психическое здоровье, иммунитет.

К важнейшим причинам неблагополучия здоровья учащихся относятся:

- стрессогенные технологии проведения урока и оценивания знаний учащихся;
- недостаток физической активности учащихся, приводящий к гиподинамии и другим нарушениям здоровья школьников;
- чрезмерная интенсификация образовательного процесса, перегруженность учебных программ фактологической информацией, вызывающие у учащихся переутомление и дистресс;
- невозможность (неспособность) многих учителей в условиях современной организации образовательного процесса реализовать индивидуальный подход к учащимся, с учетом их психологических, физиологических особенностей и состояния здоровья;
- несоблюдение элементарных гигиенических и физиологических требований к организации учебного процесса;
- неправильная организация питания учащихся в школе (в частности, необеспеченность детей горячим питанием);
- недостаточный уровень гигиенических и психологических знаний педагогов;

- низкий, слабо формируемый школой уровень культуры здоровья учащихся и их родителей [15].

Таким образом, местом формирования здоровья ребенка сегодня является, к сожалению, не семья, где опыт родителей зачастую недостаточен, не медицинские учреждения, занимающиеся болезнями и больными детьми, а система образования.

В формировании и развитии личности большое значение имеет физическое воспитание, укрепление здоровья и сил, выработка двигательных функций, санитарно-гигиенической культуры и физической закалки. Согласно социально-экономическим особенностям современного общества, его последующему развитию, и исходя из сущности российского образования цель физического воспитания подрастающего поколения заключается в том, чтобы способствовать формированию всесторонне развитой личности. Важнейшее средство достижения указанной цели - овладение учащимися теоретическими знаниями и понятиями здорового образа жизни, основами личной физической культуры, под которой подразумевают органическое единство мотивов, потребностей и знаний, оптимальный уровень физического развития и здоровья [9].

В современной школе необходимо проводить занятия по воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни, духовное и физическое развитие личности, формирование мотивов (интересов) и потребности к регулярным занятиям спортом и физическими упражнениями, формирование радости, гуманизма и опыта общения, развитие нравственных и волевых качеств.

В целом здоровый образ жизни становится социальным феноменом, национальной идеей и объединяющей силой, которая способствует развитию здорового общества и сильного государства. Во множестве зарубежных государств спортивная и физкультурно-оздоровительная деятельность органически соединяет и сочетает усилия государства, его

правительственных, частных и общественных учреждений, организаций и социальных институтов.

Здоровый образ жизни (далее ЗОЖ) — это индивидуальная система поведения человека, которая обеспечивает ему физическое, социальное и духовное благополучие в реальной окружающей среде (техногенной, природной и социальной), а также снижение негативного воздействия на жизнь и здоровье последствий разных чрезвычайных и опасных ситуаций. Здоровый образ жизни создает наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов, снижает вероятность разных заболеваний и увеличивает продолжительность жизни человека [7].

Следует охарактеризовать основополагающие принципы содержания и организации ЗОЖ:

1. Принцип ответственности за собственное здоровье: лишь рациональное отношение к здоровью дает человеку возможность в течение долгих лет сохранять социальную активность, высокую работоспособность, бодрость и достичь долголетия.

2. Принцип комплексности: сохранять здоровье по частям нельзя. Здоровье - это согласованное действие всех систем организма и личности, вследствие чего изменение в каждом из них непременно отразится на здоровье в целом. Следовательно, нельзя пренебречь ни одной из «частей» единого здоровья.

3. Принцип индивидуализации обуславливается той предпосылкой, что любой человек является уникальным как с биологической (генотипической) точки зрения, так и социальной, и психологической. Поэтому у любого человека должна быть собственная программа здорового образа жизни, в которой должны учитываться соответствующие особенности.

5. Принцип рационального чередования нагрузки и отдыха.

6. Принцип рациональной организации жизнедеятельности. Поскольку принцип рационального чередования отдыха и нагрузки нуждается в

осознанном отношении человека к организации собственного отдыха и труда, то для ведения здорового образа жизни необходимо научиться правильно и работать отдыхать.

7. Принцип «сегодня и всю жизнь». Здоровье человеку не дается впрок, оно требует упорных и постоянных усилий. Примеры множества спортсменов показывают, что существенная часть из них после окончания активных занятий спортом, которые им дали высокий уровень функциональных резервов, в весьма скором времени становятся «обычными людьми», как и все другие, подверженными разным недугам. Не секрет, что достигнутые множеством лет результаты в закаливании исчезают почти целиком уже через несколько месяцев после прекращения закаливающих процедур [3].

Первым шагом к созданию своей индивидуальной системы здорового образа жизни является выработка *твёрдой мотивации*. К здоровому образу жизни нельзя прийти по чьему-то указанию. Это должно быть личное, глубокое убеждение и уверенность в том, что другого пути к здоровью, реализации своих жизненных планов, обеспечению благополучия для себя, своей семьи и общества просто не существует.

Другим составляющим элементом здорового образа жизни является *режим жизнедеятельности*. Вся жизнедеятельность человека проходит в режиме распределения времени, частично вынужденного, связанного с общественно необходимой деятельностью, частично по индивидуальному плану.

Режим – это установленный распорядок жизни человека, который включает в себя труд, питание, отдых и сон [26].

Главной составляющей режима жизнедеятельности человека является его труд, который представляет целесообразную деятельность человека, направленную на создание материальных и духовных ценностей. Обучающийся трудится в процессе получения образования и живёт в

определённом ритме: он должен в определённое время вставать, выполнять свои обязанности, питаться, отдыхать и спать. И это неудивительно, все процессы в природе подчинены в той или иной мере строгому ритму: чередуются времена года, ночь сменяет день, день снова приходит на смену ночи. *Ритмичная деятельность* – один из основных законов жизни и одна из основ любой деятельности.

Трудовой ритм задаёт ритм физиологический: в определённые часы организм испытывает нагрузку, вследствие чего повышается обмен веществ, усиливается кровообращение, дыхание, а потом появляется чувство усталости; в другие часы, дни, когда нагрузка снижается, наступает отдых после утомления, восстанавливаются силы и энергия. Правильное чередование нагрузки и отдыха является основой высокой работоспособности человека.

Отдых – это состояние покоя или активной деятельности, ведущее к восстановлению сил и работоспособности.

К важнейшему виду ежедневного отдыха относится *сон*. Потребность в сне зависит от возраста, образа жизни, типа нервной системы человека. Сон прежде всего способствует нормальной деятельности центральной нервной системы. Недосыпание, особенно систематическое, ведёт к переутомлению, истощению нервной системы, заболеванию организма. Сон нельзя заменить ничем, он ничем не компенсируется. Соблюдение режима сна – основа здорового образа жизни.

Правильное питание – это важнейшее условие здоровья человека, его работоспособности и долголетия. Правильно питаться – это значит получать с пищей в достаточном количестве и в правильном соотношении необходимые организму вещества: белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и воду [27].

Таким образом, организация и программа здорового образа жизни для обучающихся должны определяться нижеуказанными основными предпосылками:

- объективными общественно-экономическими и социальными условиями;
- индивидуально-типологическими наследственными факторами;
- определенными обстоятельствами жизнедеятельности, в которых осуществляется учебная деятельность;
- личностно-мотивационными факторами, которые определяются культурой и мировоззрением, степенью ориентации на здоровый образ жизни и здоровье.

Неспешное последовательное включение разных элементов здорового образа жизни в свою повседневность, увеличение их интенсивности и количества при учете состояния здоровья, отбор из них обилия адекватных и индивидуально приемлемых – это основные средства формирования здорового образа жизни.

Профилактическое направление было и остается основополагающим принципом, идеологией охраны здоровья обучающихся. В основу профилактической деятельности должно быть положено утверждение здорового образа жизни каждого человека и всего общества. Помимо этого, важную роль играет сознательное отношение к здоровью как к общенародному достоянию, которое должно стать нормой поведения и жизни всех граждан. Формирование здорового образа жизни и является конкретным путем выполнения данного социального заказа. Естественно, что реализация его – это программа долгосрочная, требующая активного участия всего общества, всех его учреждений и организаций, а не только системы здравоохранения.

Подход к здоровому образу жизни как к основе профилактического направления требует пересмотреть традиционные представления о профилактике как совокупности мероприятий по предупреждению массовых,

в основном профессиональных и инфекционных, заболеваний, охране окружающей среды при помощи гигиенических мероприятий. Теперь наряду с этим (при придается этом особенное значение оздоровлению окружающей среды) сделан акцент на формирование здорового образа жизни как важнейшего средства предупреждения и преодоления факторов и причин риска неэпидемических, хронически протекающих заболеваний, ставших основой современной патологии в экономически развитых странах, и как первостепенного звена охраны и улучшения здоровья в целом.

Действенным рычагом формирования здорового образа жизни должно быть гигиеническое воспитание. Это, в первую очередь, предусматривает искоренение вредных привычек, воспитание культуры поведения, общения, питания, соблюдение режима труда и отдыха, систематические занятия спортом и физической культурой, повышение общей санитарной культуры и уровня гигиенических знаний [16].

В формировании и осуществлении здорового образа жизни для каждого определенного человека должны учитываться его психофизиологические особенности: тип высшей нервной деятельности, морфофункциональный тип, преобладающий механизм вегетативной нервной регуляции, возрастно-половая принадлежность и социальная обстановка, в которой он живет (семейное положение, профессия, условия труда, традиции, материальное обеспечение и т.д.), личностно-мотивационные особенности личности [14].

Здоровый образ жизни дает человеку следующие социальные и биологические преимущества:

- результативно и положительно устраняет или снижает воздействие факторов риска, заболеваемость и как результат снижает затраты на лечение;
- содействует тому, что жизнь человека становится более долговечной и здоровой;
- обеспечивает хорошие взаимоотношения в семье;

- представляет собой основу реализации потребности человека в самореализации и самоактуализации, обеспечивает высокую социальную активность и социальный успех;

- обуславливает высокую работоспособность организма, снижение усталости на работе, высокую производительность труда и на данной основе – высокий материальный достаток;

- дает возможность отказаться от вредных привычек, рационально организовывать и распределять бюджет времени с обязательным применением методов и средств активного отдыха;

- обеспечивает оптимизм, хорошее настроение и жизнерадостность [6].

Эффективность образа жизни, с точки зрения сохранения и укрепления здоровья обучающего, может быть определена по следующим социальным и биологическим критериям:

1. Оценка функциональных и морфологических показателей здоровья:

- уровень физического развития;
- уровень физической подготовленности.

2. Оценка состояния иммунитета:

- количество инфекционных и простудных заболеваний на протяжении определенного периода;

- если имеется хроническое заболевание – динамика его течения.

3. Оценка адаптации к социально-экономическим условиям жизни:

- эффективность профессиональной деятельности;
- активность исполнения семейно-бытовых обязанностей;
- степень и широта проявления личностных и социальных интересов.

4. Оценка уровня валеологических показателей:

- степень сформированности установки на здоровый образ жизни;
- уровень валеологических знаний;
- уровень усвоения практических навыков и знаний, связанных с укреплением и поддержанием здоровья;

- умение построить самостоятельно индивидуальную траекторию здоровья и программу здорового образа жизни [20].

В соответствии с данными Всемирной организации здравоохранения, здоровье человека главным образом (на 50–55 %) зависит от его образа жизни, более, чем на 20 % — от состояния окружающей среды, на 15–20 % — от наследственности и только примерно 10 % составляет вклад медицины [70].

Таким образом, очевидно, что без изменения сознания и мотивации социальных моделей поведения человека невозможно преодолеть влияние неблагоприятных воздействий и улучшить количественные и качественные характеристики жизни.

Мотивация к здоровому образу жизни — это совокупность внутренних и внешних мотивов, побуждающих к деятельности по сохранению здоровья, и условий, содействующих реализации здоровьесберегающего поведения. Приобщение человека к здоровому образу жизни начинать следует с формирования мотивации здоровья. Мотивация здоровья – это побуждение к действиям, которые имеют своей целью поддержание здоровья или его улучшение. Забота о здоровье, его укреплении должна быть ценностным мотивом, формирующим, контролирующим и регулирующим образ жизни человека. Образ жизни каждого человека определяет его представления о смысле жизни, отношении к окружающему миру, к своему здоровью, к себе [50].

Мотивация здоровья формируется на основе двух главных принципов: - возрастного, в соответствии с которым воспитание мотивации здоровья начинать необходимо с раннего детства, и деятельностного, в соответствии с которым мотив здоровья создавать следует через оздоровительную деятельность по отношению к себе, иными словами формировать новые качества посредством упражнений. Опыт оздоровительной деятельности и упражнения в ней создают соответствующую мотивацию (целенаправленную

потребность) и установку (готовность к деятельности) на здоровье идентично принципу «аппетит приходит во время еды». На основе такой осознанной мотивации формируется собственный стиль здорового поведения [49].

Мотивы и факторы, которые составляют мотивацию к здоровому образу жизни, могут быть объединены в следующие группы:

1. Связанные с образом жизни:

- гуманистические мотивы (бережное отношение к жизни, здоровью);
- мотивы рекреации и реабилитации (стремление к полноценному отдыху и восстановлению утраченного здоровья);
- мотивы личностного престижа и достижения (стремление к физической форме, красоте, созданию имиджа человека с высокой культурой здоровья).

2. Связанные с личностно-профессиональным развитием:

- познавательные мотивы (расширение кругозора в сфере здорового образа жизни);
- мотивы саморазвития;
- мотивы профессионального совершенствования (в профессиях, которые связаны с охраной социального здоровья).

3. Связанные с социальным окружением:

- мотивы идентификации (подражание кумирам, родителям, друзьям);
- мотивы аффилиации и социализации (подчинение этнокультурным требованиям);
- мотивы самоутверждения (стремление доказать способность вести здоровый образ жизни);
- мотивы, которые связаны с чувством долга и ответственности (стремление быть для своих учеников, детей, больных и т. д. примером).

4. Прагматические мотивы:

- конкурентоспособность на рынке труда (для лиц, обладающих высоким уровнем здоровья);

- соответствие профессионально значимым качествам (для круга профессий, где показатели образа жизни включаются в число нормативных требований);

- экономичность здорового образа жизни (отсутствие затрат на вредные привычки, лечение и т. д.);

- учебные мотивы (для обучающихся по вопросам здоровья и профилактики);

- негативная мотивация (осознание возможных неприятностей, болезней и др. вследствие нездорового образа жизни).

5. Гедонические:

- эмоциональные (улучшение настроения от занятий физической культурой, здоровой пищи, водных процедур и т. д. и от осуществляющихся позитивных изменений);

- психофизиологические (уменьшение стрессового напряжения, улучшение психологического и психического здоровья);

- рефлексивно-волевые (осознание возможности победы над собственными слабостями, повышение самооценки) [10].

Мероприятия по формированию мотивации к ЗОЖ в школе следует начинать на этапе начального обучения. Для обучающихся постепенно приучают к регулярному и правильному питанию, личной гигиене, прививают навыки самообслуживания и самостоятельного выполнения основных действий личной гигиены. Существенное воздействие на формирование здорового образа жизни обучающихся накладывает личный пример учителя, поскольку в природе детей заложено подражание взрослым. Это относится к действиям родителей и других членов семьи. Важно также постоянно контролировать ребенка: все действия его должны быть оценены, он должен получать порицание или поощрение [44].

Взрослея и минуя переходный возраст, подростки перестают присматриваться и прислушиваться к взрослым, окружающим их. Зачастую в

этом возрасте пользуются большим авторитетом сверстники ребенка, поэтому его образ жизни будет зависеть во многом от образа жизни его друзей, компании. В подростковом возрасте мотивация здорового образа жизни должна исходить не от взрослых, а от сверстников. Большую роль играет учебное заведение, поскольку можно в мотивирующих целях проводить специальные собрания, на которых ребята могут сами готовить доклады о важности здорового образа жизни: о вреде курения, употребления алкоголя, наркотиков, о пользе занятий спортом, правильного питания [13].

Таким образом, понятия о здоровом образе жизни на этапе основной школы являются не только актуальными, но и необходимыми для изучения, а увеличение их объёма будет способствовать духовно-нравственному и гигиеническому воспитанию личности подростка.

1.2. Здоровьесберегающие технологии в обучении основам безопасности жизнедеятельности

В психолого-педагогической и методической литературе, посвящённой проблемам обучения ОБЖ встречаются различные трактовки термина «Педагогические технологии». Из различных трактовок нами были выбраны наиболее оптимальные, те, которые могут быть использованы при обсуждении проблемы данного исследования.

По мнению Лихачёва Б.Т.: «Педагогическая технология – это совокупность психолого-педагогических установок, определяющих специальный набор и компоновку форм, методов, способов, приемов обучения, воспитательных средств; она есть организационно-методический инструментарий педагогического процесса» [41, с.278].

По определению Организации Объединённых Наций ЮНЕСКО педагогическая технология – это системный метод создания, применения и определения всего процесса преподавания и усвоения знаний с учетом

технических и человеческих ресурсов и их взаимодействия, ставящий своей задачей оптимизацию форм образования [24, с.354].

Известный педагог, профессор В.П. Беспалько считает, что: «Педагогическая технология – это систематическое и последовательное воплощение на практике заранее спроектированного учебно-воспитательного процесса» [18, с. 154].

Под педагогической технологией И.П. Волков понимает описание процесса достижения планируемых результатов обучения [21].

Понятие «Педагогическая технология» может быть представлено тремя аспектами.

- научным: педагогические технологии - часть педагогической науки, изучающая и разрабатывающая цели, содержание и методы обучения и проектирующая педагогические процессы;
- процессуально-описательным: описание (алгоритм) процесса, совокупность целей, содержания, методов и средств для достижения планируемых
- процессуально-действенным: осуществление технологического (педагогического) процесса, функционирование всех личностных, инструментальных и методологических педагогических средств [52].

Таким образом, педагогическая технология функционирует и в качестве науки, исследующей наиболее рациональные пути обучения, и в качестве системы способов, принципов, применяемых в обучении, и в качестве реального процесса обучения.

Здоровьесберегающая технология, по мнению В.Д. Сонькина – это:

- условия обучения ребёнка в школе (адекватность методик и требований преподавания, отсутствие стресса);
- соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребёнка;

- рациональная организация учебного процесса (в соответствии с индивидуальными, возрастными, половыми особенностями и гигиеническими требованиями)
- необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим [58].

Понятие «Здоровьесберегающие образовательные технологии» дискуссионно и у разных авторов встречаются разные трактовки.

Родоначальник понятия Н.К. Смирнов утверждал, что здоровьесберегающие образовательные технологии можно рассматривать как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики, как совокупность форм и методов организации обучения детей без ущерба для их здоровья, как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию ее воздействия на здоровье ребенка и педагога. Он считает, что как прилагательное понятие «здоровьесберегающая» относится к качественной характеристике любой педагогической технологии, показывающей, насколько при реализации данной технологии решается задача сохранения здоровья основных субъектов образовательного процесса – детей и их родителей, педагогов [55].

Здоровьесберегающие технологии также, можно рассматривать как сертификат безопасности для здоровья и как совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые дополняют традиционные педагогические технологии задачами здоровьесбережения.

Здоровьесберегающие образовательные технологии (далее ЗОТ)

- – Условия обучения ребёнка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);
- Рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);

- Соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребёнка;
- Необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим [52].

Н.К. Смирнов выделяет следующие виды здоровьесберегающих технологий (Рис.1):



Рис.1. Классификация здоровьесберегающих технологий по Смирнову Н.К. [55]

1. Медико-гигиенические технологии (МГТ). Данные технологии включают в себя контроль и помощь в создании необходимых гигиенических условий и норм. Для реализации данной технологии осуществляются мероприятия, направленные на санитарно-гигиеническое просвещение обучающихся, организацию профилактических мероприятий и т.д.;

2. Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ). Цель – физическое развитие, тренировка силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств. Осуществляются на занятиях, в различных режимных моментах, в ходе самостоятельной двигательной активности детей;

3. Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ) подразделяются на 3 три подгруппы:

- организационно-педагогические технологии (ОПТ);
- психолого-педагогические технологии (ПИТ);
- учебно-воспитательные технологии (УВТ).

4. Экологические здоровьесберегающие технологии (ЭЗТ). Цель таких технологий – создание природосообразных, экологически оправданных условий жизни и деятельности людей, гармоничных взаимоотношений с природой. В школе это – обустройство пришкольных территории, зеленые растения в классах, рекреациях, участие в природоохранных мероприятиях, обучение бережному использованию природных ресурсов;

5. Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности (ТОБЖ). Так как сохранение здоровья является частным случаем главной задачи – сохранение жизни требования и рекомендации по обеспечению безопасности должны обязательно учитываться в интеграции общей системы здоровьесберегающих технологий.

Так, Т.Г. Матвеева в своей статье «Современные образовательные технологии» классифицирует данные технологии на три типа. Эта классификация представлена на рисунке 2. Особенностью типологии являются подбор современных критериев, на основании которых выполнена классификация. По нашему мнению, эта классификация является наиболее оптимальной и использована нами в данной работе.



Рис.2. Классификация современных здоровьесберегающих образовательных технологий

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья включают в себя:

Физкультурная минутка проводится в течение общей образовательной деятельности, по времени составляют 2-5 мин., проводятся по мере утомления детей для профилактики утомляемости. Это могут быть элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и другие.

Подвижные и спортивные игры являются частью физкультурного занятия, могут проводиться на прогулке так и в оборудованном помещении.

Релаксация направлена на то, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, уметь слышать своё тело. Е.А. Бабаенкова предлагает учителям применять упражнения на расслабление определенных частей тела или всего организма. Их выполнение нравится детям, поскольку в них присутствуют игровые элементы [11].

Дыхательная гимнастика способствует активизации кислородного обмена во всех тканях организма. Для проведения дыхательной гимнастики необходимо проветривать помещение, педагогу необходимо проинструктировать детей об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры. Цель применения: укрепление дыхательной мускулатуры, уменьшение заболеваний дыхательной системы [39].

Пальчиковая гимнастика проводится с целью тренировки мелкой моторики, О. В. Узорова указывает на то, что пальчиковая гимнастика тренирует стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции и является полезной для всех детей, особенно тех, кто ведёт малоподвижный образ жизни. Может проводиться в любое время [61].

Гимнастика для глаз проводится в течение 3–5 мин. В любое время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки обучающего. При проведении рекомендуется использовать наглядный материал. Цель применения: развитие зрительной координации, укрепление глазных мышц,

развитие зоркости и внимательности.

2. К технологии обучения здоровому образу жизни относятся:

Точечный массаж. Проводится во время эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое время. Проводится в соответствии со специальной методикой. Рекомендовано детям, которые часто болеют простудными заболеваниями. Способствует профилактике простудных заболеваний, расслаблению и освобождению организма от перенапряжения [56].

Игротренинг или игротерапия активизирует деятельность мозга, способствует развитию мелкой моторики, творческих способностей, внимания, речи, мышления. Использование терапевтического воздействия игры для содействия в преодолении социальных или психологических трудностей, которые создают преграды личностному росту и психоэмоциональному развитию. Методика игротерапии охватывает выполнение группой или индивидуально специальных упражнений, которые предполагают и стимулируют общение, проживание через игру ситуационных задач.

Коммуникативные игры – это игры направленные на развития умения общаться, умения сотрудничать и взаимодействовать с людьми в разнообразных жизненных ситуациях [22].

Рефлексотерапия - это обращение субъекта на самого себя, на свое сознание, на продукты собственной активности или какое-либо переосмысление. Традиционное понятие включает содержание, а также функции собственного сознания, которые входят в состав личностных структур (интересы, ценности, мотивы), подключают мышление, поведенческие шаблоны, механизмы принятия решений, восприятия, эмоционального реагирования [12].

3. К коррекционным технологиям относятся:

Комфортное начало и окончание урока

Музыкатерапия воздействия проводятся в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Используются как вспомогательные средства, либо как часть других технологий. Цель – снятие напряжения, стресса и усталости, повышения эмоционального, расслаблению мышц, восстановлению работоспособности.

Цветотерапия – это метод при котором, определенные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой у обучающихся.

Сказкотерапия - это психотерапия и психокоррекция. Обучающиеся выступают в роли профессиональные режиссеры, передавая сюжет через образность и метафоричность языка [48].

Среди представленных технологий можно выделить не только традиционные технологии (динамические паузы, зрительная гимнастика, занятия физкультурой и др.), но и инновационные, которые получили признание педагогов и зарекомендовали себя как эффективные средства сохранения и укрепления здоровья детей.

Таким образом, успешность оздоровительной деятельности образовательного учреждения зависит от создания целостной системы взаимосвязанных мероприятий различной направленности, обеспечивающих формирование здоровьесберегающего пространства в целях сохранения и укрепления физического, психологического и духовно-нравственного здоровья детей.

ГЛАВА II. МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПРИМЕНЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ И РАЗВИТИЯ ПОНЯТИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 8 КЛАССОВ

2.1 Анализ современного состояния проблемы использования здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе по предмету основы безопасности жизнедеятельности в 8 классе

Для оценки современного состояния проблемы использования здоровьесберегающих технологий обучения для развития понятий ЗОЖ в практике работы современной школы нами было проведено анкетирование среди учителей и обучающихся. В нем приняли участие 50 учителей Октябрьского района и 50 обучающихся 8 класса муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя школа № 95» г. Красноярск. В предварительной беседе с учащимися было получено их добровольное согласие на участие в педагогическом исследовании. Выбор класса проводился, исходя из мнения психологов и педагогов о том, что именно в этом возрасте происходит становление и закладка основных физических и духовных качеств, приобщение к вредным привычкам.

Среди учителей Октябрьского района было проведено анкетирование по оценке отношения учителя к использованию здоровьесберегающих технологий на уроке. Далее мы разместили анкету для учителей и обучающихся.

Анкета для учителей:

Уважаемые коллеги! Просим Вас ответить на следующие вопросы анкеты:

1. Что такое «здоровьесберегающие технологии»?
2. Какие здоровьесберегающие технологии Вы применяете на своих уроках?

Анализ данных анкеты показал, что большинство учителей правильно понимают суть здоровьесберегающих технологий. В их ответах даются следующие определения понятия «здоровьесберегающие технологии» - это умение так построить урок, чтобы не причинить моральный и психический вред школьнику; методы и приемы обучения, как сберечь здоровье; развитие умений и навыков безопасной и здоровой жизни. Каждый учитель дает свою интерпретацию данному определению. Иногда учителя упускают ряд важных факторов. Например, многие забывают, что это не просто система, а упорядоченная система действий, выполнение которых приводит к достижению поставленных целей и т.д. Из этого следует, что у учителей нет единого понимания сути понятия здоровьесберегающие технологии, следовательно, изучение проблемы применения этих технологий актуально и требует разработки методических рекомендаций.

На вопрос анкеты «Какие здоровьесберегающие технологии Вы применяете на своих уроках?» 63% учителей ответили, что применяют технологии сохранения и стимулирования здоровья, такие как правильная организация урока (проветривание, влажность, температурный режим), учёт индивидуальных особенностей ученика, физкультминутки, 26% учителей указали что применяют технологии обучения здоровому образу жизни, 10% коррекционные технологии и 1% все перечисленные (рис.3).

Какие здоровьесберегающие технологии Вы применяете на своих уроках?



Рис.3. Диаграмма результатов анкетирования при ответе на вопрос: «Какие здоровьесберегающие технологии Вы применяете на своих уроках?», %

Результаты анкетирования учителей на вопрос: «Часто ли Вы применяете здоровьесберегающие технологии на уроках?» отображены в диаграмме (рис.4).



Рис.4. Диаграмма результатов анкетирования при ответе на вопрос: «Часто ли Вы применяете здоровьесберегающие технологии на уроках?», %

Данные диаграммы свидетельствуют о применении элементов здоровьесберегающих технологий на уроках, хотя частота их использования на уроках невелика. Только в 15% случаев учителя используют здоровьесберегающие технологии постоянно, а 81% применяет их эпизодически, иногда. Оставшиеся 4% не применяют здоровьесберегающие технологии на уроках, называя в качестве основной причины отсутствие знаний и необходимого количество времени на подготовку подобных уроков и подбор материала. Тем не менее, желание использовать здоровьесберегающие технологии в педагогической практике присутствует. На это указывает то, что учителя знают суть понятий, но сами методики они не встречали.

Для того, чтобы здоровьесберегающие технологии прочно влились в учебный процесс, необходимо обеспечить школу соответствующим учебно-методическим материалом для проведения такого рода уроков. Среди учителей, использующих здоровьесберегающие технологии в своей практике, чаще всего встречаются молодые преподаватели со стажем работы

до 10 лет.

На вопрос анкеты «Как Вы оцениваете эффективность использования здоровьесберегающих технологий на своих уроках?» 61% опрошенных ответили, что эффективность применения здоровьесберегающих технологий сложно оценить. 13% опрошенных считают, что здоровьесбережение эффективно бесспорно, так как укрепляет здоровье, формируют навыки здорового образа жизни. Другие 13% считают, что применение здоровьесберегающих технологий малоэффективно и оставшиеся 13% выбрали что не эффективно. Что говорит о недостаточном применении данных технологий из-за которого учителя не знакомы с их эффективностью (рис. 5).



Рис.5. Диаграмма результатов анкетирования при ответе на вопрос: «Как Вы оцениваете эффективность использования здоровьесберегающих технологий на своих уроках?», %

На вопрос анкеты «Нужны ли Вам дополнительные знания по вопросам о ЗОЖ?» 96 % учителей ответили, что дополнительные знания по вопросам сохранения и укрепления здоровья обучающихся нужны, оставшиеся 4% учителей ответили, что у них достаточно знаний в данной области. Никто из респондентов не указал, что знания о ЗОЖ не входят в их компетенцию, т.к. эти знания обязательны для использования в русле развития личностных результатов обучения, поэтому, в настоящее время появляются новые методы

и приёмы в составе здоровьесберегающих технологий и для учителя является важным быть информированным и применять их на своих уроках (рис.6).



Рис.6. Диаграмма результатов анкетирования при ответе на вопрос: «Нужны ли Вам дополнительные знания по вопросам о ЗОЖ?», %

На вопрос анкеты «Как часто на уроках ОБЖ Вы рассматриваете понятия о ЗОЖ в 8 классе?» 60% учителей ответили, что рассматривают понятия о ЗОЖ только на уроках, связанных с данной темой; 32% учителей практически не рассматривают понятия о ЗОЖ в 8 классе, оставшиеся 8% практически на каждом уроке. Из этого следует, что понятиям о ЗОЖ уделяется не достаточное внимание, что подтверждает актуальность данных исследований.

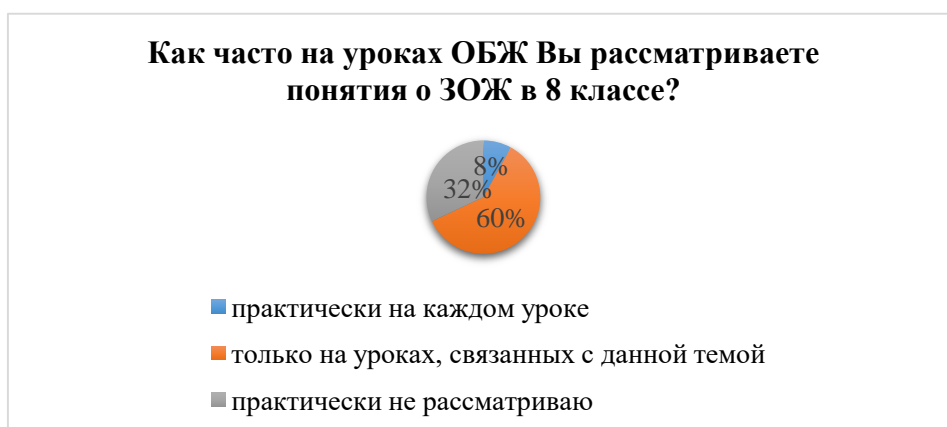


Рис.7. Диаграмма результатов анкетирования при ответе на вопрос: «Как часто на уроках ОБЖ Вы рассматриваете понятия о ЗОЖ в 8 классе?», %

Следующий вид деятельности экспериментального этапа заключался в анкетировании обучающихся. На первом этапе исследования ученикам 8 классов, была предложена анкета, вопросы которой были направлены на

выявление представлений о здоровом образе жизни, применение здоровьесберегающих технологий учителями.

Анкета для обучающихся 8 классов:

Дорогой друг! Просим Вас написать ответ или подчеркнуть тот, который совпадает с Вашим ответом.

1. Что означает «Здоровый образ жизни»?
2. Как Вы думаете, для чего нужно вести здоровый образ жизни?
3. На каких предметах чаще всего можно встретить понятия «Здоровый образ жизни»?
4. Организует ли Ваш учитель в классе проветривание, следит за освещением?
а) да б) иногда в) нет
5. Использует ли учитель ОБЖ физкультминутки, гимнастику?
а) да б) иногда в) нет
6. На каких предметах проводят физкультминутки, гимнастику?
7. Рассказывает ли Вам на уроках ОБЖ учитель о гигиене, режиме дня, правильном питании и вредных привычках?
а) да; б) иногда; в) нет.
8. Какие темы о здоровье Вы часто обсуждаете с одноклассниками?
9. От кого Вы больше узнаете, как заботиться о здоровье?
10. Как вы думаете, является ли Ваш образ жизни здоровым? Оцените по 10-бальной шкале.
а) 0; б) 5; в) 10.
11. Как Вы думаете, будете ли Вы учиться лучше и у Вас сформируются понятия о здоровом образе жизни, если учитель будет чаще на своих уроках уделять внимание теме здоровья?
а) да; б) не знаю; в) нет

Благодарим Вас за ответы!

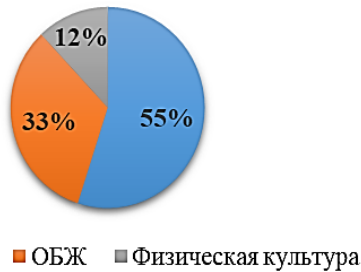
Вопрос 1. Что означает «Здоровый образ жизни»?



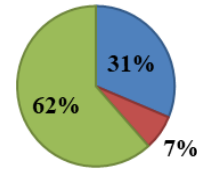
Вопрос 2 «Как Вы думаете, для чего нужно вести здоровый образ жизни?»



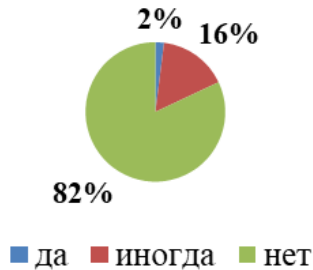
Вопрос 3: «На каких предметах чаще всего можно встретить понятия ЗОЖ?»



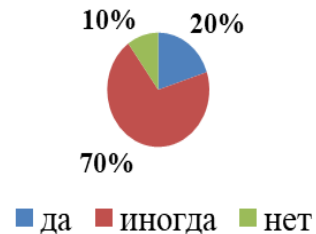
Вопрос 4 «Организует ли ваш учитель в классе проветривание, следит за освещением?»



Вопрос 5 «Использует ли учитель ОБЖ физкультминутки, гимнастику?»



Вопрос 7 «Рассказывает ли Вам на уроках ОБЖ учитель о гигиене, режиме дня, правильном питании и вредных привычках?»



Вопрос 9 «От кого Вы больше узнаете, как заботиться о здоровье?»



Рис.8. Диаграммы результатов анкетирования в 8 «а» классе, %

Проанализировав полученные результаты анкеты, анализ данных показал, что у большинства обучающихся понятие о «ЗОЖ» отождествлено с понятием «Здоровье», причём 22% учащихся считают, ЗОЖ – это «когда у тебя ничего не болит», т.е. не предусматривают никаких действий со своей стороны, направленных на укрепление и сохранение здоровья. То же самое можно сказать и о 15% обучающихся, которые считают, что ЗОЖ – «это когда нужно быть здоровым». Это говорит о том, что обучающиеся неправильно понимают суть здорового образа жизни. Однако 63% учащихся всё-таки имеют элементарные представления о ЗОЖ и называют некоторые компоненты ЗОЖ. В их ответах даются такие определения понятию ЗОЖ, как: «ЗОЖ - это когда нужно заниматься спортом, есть фрукты и овощи, закаляться, делать зарядку, но пока их знания не систематизированы и фрагментарны, хотя ими перечисляются основные компоненты ЗОЖ.

На вопрос анкеты «Как Вы думаете, для чего нужно вести здоровый образ жизни?» 62% учащихся ответили: «... для того, чтобы иметь хорошее здоровье», 25% дали ответ: «для того чтобы быть внешне привлекательным и физически сильным», оставшие 12% учащихся считают, что ЗОЖ нужно соблюдать, для того чтобы быть современным человеком, добиваться успеха. Исходя из того, что большинство учащихся связывают ЗОЖ с уровнем индивидуального здоровья можно сделать вывод о правильном понимании термина ЗОЖ, однако оно не совсем конкретно и аргументировано.

На вопрос анкеты: «На каких предметах чаще всего можно встретить понятия ЗОЖ?» обучающиеся отвечали, что чаще всего можно встретить на таких предметах как биология, ОБЖ и физическая культура. На наш взгляд, такой ответ понятен, так как содержание учебного материала способствует такой организации урока и изучение понятий о ЗОЖ актуально на данных предметах. Вместе с тем данный ответ не показывает наличие межпредметных связей, т.к. не приводится других школьных предметов, кроме этих трёх.

На вопрос: «Организует ли ваш учитель в классе проветривание, следит за освещением?», 31% учащихся дали положительный ответ, 61% указали, что проветривание бывает редко и 7% дали отрицательный ответ. Соответственно можно сделать вывод, что медико-гигиенические технологии используются учителями недостаточно часто. Учителя не берут в расчёт тот факт, что в мало проветриваемых и освещённых помещениях у обучающихся обостряются заболевания, ухудшается зрение, повышается утомляемость.

На вопрос: «Использует ли учитель ОБЖ физкультминутки, гимнастику?» 82% учащихся ответили, что учитель не применяет физкультминутки и гимнастику, 16% ответили иногда, и лишь 2%, ответили, что учитель применяет физкультминутки. По результатам анкетирования учащихся 8 классов мы видим, что учителя не активно проводят физкультминутки и гимнастику на своих уроках. Чем старше обучающиеся, тем меньше внимания уделяется физкультминуткам на уроках. Скорее всего, это связано с тем, что учителю не хватает времени на выполнение физкультминуток, в связи с нагрузкой выполнения данных. Хотя физкультминутка необходима на каждом уроке и способствует снятию усталости, напряжения, восстановлению умственной работоспособности, профилактике сколиоза и регуляции психического состояния.

На вопрос: «На каких предметах проводят физкультминутки, гимнастику?» обучающиеся ответили: «информатика, биология, физическая культура». Скорее всего, это связано с тем, что учителя этих предметов более осведомлены о том, как нужно оздоравливать учащихся, учителям информатики целесообразно проводить зрительную зарядку, а учителя естественнонаучного цикла имеют большие практические знания в данном вопросе.

На вопрос: «Рассказывает ли Вам на уроках ОБЖ учитель о гигиене, режиме дня, правильном питании и вредных привычках?» положительно ответили 20% учащихся. На ответ «Иногда» пришлось 70%, а на «Нет» -

10%. Данные результаты показывают, что учителя уделяют недостаточно внимания данным понятиям на уроке.

На вопрос: «Какие темы о здоровье Вы часто обсуждаете с одноклассниками?» (табл.1) большинство опрошенных указали правильное питание, спортивные упражнения, половое созревание, что связано по большей с повышенным вниманием к ЗОЖ в современном обществе, а не с интенсивностью изучения данных понятий в курсе БЖД.

Таблица 1

Результаты анкетирования учащихся при ответе на вопрос: «Какие темы о здоровье Вы часто обсуждаете с одноклассниками?»

Вариант ответа	Количество ответов	
	абс	%
правильное питание	30	60%
спортивные упражнения	12	24%
половое созревание	8	16%

На вопрос «От кого Вы больше узнаете, как заботиться о здоровье?» 61% учащихся ответили, что узнают, как заботиться о своём здоровье через интернет, через СМИ, 20% получают эту информацию от родителей и остальные 19% учеников узнают в школе. Это говорит снова о не достаточном внимании к понятиям о ЗОЖ в школьной программе по ОБЖ. Вместе с тем использование информации из сети интернет не является правильным, так как в интернете много не достоверной и не проверенной информации.

Ответы на вопрос «Как вы думаете, является ли Ваш образ жизни здоровым?» Оцените по 10-бальной шкале. Результат анкетирования представлен в таблице 2.

Исходя, из данных таблицы большинство учащихся считают средним уровень собственного здоровья. Это объясняется не соблюдением норм и правил ЗОЖ.

Таблица 2

Результаты анкетирования учащихся при ответе на вопрос: «Как вы думаете, является ли Ваш образ жизни здоровым?»

Вариант ответа	Количество ответов	
	абс	%
10	15	30
5	28	56
0	7	14

Результаты анкетирования обучающихся 8 классов на вопрос: «Как Вы думаете, будете ли вы учиться лучше и у вас сформируются понятия о здоровом образе жизни, если учитель будет чаще на своих уроках уделять внимание теме здоровья?» представлены в таблице 3.

Таблица 3

Результаты анкетирования учащихся при ответе на вопрос 11

Вариант ответа	Количество ответов	
	абс	%
Да	26	52
Не знаю	15	30
Нет	9	18

Как видно из таблицы 3 «Да» ответили – 52%, не знаю – 30% и «нет» всего 18%. Следовательно, тема здорового образа жизни занимает определенное место в современном школьном обучении. Обучающиеся 8 классов считают, что понятия помогают сформировать правильное представление о здоровом образе жизни. Это еще раз подтверждает значимость здоровьесберегающих технологий в учебном процессе.

Проанализировав литературу по методике обучения ОБЖ и посетив 8 уроков ОБЖ, мы выделили следующие здоровьесберегающие технологии, которые чаще всего применяют российские учителя ОБЖ и учителя естественнонаучного направления МБОУ СШ № 95 на своих уроках технологии сохранения и укрепления здоровья (физкультминутки, гимнастика для глаз); технологии обучения здоровому образу жизни

(игротренинг, решение ситуационных задач).

2.2 Формирование понятий здорового образа жизни у обучающихся 8 классов посредством здоровьесберегающих технологий на уроках основ безопасности жизнедеятельности

Для подтверждения выдвинутой гипотезы нами был организован педагогический эксперимент в результате которого была подтверждена эффективность применения ЗОТ в формировании и развитии понятий о ЗОЖ. Исследования проводились с 10 марта 2018 по 19 апреля 2019 года в средней общеобразовательной школе № 95, октябрьского района, г. Красноярск.

Для эксперимента были выбран 8 «а» класс. Общее количество обучающихся – 25 человек:

Исследование проводилось в три этапа: первый этап (констатирующий) – посвящен анализу литературных источников. На втором этапе (формирующий) – разработаны и проведены уроки, с применением здоровьесберегающих технологий с целью формирования и развития понятий о ЗОЖ. Третий этап (контролирующий) включал оценку эффективности разработанных уроков (обсуждение результатов исследования). На каждом из этапов проводилось тестирование с целью выявления уровня развития понятий о ЗОЖ у обучающихся 8 «а» класса.

В соответствии с целью и задачами исследования мы применяли следующие методы:

Изучение литературы проводилось с целью выявления средств и методов, используемых на уроках ОБЖ с применением здоровьесберегающих технологий. Анализ литературы позволил определить направление работы, сформулировать актуальность и задачи настоящего исследования и выбрать пути их решения. Изучались работы отечественных и иностранных авторов, посвященных данной проблеме.

Основной задачей педагогического эксперимента было оценить, как применение здоровьесберегающих технологий на уроках ОБЖ, повлияет на уровень развития понятий о здоровом образе жизни и на уровень знаний в целом в 8 «а» классе.

На констатирующем этапе педагогического эксперимента в 8 «а» классе было проведено входное тестирование. Входное тестирование оценивало остаточные знания школьников, раскрывающие содержание понятий о ЗОЖ, изученных в 5,6,7 классах.

На формирующем этапе в 8 «а» классе были проведены уроки ОБЖ с применением здоровьесберегающих технологий в соответствии с примерной программой по ОБЖ для 8 класса А.Т. Смирнова, Б.О. Хренникова, и учебника Основы безопасности жизнедеятельности. 8 класс: учеб. для общеобразоват. организаций / А.Т. Смирнов Б.О. Хренников; под ред. А.Т. Смирнова – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2015 г. [54]. На основе тематического планирования программы нами был составлен оригинальный тематический план, включающий различные группы здоровьесберегающих технологий на уроках ОБЖ в 8 классе (приложение 1).

Уроки проводились по темам:

1 урок. Тема «Общие понятия о здоровье как основной ценности человека. Индивидуальное здоровье человека, его физическая, духовная и социальная сущность».

2 урок. Тема «Репродуктивное здоровье – составляющая здоровья человека и общества».

3 урок. Тема «Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества».

4 урок. Тема «Здоровый образ жизни и профилактика основных неинфекционных заболеваний».

5 урок. Тема «Вредные привычки и их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек».

6 урок. Тема «Здоровый образ жизни и безопасность жизнедеятельности».

Планы-конспекты уроков приведены в пособии «Методические рекомендации для учителей ОБЖ при работе со здоровьесберегающими технологиями, направленными на формирование и развитие понятий о здоровом образе жизни», которое прилагается к этой диссертации.

Детальное описание проводимых здоровьесберегающих технологий и их элементов представлено ниже во фрагментах уроков.

В течение констатирующего эксперимента нами также проводилось тестирование для определения уровня развития понятий о ЗОЖ, содержащее 17 вопросов. По окончании педагогического эксперимента на контролирующем этапе было проведено итоговое тестирование, содержащее 20 вопросов, с целью оценить уровень знаний по пройденным темам в 8 «а» классе. Образцы входного, итогового тестов эксперимента приведены в приложении 2. Правильный ответ на вопрос в тесте оценивался в 1 балл. Методика оценки уровня знаний рассчитывается по формуле А.А. Кыверялга:

Коэффициент усвоения = a/P

a – число баллов учащегося;

P – максимальное количество баллов за тест.

При $K = 0,9-1,0$ - выставляется оценка «5».

$K = 0,8 - 0,9$ - выставляется оценка «4».

$K = 0,7 - 0,8$ - выставляется оценка «3».

$K = \text{менее } 0,7$ - выставляется оценка «2».

Процесс реализации, разработанной нами методики применения ЗОТ для формирования и развития понятий о ЗОЖ отражён в графической модели, приведенной на рисунке 9.

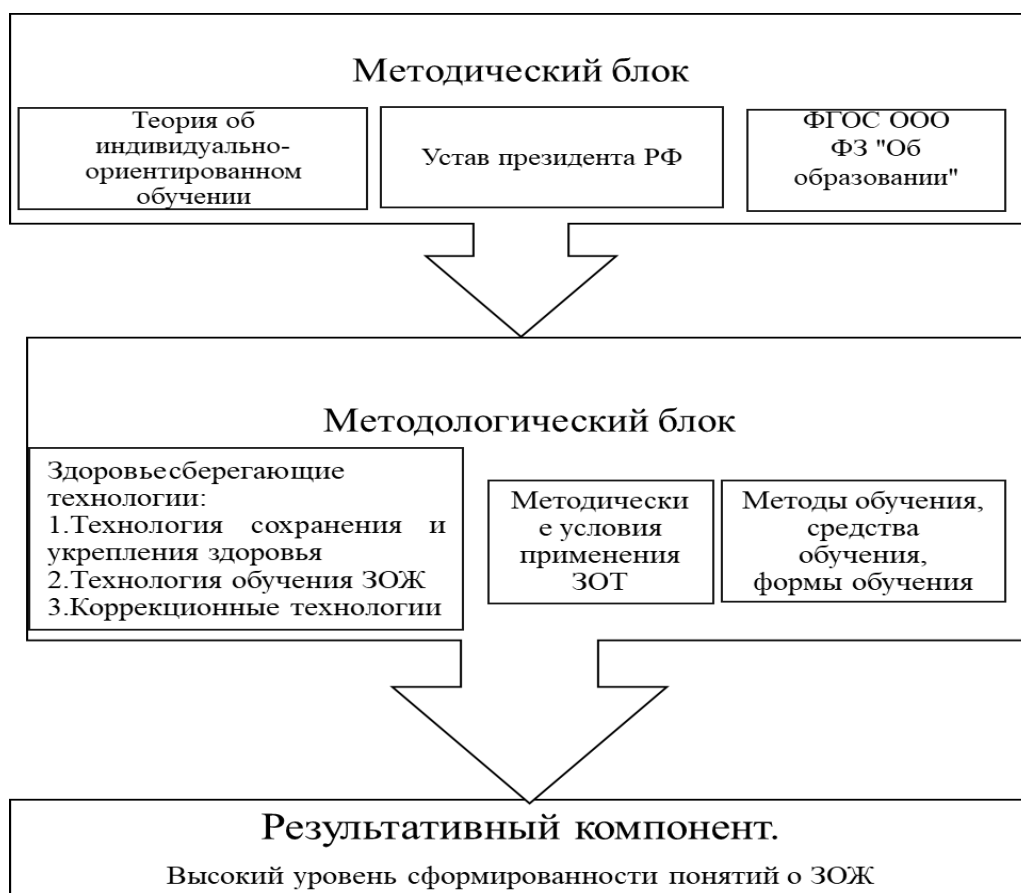


Рис. 9 Модель процесса реализации, разработанной нами методики применения ЗОТ для формирования и развития понятий о ЗОЖ

В методическом блоке данной модели отражены основные нормативно-правовые документы и методологические основы, регламентирующие процесс обучения ОБЖ в школе и служащие фундаментом для реализации методики формирования и развития понятий о ЗОЖ.

В методологическом блоке представлены методы, формы и средства обучения ОБЖ, а также методические условия обучения при соблюдении которых методика будет эффективно реализована. Они перечислены ниже.

Методические условия применения ЗОТ:

1. Необходимо использовать разнообразный спектр ЗОТ на уроке в сочетании с традиционными средствами и методами обучения.

2. При применении ЗОТ необходимо учитывать возрастные особенности развития обучающихся, исходя из которых выбирается та или иная технология ЗОТ.

3. Соблюдение санитарно-гигиенических норм, чередование различных видов деятельности на уроке и создание благоприятной эмоциональной обстановки.

4. Необходимо осуществлять правильный подбор материала для уроков ОБЖ, раскрывающего понятия о ЗОЖ, здоровье, гигиене и т.п.

5. Учителю необходимо заранее ознакомиться с основными методиками организации физических упражнений и тренингов, проводившихся в процессе использования ЗОТ.

В результативном компоненте отображён результат, которого можно добиться при системном и комплексном использовании других компонентов модели. Для нашей работы таким результатом буде высокий уровень сформированности понятий о ЗОЖ.

Краткая методическая характеристика применения здоровьесберегающих технологий на проведённых уроках в 8 «а» классе даётся ниже.

Повышенное внимание уделялось элементам образовательной среды, влияющим на здоровье, в частности гигиене в классе и организации самого урока. Обязательно проводилось сквозное проветривание класса перед уроком. Режим проветривания осуществлялся согласно СанПиН [51]. Оптимальная плотность урока составляла не менее 60% и не более 70% (время, затраченное на обучение).

Эмоциональный настрой – обязательная составляющая урока. Необходимо создать обстановку взаимного доверия, спокойствия, уверенности, повысить готовность ученика к восприятию нового материала, вызвать интерес. Эмоциональные разрядки нужны для снятия умственного напряжения и утомления учеников [1]. На уроках в экспериментальном классе использовали: шутки, веселые четверостишия, высказывания, поговорки. Проводили творческие минутки.

Динамические паузы. Образовательная работа требует длительного поддержания определенной статической позы, создающей нагрузку на опорно-двигательный аппарат. Небольшая двигательная нагрузка снимает напряжение, признаки утомления, сигналом к смене деятельности служит заметное двигательное беспокойство, нарушение внимания [60]. На уроке проводились динамические паузы – упражнения для расслабления мышц шеи, глаз, массаж пальцев рук; игровые моменты, позволяющие, не отвлекаясь от темы урока, физкультминутки.

Чередование видов деятельности. Примерно, через каждые 10-12 минут чередовались виды деятельности: письмо, рассказ, чтение, слушание, ответы на вопросы.

Смена динамических поз. Во-первых, осуществлялся контроль правильной позы при письме в целях профилактики нарушения осанки. Смены поз осуществлялся следующим образом [4]: периодически переводили учеников из положения «сидя» в положение «стоя», когда не заняты письмом.

Рефлексия. В структуре урока, по требованиям ФГОС, рефлексия – обязательный этап урока. Рефлексия – это этап урока, в ходе которого обучающиеся самостоятельно оценивают свое состояние, эмоции, результаты, обсуждают что понравилось, не понравилось, чему удивлялись, обучающиеся задают вопросы. Это своеобразная работа над собой [2]. В экспериментальном классе рефлексия проводилась на каждом уроке.

Массаж биологически активных точек лица и головы.

Массаж проводили по методике Уманской А.А. (Рис.10). [17]



Рис. 10 Схема активных точек.

Массаж проводили в начале урока, чтобы задать соответствующий рабочий настрой. При массаже активизируется кровообращение в кончиках пальчиков, что предотвращает застой крови не только в руках, но и во всем теле, так как кончики пальцев непосредственно связаны с мозгом. Биологически активные точки расположены на ухе, поэтому, массируя их, можно воздействовать на весь организм. Нужно стараться так помассировать ушные раковины, чтобы уши «горели». Упражнение выполняли в такой последовательности:

- подтягивание за мочки сверху вниз.
- подтягивание ушной раковины.
- круговые движения ушной раковины по часовой стрелке и против нее.

Фрагмент урока 1 на тему «Общие понятия о здоровье как основной ценности человека. Индивидуальное здоровье человека, его физическая, духовная и социальная сущность».

Перед уроком класс проветрен, освещение согласно нормативам. На уроке перед организацией класса, мы использовали коррекционную ЗОТ (музыкотерапия). На перемене звучит произведение Э. Грига «Утро». Это позволяет создать благоприятную психоэмоциональную обстановку.

Далее на проверке знаний обучающиеся выполняют кроссворд по теме: «Здоровым быть модно», знакомятся с основными понятиями о ЗОЖ. В ходе исследования нового материала классу демонстрируется видеофрагмент «Здоровье высшая ценность человека». При просмотре которого продолжается развитие понятий о ЗОЖ. После просмотра фильма применяется технология сохранения и укрепления здоровья (гимнастика для глаз). Обучающиеся по инструкции выполняют движения глазами (3 минуты). Это способствует развитию зрительной координации, укреплению глазных мышц, развитию зоркости и внимательности.

После изучения новой темы в целях снятия утомления, мышечного напряжения применяется технология сохранения и укрепления здоровья (физкультминутка):

Мы по России вдоль пойдём

Затем обратно повернём (шаги на месте)

Увидим ширь её полей

Высоты гор и даль степей (работа рук)

Вокруг красиво – гордый я

Ведь это Родина моя! (повороты головы)

На этапе закрепления знаний используется технология обучения здоровому образу жизни (игротренинг) в ходе которой обучающиеся подбирают ассоциации к понятию «здоровье». Это способствует выплеску накопившейся мышечной энергии, эмоциональной разрядке, позволяет расширить кругозор, увеличить объём понятий о ЗОЖ.

Фрагмент урока 2 на тему «Репродуктивное здоровье – составляющая здоровья человека и общества».

Перед уроком класс проветрен, освещение согласно нормативам. На уроке перед организацией класса, мы использовали коррекционную ЗОТ (музыкотерапия). На перемене звучит произведение М. Огинского «Полонез». Это позволяет создать благоприятную психоэмоциональную обстановку и снять переутомление. На этапе изучения нового материала сказкотерапия. Обучающиеся показывали сценку о том как важно соблюдать правила сохранения репродуктивного здоровья и изображали факторы, губительные для репродуктивной функции в форме стихотворения.

После сценки приглашённый врач-валеолог провёл беседу о проблемах охраны репродуктивного здоровья.

Фрагмент урока 3 на тему «Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества».

Перед уроком класс проветрен, освещение согласно нормативам. На уроке перед организацией класса, мы использовали коррекционную ЗОТ (музыкотерапия), классическую мелодию. На перемене звучит ода «К радости» Л. Бетховена. Это позволяет создать благоприятную психоэмоциональную обстановку, снятие меланхолического, угнетенного состояния.

После проверки знаний на этапе закрепления проводился синквейн «Здоровье». Обучающимся предлагалось подобрать слова (одно существительное, два прилагательных и три глагола) для описания термина «Здоровье».

Фрагмент урока 4 на тему «Здоровый образ жизни и профилактика основных неинфекционных заболеваний».

Перед уроком класс проветрен, освещение согласно нормативам. На уроке перед организацией класса, мы использовали коррекционную ЗОТ (музыкотерапия). На перемене звучит произведение «Аве Мария» Ф. Шуберта. Это позволяет создать благоприятную психоэмоциональную обстановку, снятие меланхолического, угнетенного состояния.

На этапе организации класса применялась технология сохранения и укрепления здоровья, в частности проводился точечный самомассаж для создания эмоционального настроения на дальнейшее изучения материала.

Фрагмент урока 5 на тему «Вредные привычки и их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек».

Перед уроком класс проветрен, освещение согласно нормативам. На уроке перед организацией класса, мы использовали коррекционную ЗОТ (музыкотерапия). На перемене звучит произведение «Сентиментальный вальс» П. Чайковского. Это позволяет создать благоприятную психоэмоциональную обстановку.

На этапе изучения нового материала проводилась коммуникативная игра «Суд над сигаретой» в которой перечислялись все пагубные воздействия

табакокурения на здоровье человека. Затем демонстрировался видеоролик «Задумайся», после которого была проведена фронтальная беседа с классом. После просмотра фильма применялась технология сохранения и укрепления здоровья (гимнастика для глаз).

Фрагмент урока 6 на тему «Здоровый образ жизни и безопасность жизнедеятельности. Итоговая диагностика».

Перед уроком класс проветрен, освещение согласно нормативам. На уроке перед организацией класса, мы использовали коррекционную ЗОТ (музыкотерапия). На перемене звучит произведение А. Вивальди «Весна». Это позволяет создать благоприятную психоэмоциональную обстановку.

На разных уроках набор здоровьесберегающих технологий менялся. Детальное описание каждого урока представлено в пособии «Методические рекомендации для учителей основ безопасности жизнедеятельности при работе со здоровьесберегающими технологиями, направленными на формирование и развитие понятий о здоровом образе жизни».

Во время изучения нового материала, после записей в тетради, в качестве отдыха применялась пальчиковая гимнастика. А на этапе закрепления понятий о ЗОЖ был проведён игротренинг «Ситуационные задачи» в котором обучающиеся имитировали действия при различных техногенных авариях.

Статистическая обработка данных осуществлялась с помощью статистического пакета Excel 2007.

В результате проведенной работы выявили, что применение здоровьесберегающих технологий на уроках ОБЖ делает процесс обучения более эффективным. Результаты входного и итогового тестирования приведены в таблице в приложении 3.

В приложении 3 в таблице приведены результаты исследования в 8 «а» классе, где изучение материала проходило с применением здоровьесберегающих технологий. Составлен список класса, указано

количество баллов (правильных ответов) и коэффициент усвоения знаний на входном и итоговом тестах по каждому ученику. В результате получили по входному тесту: 7 обучающихся владеют информацией на низком уровне, 18 обучающихся владеют информацией на среднем уровне. По итоговому тесту: 14 обучающихся – средний уровень знаний, 11 обучающихся – высокий уровень знаний. Указан средний балл правильных ответов по всему классу: входной тест – 4.3 балла, итоговый тест – 7.9 балла.

Таким образом, в 8 «а» классе средний балл увеличился на 3.6 (рис.11).

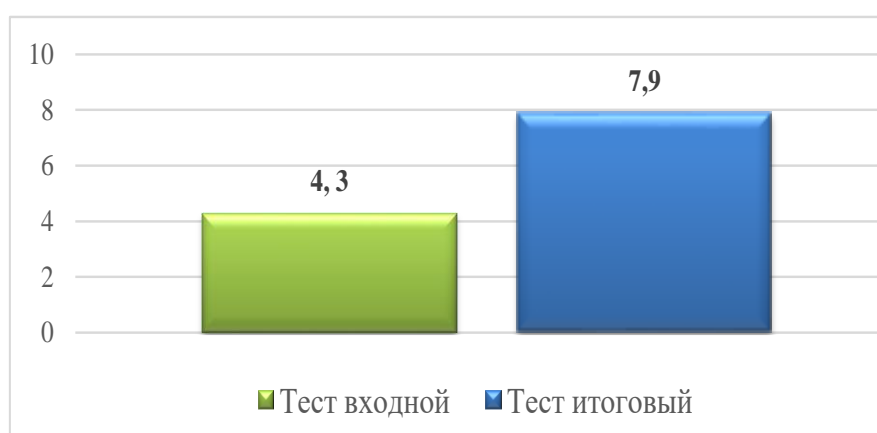


Рис. 11. Средний балл входного и проверочного тестирования в экспериментальном классе

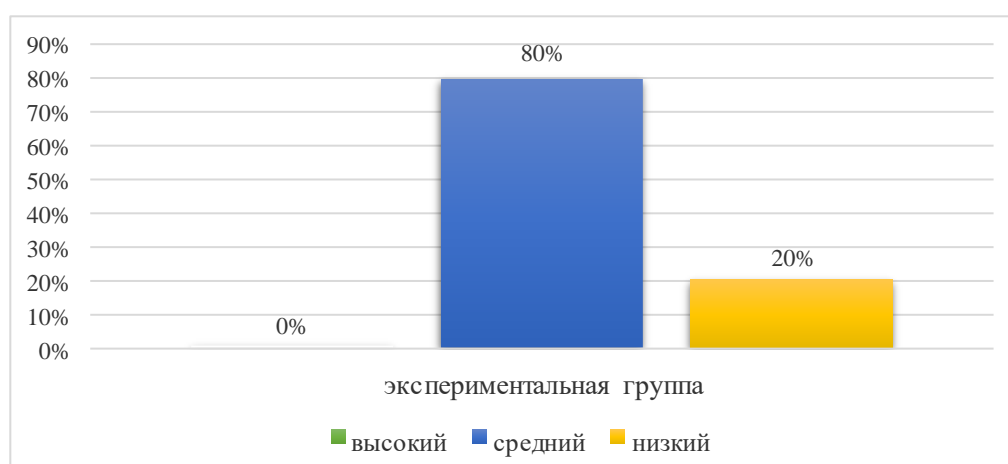


Рис.12. Результаты входного тестирования в экспериментальном классе

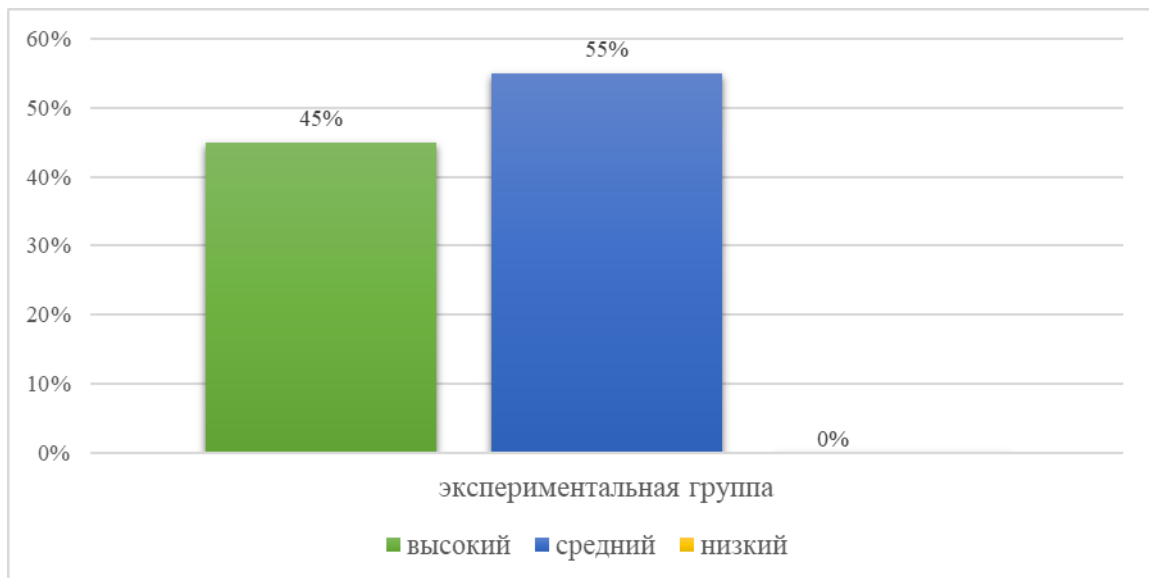


Рис. 12. Результаты итогового тестирования в экспериментальном классе

Таким образом, по итоговому тесту мы видим, школьники владеют понятиями о ЗОЖ на среднем и высоком уровне.

Исходя из полученных данных эксперимента, можно сделать заключение, что, применение здоровьесберегающих технологий в учебно-образовательном процессе способствует формированию и развитию понятий о здоровом образе жизни, а также возникновению интереса и мотивации к учебной деятельности, проявлению самостоятельности у обучающихся.

Следовательно, выдвинутая гипотеза правомерна.

ВЫВОДЫ

1. Анализ психолого-педагогической литературы показал, что здоровьесберегающие технологии определяется как система, создающая условия для сохранения, укрепления и развития здоровья всех субъектов образования. Существуют различные классификации ЗОТ, подтверждена эффективность здоровьесберегающих технологий как средства формирования и развития понятий о ЗОЖ, однако наблюдается недостаток методической литературы, посвящённой проблеме исследования.
2. В ходе анкетирования было установлено, что большинство учителей имеют представления о ЗОТ, однако не все используют их на уроках, и не в широком спектре. Учителя считают ЗОТ эффективным средством развития понятий о ЗОЖ, но часто не учитывают особенности применения данных технологий. По мнению обучающихся 8 класса ЗОТ будут способствовать повышению интереса к предмету, лучше раскрывать понятия о ЗОЖ.
3. Формирующий эксперимент по включению ЗОТ в образовательный процесс показал, что успешность такого рода деятельности зависит от необходимости соответствовать образовательным задачам учебного процесса в целом, от правильной организации класса, их использования, и разнообразных сочетаний на различных этапах урока, а также использования ЗОТ совместно с традиционными средствами и методами обучения с учётом возрастных и психологических особенностей обучающихся. Выполнение данных условий способствует формированию понятий о ЗОЖ.
4. Разработаны и опубликованы методические рекомендации по использованию здоровьесберегающих технологий на уроках ОБЖ по разделу «Основы здорового образа жизни», следование которым будет способствовать формированию и развитию понятий о ЗОЖ.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абаскалова Н.П., Зверкова А.Ю. Здоровьеориентированные педагогические технологии в системе непрерывного образования: монография по проблеме сохранения здоровья / Новосибирский гос. пед. ун-т. Новосибирск, 2013. - 160 с.
2. Абаскалова Н.П., Зверкова А.Ю., Казин Э.М. Методологические подходы к реализации педагогики здоровья в контексте действующих ФГОС // Валеология, - 2015. - № 2. С.34-42.
3. Абаскалова Н.П. Системный подход в формировании здорового образа жизни субъектов образовательного процесса «школа-вуз»: монография / Новосибирский гос. пед. ун-т. Новосибирск, 2001. - 316 с.
4. Абаскалова Н.П., Казин, А.С., Шинкаренко Н.П. Проблемы и перспективы программно-методического обеспечения предмета ОБЖ в школе на современном этапе // Сибирский педагогический журнал. – 2014. – №3. С.180-186.
5. Абаскалова Н.П. Теория и практика формирования здорового образа жизни учащихся и студентов в системе “школа-вуз”: дис. докт. пед. наук Н. П. Абаскалова. Барнаул, 2013. - 48с.
6. Абаскалова Н.П. Формирование безопасного и здорового образа жизни в образовательной среде // Профессиональное образование в России и за рубежом. Кемерово, 2014. - №1(13). С.50-53
7. Абрамов В.В. Безопасность жизнедеятельности: Учебное пособие для вузов. - Санкт-Петербург, 2013. – 365 с.
8. Абрамова Г.С. Возрастная психология. - М.: Академический проект, 2003. - 704 с.
9. Айзман Р.И. Здоровьесберегающие технологии в образовании: учебное пособие для академического бакалавриата / Р.И. Айзман, М.М. Мельникова, Л.В. Косованова. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2019. - 282 с.

10. Амосов Н.М. Моя система здоровья. - К.: Здоровья, 1997. - 56 с.
11. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат / под общ. ред. Е.А. Бабенкова – М.: ТЦ СФЕРА, 2017. – 64 с.
12. Баева И.А. Психологическая безопасность в образовании / И.А. Баева. СПб.: Союз, 2002. - 271 с.
13. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребёнка: экспресс – контроль в школе и дома: практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2005. – 176 с.
14. Базарный В.Ф. Нервно-психическое утомление учащихся в традиционной школьной среде. - Сергиев Посад, 1995. - 386 с.
15. Безруких М.М. Здоровье школьников, проблемы, пути решения // Сибирский педагогический журнал. – 2012. –№ 9. С.11-16.
16. Беляев Н.Г. Возрастная физиология. Ставрополь: Изд-во СГУ, 2014. 103 с.
17. Беляев Н.Г. Суворов О.В. Характеристика физического развития современных школьников. // Актуальные проблемы развития физической культуры в современных условиях: Материалы научно-практической конференции. - Ставрополь: изд-во СГУ, 2011. С.30 – 31
18. Беспалько В.П. Педагогика и прогрессивные технологии обучения. М., 2010. – 287 с.
19. Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье. М.: Физкультура и спорт, 1990. - 208 с.
20. Вайнер Э.Н. Стратегия и содержание здоровьесберегающего образования. // ОБЖ. Основы безопасности жизни, 2012. - № 11. С. 39-47.
21. Волков И.П. Цель одна – дорог много: Проектирование процессов обучения. – М.: Просвещение, 1990. - 159 с.
22. Воронова Е.А. Здоровый образ жизни в современной школе: программы, мероприятия, игры. Ростов н/Д.: Феникс, 2014 – 178 с.

23. Выготский Л.С. Проблема обучения и умственного развития в школьном возрасте // Педагогическая психология. - М.: Педагогика, 1991. С.374-390.
24. Зайцев В.С. Современные педагогические технологии: учебное пособие. - В 2-х книгах. - Книга 2. - Челябинск, ЧГПУ, 2012 - 496 с.
25. Здоровьесберегающая деятельность в контексте государственной образовательной политики // Материалы II Всероссийской научно-практической конференции «Сохранение и укрепление здоровья в образовательных учреждениях Российской Федерации» (30-31 окт. 2008 г.), М.: Федеральный институт развития образования, 2009. - 384 с.
26. Изуткин Д.А. Формирование здорового образа жизни. - Советское здравоохранение, 2014 - №11 - С. 8-11.
27. Исаев А.А. Если хочешь быть здоров: Сборник / Сост. А.А. Исаев. - М.: Физкультура и спорт, 2013. - 352 с.
28. Казин Э.М. Корректирование процесса формирования безопасного и здорового образа жизни обучающихся основной школы: методические рекомендации / Э.М. Казин, А.С. Шинкаренко, Н.П. Абаскалова. - Новокузнецк, 2015. - 71 с.
29. Казин Э.М. Психолого-педагогические и физиологические базовые основания решения проблем адаптации, здоровья и развития субъектов образования: методическое пособие/ под общ. ред. Э.М. Казина, Н.П. Абаскаловой, Н.Э. Касаткиной и др. - Кемерово: Изд-во КРИПКиРО, 2016. – 165 с.
30. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер. - М.: Вако, 2007. - 303 с.
31. Колесникова Т.А. Воспитание у ребенка потребности быть здоровым. – М.: Воспитание школьников, 2016. - №1. С.83-87.
32. Контратьева М.М. Звонок на урок здоровья. Просвещение: М., 1991. - 160 с.

33. Коростелев Н.Б. Слагаемые здоровья. М.: Знание, 2010. - 120 с.
34. Коршунова Н. 5 слагаемых здорового образа жизни. // Здоровье, 2012. - №2. - С.5-8.
35. Кретов Е.А. Как быть здоровым (из зарубежного опыта обучения принципам здорового образа жизни): Пер. с английского. - М.: Медицина, 1990. - 240 с.
36. Куинджи Н.Н. Валеология: Пути формирования здоровья школьников: Методическое пособие. М.: Аспект Пресс, 2011. - 139 с.
37. Куценко Г.И. Книга о здоровом образе жизни / Г.И. Куценко, Ю.В. Новиков. – СПб, 2005. - 122 с.
38. Лебедева Н.Т. Формирование здорового стиля жизни школьника. Минск: Народная асвета, 2006. - 144 с.
39. Леонова С.В. Веселая разминка. Комплекс дыхательных физических упражнений под чтение стихотворных текстов // Логопед, 2004. - №6. С.83-85.
40. Лисицин Ю.Г. Образ жизни и здоровье населения. М.: «Знание», 2015. - 40 с.
41. Лихачев Б.Т. Педагогика: Курс лекций / Учеб. пособие для студентов педагог, учеб. заведений и слушателей ИПК и ФПК. - 4-е изд., перераб. и доп. - М.: Юрайт, 2017. - 607 с.
42. Мартыненко А.В., Валентик Ю.В., Полесский В.А. Формирование здорового образа жизни молодежи. М.: Медицина, 2015. – 192 с.
43. Матвеева Т.Г. Современные образовательные технологии // Педагогическое мастерство и педагогические технологии: материалы V Междунар. науч. – практ. конф. (Чебоксары, 20 сент. 2015 г.) / ред.кол.: О. Н. Широков. Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2015. №3 (5). С. 292–295.

44. Менчинская Е.А. Основы здоровьесберегающего обучения в начальной школе: Методические рекомендации по преодолению перегрузки учащихся / Е.А. Мечинская – М.: Вентана - Граф, 2008. – 112 с.
45. Морозов М.П. Основы здорового образа жизни. М.: ВЕГА, 2014. - 148 с.
46. Назарова Е.Н. Основы здорового образа жизни / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. – М.: Академия, 2013. – 256 с.
47. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа» (утв. Президентом Российской Федерации от 4 февраля 2010г. № Пр-271) [электронный ресурс]. - электронные данные. - Режим доступа: <https://base.garant.ru/6744437/>
48. Первоочередные направления научных исследований, способствующих достижению здоровья для всех. - Копенгаген: ВОЗ/ЕРБ, 1989. - 226 с.
49. Потемкина А.В. Формирование здорового образа жизни: опыт библиотек, работающих с молодежью / А.В. Потемкина // РГБМ. – 2010. – [электронный ресурс]. – электронный доступ. - Режим доступа: http://www.vmo.rgub.ru/lib_activity/practice/rgbm7.php
50. Рубинштейн С.Я. О воспитании привычек у детей / Учебное пособие для студентов. - М.: Институт практической психологии, 2006. – 41 с.
51. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях». [электронный ресурс]. – электронные данные. - Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/902256369>
52. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии. - М.: Просвещение, 1998. – 256 с.
53. Сериков С.Г. Подготовка педагогов к осуществлению здоровьесберегающего образования: теоретические предпосылки и реализация в практике общеобразовательных учреждений: учеб. -

- метод. пособие / С.Г. Сериков, О.А. Клестова. – Челябинск: ИЦ «Уральская академия», 2005. – 62 с.
54. Смирнов А.Т., Хренников Б.О. Основы безопасности жизнедеятельности. 8 класс; учеб, для общеобразоват. учреждений / под ред. А.Т. Смирнова; изд-во «Просвещение». - 6-е изд. - М.: Просвещение, 2015. - 224 с.
 55. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Н.К. Смирнов – М.: АПКИПРО, 2012. – 121 с.
 56. Соковня-Семенова И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь: Учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений. 2-е издание, стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2012. -208 с.
 57. Соловьев Г.М. Культура здорового образа жизни (теория, методика, системы: учебное пособие / Г. М. Соловьев, Н. И. Соловьева. - М.: Илекса, 2008. - 432 с.
 58. Сонькин В.Д. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения / Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. - М.: ИВФ РАО, 2002. - 304 с.
 59. Татарникова Л.Г. Психология здорового образа жизни в контексте нового просвещения // Психология здоровья / - Учебник для вузов. - Издательская программа «300 лучших учебников для высшей школы». СПб.: «Питер», 2003. С.264-275.
 60. Тукачева С.И. Физкультминутки. Волгоград: Учитель, 2008. – 67 с.
 61. Узорова О.В., Нефедова Е.А. Физкультурные минутки. // -М.: Астрель. АСТ. Транзиткнига, 2006. – 96 с.
 62. Указ Президента Российской Федерации "О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года" от 07.05.2018 № 204 // Собрание актов Президента и

- Правительства Российской Федерации. 2018 г. № 444. [электронный ресурс]. – электронные данные. - Режим доступа: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/43027>
63. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования / М-во образования и науки Рос. Федерации. -2-е изд. – М.: Просвещение, 2013. – 48 с.
 64. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273 -ФЗ. [электронный ресурс]. – электронные данные. - Режим доступа: <http://zakon-ob-obrazovanii.ru/>
 65. Шамова Т.И. Управление развитием здоровьесберегающей среды в школе / Т. И. Шамова. – М., Издательство УЦ «Перспектива», 2008. – 279 с.
 66. Щелина Т.Т. Потенциал квеста как педагогической технологии формирования у подростков установки ведения здорового образа жизни // Молодой ученый. – 2014. – №21. – С. 146-149.
 67. Эльконин Д.Б. Возрастные и индивидуальные особенности подростков / под ред. Д.Б. Эльконина, Т.В. Драгуновой. – М., 1967. – 360 с.
 68. Charlton A. The basis of health education principles// Voprosy Psychologii, 1997. №2. P.3-14
 69. Kalenchuk M.K., Sivtsova A.M. Health-saving pedagogical technologies in the context of continuity of preschool and school (elementary) education // 2013. №2 (eng). P.197-199.
 70. Kickbusch I. The move towards a new public health// IUNPE Promotion and education supplement, 2007. P.383-388

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

Фрагмент календарно-тематического планирования «ОБЖ. 8 класс»

Тема 7. Здоровый образ жизни и его составляющие (8 часов)					
№ п/п	Наименование темы урока	Количество часов	Формируемые понятия о ЗОЖ	Применяемые здоровьесберегающие технологии	Приёмы и методы здоровьесберегающих технологий
1	Общие понятия о здоровье как основной ценности человека	1	Здоровье	Коррекционные технологии. Технологии обучения здоровому образу жизни. Технологии укрепления и сохранения здоровья.	На перемене музыкотерапия (Э. Григ «Утро»), видеофрагмент «Здоровье - главная ценность человека!», гимнастика для глаз, игра «Ассоциации» физминутка.
2	Индивидуальное здоровье человека, его физическая, духовная и социальная сущность	1	Индивидуальное здоровье, фактор наследственности	Коррекционные технологии. Технологии сохранения и стимулирования здоровья.	На перемене музыкотерапия, чтение сказки, ЦОР, гимнастика для глаз физминутка, синквейн
3	Репродуктивное здоровье – составляющая здоровья человека и общества	1	Репродуктивное здоровье, семья, демография, досуг	Коррекционные технологии. Технологии обучения здоровому образу жизни	На перемене музыкотерапия, приглашён врач валеолог, физминутка, игротренинг
4	Здоровый образ жизни как	1	Образ жизни. здоровый	Коррекционные технологии.	На перемене музыкотерапия, гимнастика для

	необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества		образ жизни	Технологии обучения здоровому образу жизни	глаз, физминутка, игротерапия (Синквейн),
5	Здоровый образ жизни и профилактика основных неинфекционных заболеваний	1	Основные неинфекционные заболевания, наследственность, окружающая среда	Коррекционные технологии. Технологии обучения здоровому образу жизни	На перемене музыкотерапия, точечный самомассаж, физминутка
6	Вредные привычки и их влияние на здоровье	1	Привычка, вредные привычки, зависимость, наркомания, наркотическая зависимость	Технологии сохранения и стимулирования здоровья. Коррекционные технологии	На перемене музыкотерапия, физминутка, игротренинг (ситуационные задачи)
7	Профилактика вредных привычек	1	Наркотические вещества	Технологии сохранения и стимулирования здоровья	На перемене музыкотерапия, дыхательная гимнастика, коммуникативная игра
8	Здоровый образ жизни и безопасность жизнедеятельности. Итоговая диагностика.	1	Культура безопасности	Технологии сохранения и стимулирования здоровья. Коррекционные технологии	На перемене музыкотерапия, пальчиковая гимнастика. Игротерапия (ситуационные задачи).

Входное тестирование по теме «Здоровый образ жизни» 8класс

1. Что такое движение?
А) Естественная потребность организма человека.
Б) Безусловный рефлекс человека.
В) Перемещение человека на какое-либо расстояние, строго вперед.
2. Что формируется в организме человека с первых дней его жизни?
А) Скелет и мышцы.
Б) Политические взгляды.
В) Нижние конечности.
3. Как называется недостаток движения?
А) Гиперактивность. Б) Гиподинамия. В) Гидроцефалия.
4. Максимальный пик работоспособности приходится на период времени:
А) С 12:00 до 14:00. Б) С 07:00 до 10:00 В) С 21:00 до 00:00
5. Рекомендуемое расстояние человека до телевизора?
А) 30 см. Б) 45 см. В) 150 см.
6. Сколько приемов пищи должен осуществлять школьник?
А) 1 или 2 Б) 2 или 3 В) 3 или 4
7. Образование раковых опухолей у курильщиков вызывают:
А) Радиоактивные вещества Б) Эфирные масла В) Никотин
8. Угарный газ (окись углерода), образующийся при горении табака, растворяется в крови курильщика быстрее, чем кислород:
А) В 300 раз. Б) В 200 раз. В) В 100 раз
9. Пассивный курильщик – это человек:
А) Нюхающий табак.
Б) Выкуривающий до 2 сигарет в день.
В) Находящийся в одном помещении с курильщиком.
10. Что такое здоровый образ жизни?
А) Перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья.
Б) Лечебно-физкультурный оздоровительный комплекс.

В) Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья.

11. Алкоголь, попавший в организм человека:

А) Быстро выводится вместе с мочой.

Б) Не выводится из организма до самой смерти.

В) Растворяется в крови и разносится по всему организму, оказывая разрушительное действие на все ткани и органы.

12. Употребление какого количества алкоголя может привести к алкогольному отравлению:

А) 500г и более

Б) 400г

В) 100г

13. Что такое режим дня?

А) Порядок выполнения повседневных дел.

Б) Установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, питание, отдых и сон.

В) Строгое соблюдение определенных правил.

14. Что такое рациональное питание?

А) Питание с определенным соотношением питательных веществ.

Б) Питание с учетом потребностей организма.

В) Питание определенными продуктами питания.

15. Назовите питательные вещества, имеющие энергетическую ценность?

А) Белки, жиры, углеводы.

Б) Углеводы.

В) Белки и жиры.

16. Что такое двигательная активность?

А) Занятие физкультурой и спортом.

Б) Любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие.

В) Количество движений, необходимых для работы организма.

17. На сколько продлевает свою жизнь человек, занимающийся спортом?

А. На 1-2 года.

Б. На 10-20 лет.

В. На 30-40 лет

Итоговое тестирование по разделу «Основы Здорового образа жизни» 8класс

1. Здоровый образ жизни – это
 - а. Занятия физической культурой
 - б. Перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья
 - в. Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
 - г. Лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий
2. Образование раковых опухолей у курильщиков вызывает
 - а. радиоактивные вещества
 - б. никотин
 - в. эфирные масла
 - г. цианистый водород
3. Что такое режим дня?
 - а. порядок выполнения повседневных дел
 - б. строгое соблюдение определенных правил
 - в. перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения
 - г. установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых
4. Что такое рациональное питание?
 - а. питание, распределенное по времени принятия пищи
 - б. питание с учетом потребностей организма
 - в. питание набором определенных продуктов
 - г. питание с определенным соотношением питательных веществ
5. Назовите питательные вещества имеющие энергетическую ценность
 - а. белки, жиры, углеводы, минеральные соли
 - б. вода, белки, жиры и углеводы

в. белки, жиры, углеводы

г. жиры и углеводы

6. Что такое витамины?

а. Органические химические соединения, необходимые для синтеза белков-ферментов.

б. Неорганические химические соединения, необходимые для работы организма.

в. Органические химические соединения, являющиеся ферментами.

г. Органические химические соединения, содержащиеся в продуктах питания.

7. Что такое двигательная активность?

а. Любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие

б. Выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности

в. Занятие физической культурой и спортом

г. Количество движений, необходимых для работы организма

8. Что такое закаливание?

а. Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм

б. Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам

в. Перечень процедур для воздействия на организм холода

г. Купание в зимнее время

9. Что такое личная гигиена?

а. Перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний

б. Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья

в. Правила ухода за телом, кожей, зубами

г. Выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний

10. Назовите основные двигательные качества
- а. Гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества
 - б. Умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения
 - в. Количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила
 - г. Состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений
11. Одним из важнейших направлений профилактики, является
- а. ЗОЖ
 - б. охрана окружающей среды
 - в. вакцинация
 - г. экологическая безопасность
12. ЗОЖ включает:
- а. охрану окружающей среды
 - б. улучшение условий труда
 - в. доступность квалифицированной мед. помощи
 - г. все ответы верны
13. Принципы, способствующие сохранению и укреплению здоровья:
- а. научность
 - б. объективность
 - в. массовость
 - г. все ответы верны
14. Устным методом пропаганды ЗОЖ является
- а. повседневное общение с окружающими
 - б. лекция
 - в. аудиозаписи
 - г. диалог с врачом

15. Какие из перечисленных факторов оказывают наибольшее влияние на индивидуальное здоровье человека?
- а. биологические
 - б. окружающая среда
 - в. служба здоровья
 - г. индивидуальный образ жизни
16. Для развития мышечной выносливости следует выполнять
- а. упражнения на тренажерах
 - б. упражнения на внимание
 - в. упражнения на растягивание мышц
 - г. упражнения с преодолением веса собственного тела
17. В какое время суток работоспособность человека наиболее низкая?
- а. с 17 до 21
 - б. с 21 до 1
 - в. с 1 до 5
 - г. с 5 до 9
18. Что не допускает ЗОЖ?
- а. употребление спиртного
 - б. употребление овощей
 - в. употребление фруктов
 - г. занятия спортом
19. Что является обязательным компонентом ЗОЖ?
- а. чтение книг
 - б. посещение лекций
 - в. занятия спортом
 - г. употребление в пищу овощей
20. Здоровье – это состояние полного...
- а. физического благополучия
 - б. духовного благополучия

в. социального благополучия

г. все ответы верны

Приложение 4

Результаты исследования в 8 «а» классе

ФИО учеников	Тест входной		Тест проверочный	
	Баллы	Коэффициент усвоения	Баллы	Коэффициент усвоения
Елена Аносова	14	0,8	20	1
Ирина Байдина	15	0,8	17	0,8
Юрий Брацук	14	0,8	18	0,9
Николай Волков	15	0,8	20	1
Ростислав Грибалева	14	0,8	20	1
Александр Дулецкий	11	0,6	17	0,8
Диана Есаулова	14	0,8	20	1
Диляра Зарипова	14	0,8	20	1
Алена Зубкова	12	0,7	17	0,8
Алексей Ивашиненко	14	0,8	20	1
Ульяна Игнатъева	14	0,8	19	0,9
Роман Кузьмин	11	0,6	17	0,8
Богдан Кулаков	10	0,6	17	0,8
Александр Лазаренко	14	0,8	20	1
Никита Масленников	14	0,8	20	1
Владислава Попова	10	0,6	17	0,8
Сергей Сербин	11	0,6	17	0,8
Константин Сорокин	14	0,8	17	0,8
Анна Сурина	15	0,8	19	0,9
Элина Сучкова	14	0,8	17	0,8
Дарья Телетова	14	0,8	18	0,9
Евгения Уфимцева	15	0,8	17	0,8
Егор Царегородцев	14	0,8	20	1
Матвей Щипило	10	0,6	17	0,8
Мария Якушева	14	0,8	19	0,9
Средний балл по классу		4,3		7,9

Приложение 5

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева»

МОЛОДЕЖЬ И НАУКА XXI ВЕКА

**XIX Международный форум студентов,
аспирантов и молодых ученых**

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИН ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНОГО ЦИКЛА: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Материалы XVII Всероссийской научно-практической конференции
студентов и аспирантов

Красноярск, 26 апреля 2018 г.

Электронное издание

КРАСНОЯРСК
2018

ПОДЗЕМНАЯ МНОГОУРОВНЕВАЯ ШКОЛЬНАЯ ТЕПЛИЦА КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ И РАЗВИТИЯ ПОНЯТИЙ ПО АНТИТЕРРОРИСТИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ОБУЧЕНИИ ОБЖ

UNDERGROUND MULTI-LEVEL SCHOOL GREENHOUSE,
AS A MEANS OF FORMATION AND DEVELOPMENT
OF CONCEPTS OF ANTI-TERRORIST MEASURES
AND HEALTHY LIFESTYLE IN TRAINING
OF BASICS OF LIFE SAFETY

С.А. Попеляева

S.A. Popelyaeva

*Научный руководитель И.А. Зорков
Scientific adviser I.A. Zorkov*

ОБЖ, безопасность жизнедеятельности, подземная теплица, понятия, терроризм, здоровый образ жизни.

В статье раскрываются образовательные возможности кабинета-лаборатории, которым является школьная многоуровневая теплица. Рассматривается значение школьной теплицы как образовательной площадки для формирования и развития понятий по таким предметам как основы безопасности жизнедеятельности и биологии. Автором статьи предлагается проект инновационной подземной многоуровневой теплицы как средства формирования и развития понятий по разделам: «Антитеррористическая безопасность», «Здоровый образ жизни».

Life safety, life safety, underground greenhouse, the concept, terrorism, healthy lifestyle.

In article educational opportunities of an office laboratory which the school multilevel greenhouse is reveal. The value of the school greenhouse as means and education platforms for formation and development of concepts in such objects as basics of life safety and biology is considered. The author of article offers the project of the innovative underground multilevel greenhouse as means of formation and development of concepts in sections: "Anti-terrorist safety", "Healthy lifestyle".

Для современного школьного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» понятия, изучаемые в темах «Антитеррористическая безопасность», «Здоровый образ жизни», являются актуальными, т.к. потребность в их изучении прежде всего продиктована общественными запросами, а также современными нормативными и образовательными документами в области предмета ОБЖ: ФГОС, вариативное ядро понятий предмета, базисный учебный план и т.п. [2]. В связи с вышесказанным целью наших исследований является разработка проекта многоуровневой теплицы и методика ее реализации для формирования и развития данных понятий. Федеральный государственный об-

разовательный стандарт основного общего образования (ФГОС ООО) направлен в условиях реализации цели на сохранение здоровья обучающихся, где основой выступает формирование компетенций школьников [3, с. 26].

Одной из ключевых компетенций, обозначенной в стандарте, является компетентное отношение к своему здоровью: соматическому здоровью, клиническому здоровью, физическому здоровью, уровню валеологических знаний [4, с. 42].

По А.Т. Смирнову, здоровый образ жизни – это цельная, логически взаимосвязанная, продуманная и спланированная система поведения человека, которую он соблюдает не по принуждению, а с удовольствием и уверен, что она даст положительные результаты в деле сохранения и укрепления здоровья [1, с. 45].

В современном мире остро встает вопрос безопасности граждан РФ. В частности, речь идет о терроризме и военных действиях. За последние 4 года наблюдался пик количества террористических актов. Данная статистика также обуславливает актуальность проблемы формирования и развития понятий по противодействию терроризму в современной школе при изучении безопасности жизнедеятельности.

Одним из эффективных средств для формирования и развития понятий по противодействию терроризму и ЗОЖ в современной школе, по нашему мнению, является кабинет-лаборатория, объединенная с убежищем (средством коллективной защиты населения). Поэтому в данной статье предлагается проект инновационной подземной многоуровневой теплицы. План-схема подземной многоуровневой теплицы представлена на рисунке 1.

Данная многоуровневая теплица может быть использована не только как сооружение, предназначенное для выращивания овощных и плодово-ягодных культур, но и как средство коллективной защиты населения (бункер, бомбоубежище). Соответственно с ее помощью можно будет отрабатывать практические и теоретические навыки и понятия по эвакуации школьников при террористической угрозе.

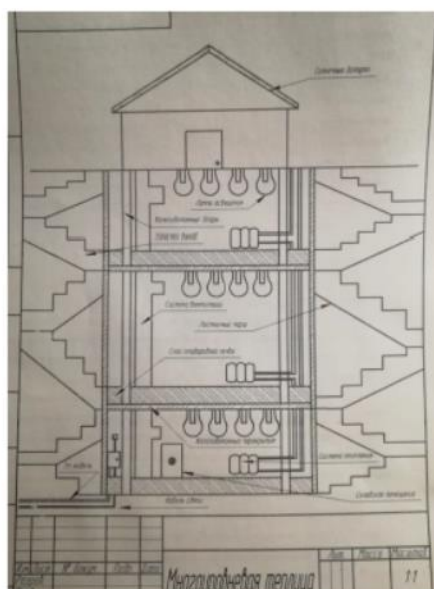


Рис. 1. План-схема подземной многоуровневой теплицы

На стадии проектирования мы учитывали многое, что касается безопасности и комфортного пребывания людей в укрытии во время боевых действий, в том числе требования, предъявляемые к бомбоубежищам.

Многоуровневую подземную теплицу предполагается оборудовать дополнительным (аварийным) источником эл. питания (помимо основного источника эл. энергии, солнечных батарей, осуществлен подвод подземного электрического кабеля к подземной части теплицы на случай отключения основного источника питания. От дополнительного источника питания продолжают свою работу все системы жизнеобеспечения, находящиеся внутри здания: освещение, пожарная сигнализация, электророзетки, вентиляция). Водоснабжение горячей и холодной водой с оборудованными санузлами. Теплица будет оборудована складским помещением для хранения средств индивидуальной защиты, продуктов питания и средств гигиены на случай долгого пребывания в укрытии. В помещении теплицы-бомбоубежища планируется проведение телефонного кабеля для связи не только со школой, но и со службами защиты населения: МЧС, полиция, скорая помощь. Помимо консервированной пищи, в теплице будет возможность употребления в пищу свежих овощей. Запасной выход в целях безопасности будет находиться на расстоянии не менее 100 метров.

Подземная многоуровневая теплица – это перспективный и многообещающий проект, который будет полезен не только для учеников школы, но и их родителей и граждан, проживающих в непосредственной близости от нее. Ведь это не только средство для обеспечения безопасности обучающихся, но и фактор, формирующий в учениках трудолюбие, понимание процессов растениеводства и обеспечения их здоровой и насыщенной витаминами пищи.

Библиографический список

1. Смирнова Н.З., Голикова Т.В., Галкина Е.А., Прохорчук Е.Н., Зорков И.А. Методологические проблемы современного школьного биологического образования: монография. Изд. 2-е, испр. и доп. / [Электронный ресурс] / Электрон. дан. / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2015. – Систем. требования: РС не ниже класса Pentium I ADM, Intel от 600 MHz, 100Mб HDD, 128 Мб RAM; Windows, Linux; Adobe Acrobat Reader. – Загл. с экрана.
2. Смирнов А.Т. Безопасность жизнедеятельности. Учебное пособие // А.Т. Смирнов, М.А Шахраманьян, Р.А. Дурнев, Н.А. Крючек. – Издательство: Дрофа; 2009. – 375 с.
3. ФЗ от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в РФ" (принят ГД ФС РФ 21.12.2012).
4. ФГОС основного общего образования/ М-во образования и науки Рос. Федерации. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2013. – 48 с.

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
**«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева»**

ИННОВАЦИИ В ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНОМ ОБРАЗОВАНИИ

**Х ВСЕРОССИЙСКАЯ
(С МЕЖДУНАРОДНЫМ УЧАСТИЕМ)
НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ**

Красноярск, 23 октября 2018 г.

**КРАСНОЯРСК
2018**

**ОРГАНИЗАЦИЯ ПРИШКОЛЬНОГО УЧАСТКА
В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ**
**ORGANIZATION OF SCHOOL GROUNDS
IN MODERN CONDITIONS**

С.А. Попеляева, И.А. Зорков
S.A. Popelyaeva, I.A. Zorkov

Ключевые слова: *пришкольный участок, ландшафтный дизайн, формы и методы работы с ним.*

Key words: *school plot, landscape design, forms and methods of work with him.*

Аннотация. В статье описывается современный пришкольный участок. Авторами предлагаются инновационные методики организации работ по ландшафтному дизайну на пришкольном участке и возможные способы организации работы с учащимися в данном направлении.

Abstract. The article describes the school district. The author offers a school site landscape design and possible organization of work with students.

С каждым годом городской ландшафт преобразуется из за антропогенного разрушения живой природы. Деятельность человека привела к тому, что городская среда не способна к самостоятельному восстановлению. В связи с данной ситуацией важным является экологическая устойчивость, которой можно достичь только благодаря активной деятельности человека.

Исторически сложившиеся методики работы на пришкольных участках как неотъемлемая часть образовательного процесса при изучении естественнонаучных предметов убеждают нас в их реконструкции.

Одним из эффективных средств для формирования и развития понятий в современной школе, по нашему мне-

нию, является пришкольный участок с применением методик и элементов ландшафтного дизайна. Именно ландшафтный дизайн пришкольного участка дает возможность восстановить природное равновесие.

Новый подход к озеленению предполагает создание стабильной экосистемы с помощью инновационных технологий. На пришкольном участке можно создавать экспериментальные площадки, на которых учащиеся будут изучать растительный мир. Осуществлять уход за живыми насаждениями [2].

План пришкольного участка педагоги, родители могут разрабатывать вместе со школьниками.

В состав проекта можно включать следующие разделы:

- эскизы цветников, участков сада;
- перспективные рисунки некоторых элементов ландшафта: архитектурные формы, спортивные площадки;
- набор рабочих чертежей [1].

Пришкольный участок расположен возле образовательной организации, что позволяет не нарушать регламент учебных занятий и тратить минимум времени, чтобы проводить наблюдения и эксперименты в ходе занятий.

Наблюдения на пришкольном участке могут проводиться не только за растениями, но и за насекомыми, птицами, дождевыми червями и другими представителями животного мира. Поэтому наиболее целесообразными отделами биологической части пришкольного участка будут следующие:

- коллекция растений, приспособленных к различным экологическим условиям;
- коллекция растений с различными морфологическими особенностями;
- «живой гербарий» – натуральные объекты, используемые при изучении базового курса биологии;
- коллекция лекарственных растений;
- коллекция дикорастущих растений;

- дендрарий;
- питомник древесных пород и кустарников;
- парковый цветочно-декоративный отдел.

Вовлечение учеников в облагораживание участка вокруг родной школы воспитывает в подрастающем поколении патриотизм. Помимо получения теоретических навыков, учащиеся приобретают новый социальный опыт. Они увеличивают уровень своей информированности об окружающей среде.

После внедрения в учебные заведения Российской Федерации новых образовательных стандартов проектная деятельность стала одним из приоритетных направлений деятельности на всех ступенях обучения. Обучающиеся могут стать активными участниками реализации своего проекта, направленного на улучшение пришкольной территории.

В рамках реализации проекта развиваются практические умения по изучению, оценке, улучшению окружающей среды вблизи школы. У подростков развивается самостоятельность, они меняют свое отношение к проблемам окружающей среды. Правильно организованный пришкольный участок будет являться многогранной и универсальной площадкой, где свой досуг могут проводить не только школьники, учителя и родители. Пришкольные участки, фото которых приведены на рис., вписываются в общую концепцию образовательного учреждения.



Рис. Возможные варианты размещения элементов ландшафтного дизайна на территории пришкольного участка

Пришкольный учебно-опытный участок это база для проведения практических работ и занимает важнейшее место в изучении учащимися живой природы, развивает познавательный интерес, а также творческие способности в ходе проведения исследований и экспериментов.

Библиографический список

1. Смирнова Н.З., Прохорчук Е.Н., Голикова Т.В., Зорков И.А., Галкина Е.А. Методологические проблемы современного школьного биологического образования: монография. Изд. 2-е испр. и доп. [Электронный ресурс]; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2015.
2. Смирнова Н.З., Галкина Е.А., Голикова Т.В., Горленко Н.М., Чмилъ И.Б. Инновационные процессы в естественнонаучном образовании / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2014. 356 с.

ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ
РАЗВИТИЯ ПОНЯТИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ НА УРОКАХ
ОБЖ В 8 КЛАССЕ

APPLICATION OF HEALTHY-SAVING TECHNOLOGIES FOR
DEVELOPMENT OF CONCEPTS OF HEALTHY LIFESTYLE IN CLASS
8 LESSONS

С.А. Прохорова S.A. Prohorova

И.А. Зорков I.A.Zorkov

Ключевые слова: *здоровье, здоровьесберегающие технологии, понятия о здоровом образе жизни, образовательный процесс по ОБЖ.*

Key words: *health, health-saving technologies, healthy lifestyle concepts, education process.*

Аннотация. В статье рассматривается проблема формирования и развития понятий о здоровом образе жизни посредством применения здоровьесберегающих технологий на уроках основ безопасности жизнедеятельности, приводятся результаты педагогического эксперимента, организованного авторами статьи для решения указанной проблемы.

Abstract. The article discusses the problem of formation and development of concepts of healthy lifestyle through application of healthy-saving technologies in the lessons of the basics of life safety, the results of pedagogical experiment organized by the authors of the article to solve this problem are given.

Проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения всегда была и остаётся одной из актуальных в процессе обучения ОБЖ. Так как здоровый образ жизни играет огромную роль в процессе формирования и развития личности, понятия о ЗОЖ необходимо развивать при помощи различных средств, форм, методов обучения и современных педагогических технологий. Одной из групп педагогических технологий, эффективность которых подтверждена авторами данного исследования для решения указанной выше проблемы является комплекс здоровьесберегающих технологий.

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ)

«здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны, регламентирующая в таких государственных и нормативно-правовых документах как «Конституция Российской Федерации» (1993 г, ст. 41), федеральные законы «Об образовании» (2012 г., ст. 41), «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» (1999 г.), «Об утверждении федеральной программы развития образования» (2000 г.). В указанных документах закрепляется ответственность образовательного учреждения за создание условий, гарантирующих охрану и укрепление здоровья обучающихся, воспитанников во время образовательного процесса. Помимо этого решение проблемы сохранения и укрепления здоровья детей выделено как одно из ключевых направлений развития общего образования в «Национальной образовательной инициативе «Наша новая школа».

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. В современном понимании здоровьесберегающими технологиями принято считать разнообразные виды здоровьесберегающей деятельности учащихся, направленные на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности и развитие понятий о ЗОЖ.

Ведущие специалисты в области применения здоровьесберегающих технологий подразделяют их на следующие группы:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья: стретчинг, ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, технологии эстетической направленности, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, гимнастика корригирующая, гимнастика ортопедическая.

	духовная и социальная сущность				динамическая пауза
3	Репродуктивное здоровье – составляющая здоровья человека и общества	1	Репродуктивное здоровье, семья, демография, досуг	Коррекционные технологии	чтение сказки, игра «ассоциации»

В начале и в завершении педагогического эксперимента нами было проведено тестирование, с целью оценки динамики уровня знаний по пройденным темам в контрольном и экспериментальном классе. Результаты тестирования отображены на рисунке 1.



Рис. 1. Средний балл входного и проверочного тестирования в контрольном и экспериментальном классах.

Таким образом, по результатам итогового теста мы видим, что уровень знаний учащихся о ЗОЖ в экспериментальной группе вырос в среднем на 3,6 балла и выше на 1,05 по сравнению с уровнем знаний участников контрольной группы, где ЗОТ не применялись. Учитывая, что первый срез показал практически одинаковый уровень сформированности знаний в контрольной и экспериментальной группе, можно говорить об эффективности формирования понятий о ЗОЖ посредством здоровьесберегающих технологий на уроках ОБЖ.

2. **Технологии обучения здоровому образу жизни:** физкультурное занятие, проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия), коммуникативные игры, занятия из серии «Здоровье», самомассаж, точечный самомассаж, биологическая обратная связь (БОС).

3. **Коррекционные технологии:** арттерапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика, фонетическая и логопедическая ритмика.

Для оценки современного состояния проблемы использования здоровьесберегающих технологий обучения для развития понятий ЗОЖ в практике работы современной школы нами был проведён педагогический эксперимент. В процессе эксперимента были организованы и проведены уроки ОБЖ с применением ЗОТ. Все уроки были проведены в соответствии с примерной образовательной программой по ОБЖ 8 класс А.Т. Смирнова, Б.О. Хренникова по составленному нами оригинальному тематическому планированию, содержащему информацию об оптимальном использовании тех или иных групп ЗОТ на различных уроках ОБЖ в 8 классе. Фрагмент данного планирования приведен в таблице 1.

Таблица 1

Фрагмент календарно-тематического планирования по ОБЖ с включением различных групп ЗОТ

Тема 7. Здоровый образ жизни и его составляющие (8 часов)					
№ п/п	Наименование темы урока	Кол-во часов	Формируемые понятия о ЗОЖ	Применяемые здоровьесберегающие технологии	Приёмы и методы здоровьесберегающих технологий
1	Общие понятия о здоровье как основной ценности человека	1	Здоровье	Технологии обучения здоровому образу жизни	коммуникативная игра, беседа «Здоровье», самомассаж, биологическая обратная связь (БОС)
2	Индивидуальное здоровье человека, его физическая,	1	Индивидуальное здоровье, фактор наследственности	Технологии сохранения и стимулирования здоровья	гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая,

