

Отчет СНО «Эрудит» о выполнении

научно-исследовательского проекта № 258-ГР по теме «Исследование влияния образа жизни на здоровье современного школьника», поддержанной в рамках конкурса научно- исследовательских проектов СНО ЗабГУ

На современном этапе российского образования особое внимание уделяется сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения, что отражается в стратегических документах «Стратегия развития науки и техники до 2050 года», «Законе об образовании». Очевидно, это связано с тем, что именно в школьный период формируется здоровье человека на всю последующую жизнь. В национальной образовательной инициативе «Наша новая школа» отмечается, что в период обучения «важно пробудить в детях желание заботиться о своем здоровье, основанное на их заинтересованности в учебе, выборе курсов, адекватных индивидуальным интересам и склонностям. Насыщенная, интересная и увлекательная школьная жизнь станет важнейшим условием сохранения и укрепления здоровья». К сожалению, статистические данные Министерства здравоохранения РФ показывают, что общая заболеваемость детей в возрасте до 14 лет за последние пять лет возросла на 16%, юношей и девушек в возрасте до 15-18 лет – на 18%. Количество детей 6-7 лет, не готовых к систематическому обучению, превышает 32%, а 53% школьников имеют ослабленное здоровье. По данным научных исследований на сегодняшний день около 25-30% детей, приходящих в 1-е классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. За период обучения в школе число здоровых детей уменьшается в 4 раза. (М.М. Безруких,; Н.К. Смирнов,; В.Р. Кучма). Директор Научного центра здоровья детей РАМН А. Баранов утверждает, что сегодня в стране только 3% здоровых детей. К окончанию школы более 90% учащихся имеют несколько хронических заболеваний. В связи с этим можно сделать вывод, что школьники имеют низкие адаптационные возможности организма и подвержены различным заболеваниям. Включаясь в разные виды деятельности, школьники демонстрируют быструю утомляемость, слабость, раздражительность. Гиподинамия, работа за компьютером и низкая вовлеченность детей в спортивные мероприятия отражается на их интересе к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни.

В научной литературе указывается, что в современной школе недостаточно создано условий, содействующих сохранению и укреплению здоровья школьников, низкий уровень пропаганды здорового образа жизни, а мероприятия, направленные на сохранение и укрепление здоровья учеников, являются малоэффективными, примитивными.

Новая модель образования смещает фокус внимания с формирования знаний, умений и навыков у учащихся на целостное развитие личности. В

этих условиях особенно возрастает социальная, психологическая и педагогическая значимость формирования у учащихся в процессе образовательной деятельности ценностного отношения к здоровью как к ресурсу, определяющему в дальнейшем полноту реализации жизненных целей и смыслов, качество будущей жизни. К числу причин, ограничивающих процесс сохранения здоровья детей в условиях образовательной среды относят следующие:

- 1) несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
- 2) инновационное развитие образовательной системы, сопровождающееся повышенными требованиями к участникам образовательного процесса и вызывающее интеллектуальное перенапряжение, неустойчивость эмоционально-волевой сферы личности;
- 3) малый удельный вес специальных направлений, форм и методов здоровьесберегающей деятельности;
- 4) недостаточный уровень разработанности технологий актуализации здоровьесозидающего потенциала личности;
- 5) недостаточная готовность педагогов по вопросам здоровьесбережения.

По результатам проведённого нами исследования учеников 5-8 классов школ №12, 49 была выявлена низкая мотивация на здоровый образ жизни -59%, низкий уровень физического здоровья-44%, что отражается на их адаптационных возможностях.

Цель проекта: создание условий, содействующих улучшению физического здоровья современного школьника.

Задачи:

1. Развить интерес к физической культуре и спорту у учеников, посредством привлечения студентов ЗабГУ к мероприятия (в качестве экспертов), имеющих звание «мастер спорта», «кмс»;
2. Обеспечить пропаганду здорового образа жизни среди учеников некоторых школ посредством решения квестов, проектов, тематических бесед;
3. Выявить динамику физического здоровья школьников, их мотивации на ЗОЖ.

Программа реализации проекта.

На базе факультета физической культуры и спорта сформирована, «Спортивная дружина» из инициативных студентов. В школах №11 и №29, также сформирован штаб «Спортивного актива школы» из старшеклассников, которые непосредственно связаны со спортом. Проект направлен на повышение интереса у современных школьников 5-8 классов к своему состоянию здоровья, увеличение физической активности посредством создания условий, содействующих улучшению их физического здоровья. Нами выявлено, что условиями, оказывающими данное влияние, являются следующие:

- пропаганда здорового образа жизни путем внедрения новых форматов мероприятий (решение спортивных квестов, разработка и реализация проектов, где команда «Спортивной дружины» помогает и направляет разрабатывать проекты, тематические игры, подвижные игры, соревнования, консультации по правильному питанию организация и проведение флэш-мобов «Мы за ЗОЖ!», мастер-классы по видам спорта, которые развиты в Забайкалье, конференции и дискуссии со спортсменами, тренерами и преподавателями ФФК и С;
- участие студентов ЗабГУ, имеющих звание «мастер спорта», а именно: Цыпылова Юлия (МС по тяжёлой атлетике), Алексеева Анна (МС по художественной гимнастике), Синючков Павел (КМС по боксу) и в различных мероприятиях в качестве судейского состава, консультантов по здоровому образу жизни и т.д., способствующих развитию интереса у подрастающего поколения к занятиям спортом;
- проведение обучающих мероприятий по обучению школьников основам закаливания, организации двигательного режима, основам лечебной и физической культуры, основам тайменеджмента и т.д.

Также составлена графическая оценочная система учащихся 5-8 классов. Отобраны школьники, которые по инициативе «Спортивной дружины» начали заниматься спортом. Для положительной мотивации составлена система награждения учащихся за свои личные достижения. Результаты НИР могут быть использованы с целью выявления изменения состояния здоровья современных школьников, мотивации на здоровый образ жизни детей их интересов быть здоровыми. Знание основ здоровьесбережения позволяет учителям школ проектировать образовательный процесс в школе как здоровьесберегающий. По результатам НИР подготовлены рекомендации для учителей, учеников и их родителей, содействующим расширению знаний в области здоровьесбережения.

Таким образом, проведенное нами исследование позволяет:

- выявить основные характеристики понятия «созидание здоровья», определить общие подходы к его осмыслению. Сущность понятия «созидание здоровья» школьника рассматривается учеными как способность к собственному развитию, к созданию мотивов и интересов быть здоровым. Учеными отмечается, что созидание здоровья ученика зависит от организации образовательного процесса, основной функцией которого, на наш взгляд, является содействие сохранению и укреплению здоровью школьника, обеспечивающее осмысленное отношение к своему здоровью и здоровью своих близких;
- выявить следующие здоровьесберегающие технологии, применяемые на уроках физкультуры: создание для каждого школьника ситуации успеха; предоставление школьникам разнообразных знаний и видов деятельности с целью определения возможностей, развития склонностей и интересов (применение новых форматов (решение квестов, разработка и реализация проектов, консультаций по сбалансированному питанию)); переход от

пассивных форм обучения к активным, с вовлечением школьников в процесс самостоятельной познавательной деятельности; формирование физически развитой успешной личности, легко адаптирующейся в обществе.

- важными компонентами здоровьесозидающей деятельности являются: саморефлексия (состояние тела, духа и интеллекта); самоцелеполагание (обнаружение нового «Я» самого себя); самопрограммирование (разработка последовательности своих действий по осуществлению себя и поиск ресурсов в себе); самореализация (осуществление процесса выхода на новый образ «Я»);

Таким образом, условиями, содействующими улучшению физического здоровья современного школьника являются

- применение здоровьесберегающих технологий на уроке;
- применение новых форматов (решение квестов, разработка и реализация проектов, консультаций по сбалансированному питанию, разработка и реализация проектов, содействующих сохранению и укреплению здоровья современного школьника),
- развитие интереса к занятиям спортом, посредством привлечения титулованных спортсменов к участию в мероприятиях по пропаганде здорового образа жизни.