

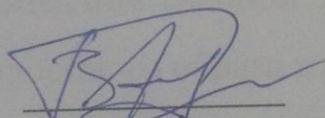
Министерство образования и науки Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Факультет физической культуры, спорта и безопасности
Кафедра безопасности жизнедеятельности

**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ПРЕДМЕТУ
«ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»
ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Выпускная квалификационная работа

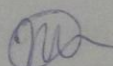
Квалификационная работа
допущена к защите
Зав. кафедрой

дата



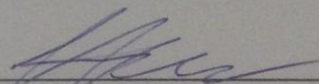
подпись

Исполнитель:
Жорова Ульяна Игоревна,
обучающаяся БЭ-51 группы



подпись

Руководитель:
Мельникова Наталья Федоровна,
доцент кафедры безопасности
жизнедеятельности



подпись

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	6
1.1.Здоровый образ жизни: понятие и структура.....	6
1.2.Нормативно-правовое обеспечение деятельности учителя «Основ безопасности жизнедеятельности» по формированию здорового образа жизни в общеобразовательной организации.....	16
1.3.Тематическое планирование предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» и распределение учебного времени, отведенного формированию здорового образа жизни	22
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ПРЕДМЕТУ «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ» ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	31
2.1. Формы организации учебной деятельности, методы и средства формирования здорового образа жизни в рамках предмета «Основы безопасности жизнедеятельности».....	31
2.2. Применение метода проектов при формировании здорового образа жизни при организации учебно-воспитательного процесса по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности».....	45
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	55
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	57
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	61

ВВЕДЕНИЕ

Уровень здоровья человека наряду с такими условиями как биологические (наследственные) факторы, экологические условия внешней среды и развитость системы здравоохранения зависит, прежде всего, от образа жизни самого человека.

По данным Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации, только 10% обучающихся средних общеобразовательных организаций в возрасте от 6,6 до 17 лет (включительно) можно назвать абсолютно здоровыми, более 50 % имеют различные патологии, а около 40 % входят в группу риска. Среди самых распространенных заболеваний школьников: кишечные инфекции, анемия, гастрит, увеличение щитовидной железы, нарушение остроты зрения и осанки, плоскостопие и заболевания полости рта (кариес).

Одним из возможных решений проблемы ухудшения здоровья школьников является формирование у них установки на здоровый образ жизни, которое должно начинаться с самого раннего возраста под влиянием близкого окружения – семьи и друзей, и происходить непрерывно и целенаправленно.

В рамках общеобразовательной организации формированием основ здорового образа жизни у обучающихся занимается учитель в рамках предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» (далее - ОБЖ). В своей деятельности он опирается на Федеральные государственные образовательные стандарты основного общего образования и среднего (полного) общего образования (далее – ФГОС ООО и (или) ФГОС СОО).

Во ФГОСе основного общего образования, утвержденном 17 декабря 2010 года, среди предметных требований к освоению предмета ОБЖ включены следующие:

- формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;

- формирование установки на здоровый образ жизни, исключая употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью [26].

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования выдвигает следующие требования к выпускнику общеобразовательной организации по формированию здорового образа жизни:

- сформированность представлений о здоровом образе жизни как средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;
- знание факторов, пагубно влияющих на здоровье человека, исключение из своей жизни вредных привычек [27].

Объект исследования – учебно-воспитательный процесс по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности».

Предмет исследования – методика формирования здорового образа жизни у обучающихся в рамках предмета ОБЖ.

Проблема исследования заключается в недостаточном владении учителем ОБЖ методическими материалами, позволяющими не просто информировать обучающихся, а вести непрерывную практическую деятельность по формированию у них здорового образа жизни.

Цель исследования: внести предложения по совершенствованию методики формирования здорового образа жизни у обучающихся в рамках предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» и проверить их эффективность.

Задачи исследования:

- 1) изучить нормативные правовые акты и литературу по теме исследования;
- 2) разработать методические рекомендации по формированию здорового образа жизни у обучающихся в рамках предмета «Основы безопасности жизнедеятельности»;

3) применить в образовательном процессе и проверить их эффективность.

Методологическая и теоретическая основа проведенного исследования: в ходе данного исследования были изучены и проанализированы работы таких авторов как: А.Т. Смирнов, В.Н. Латчук, Б.О. Хренников, Э.Н. Вайнер, Л.В. Капилевич, Е.Н. Назарова, А.А. Щанкин, П.А. Виноградов, В.И. Столяров, В.А. Слостенин, Е.Н. Шиянов, А.И. Мищенко, Е.В.Петровский, С.Т. Шаповаленко, И.Я. Лернер и И.А. Скаткин.

База исследования. В качестве базы исследования выбраны Муниципальное автономное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 68 г. Екатеринбурга (период исследования: октябрь-декабрь 2017г, руководитель – Беликов Кирилл Николаевич) и Муниципальное автономное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 3 г. Верхняя Пышма (период исследования: январь-март 2018г, руководитель – Должукова Олеся Игоревна).

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

1.1. Здоровый образ жизни: понятие и структура

Здоровье каждого отдельного человека является его наивысшей ценностью, так как оказывает непосредственное влияние на продолжительность и качество жизни, и выступает главным условием успешного социального, интеллектуального и экономического развития.

Существует множество определений этого понятия. Так, например, толковый словарь живого великорусского языка Владимира Даля трактует здоровье как «здравие» и дает ему следующую характеристику: «здравие – это состоянье животного тела (или растения), когда все жизненные отправления идут в полном порядке, отсутствие недуга и болезни» [3].

Сергей Иванович Ожегов, советский лингвист и автор «Толкового словаря русского языка» дает сразу две характеристики понятию «здоровье»: во-первых, это правильная, нормальная деятельность организма и его полное физическое и психическое благополучие; во-вторых, здоровье определяется как состояние организма, присущее человеку в определенный период времени [13].

«Большой психологический словарь» дает следующие определения:

- здоровье представляет собой гармоничную совокупность структурно-функциональных данных организма, адекватных окружающей среде и обеспечивающих организму оптимальную жизнедеятельность, а также полноценную трудовую деятельность;
- здоровье – естественное состояние организма на фоне отсутствия патологических сдвигов, оптимальной связи со средой, согласованности всех функций;

- здоровье – это гармоничное единство всевозможных обменных процессов в организме, что создает условия для оптимальной жизнедеятельности всех систем и подсистем организма;
- здоровье – это процесс сохранения и развития биологических, физиологических, психологических функций трудоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности его активной жизни [11].

Федеральный закон РФ «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации» дает понятию «здоровье» такое определение: это состояние физического, психического и социального благополучия человека, при котором отсутствуют заболевания, а также расстройства функций органов и систем организма [32].

В Уставе Всемирной организации здравоохранения, принятом в 1948 году, сказано: «здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов» [25].

Исходя из общепринятого определения Всемирной организации здравоохранения, можно говорить о трех основополагающих компонентах здоровья – физическом, психическом и нравственном (или социальном).

Физическое здоровье рассматривается как естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его клеток, тканей, органов и систем. Если это условие соблюдено, то организм человека – целостная саморегулирующаяся система – правильно функционирует и совершенствуется.

Психическое здоровье зависит от состояния и работоспособности головного мозга, характеризуется уровнем и качеством мышления, уровнем развития ощущений, восприятия, внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости и развитием волевых качеств человека.

И наконец, нравственное здоровье определяется совокупностью моральных принципов, являющихся основой социальной адаптации и жизни

человека. Отличительными его признаками выступают, прежде всего, сознательное отношение к учебной и профессиональной деятельности, овладение ценностями и нормами культуры, активное неприятие аморальных и асоциальных нравов и привычек.

На здоровье как отдельно взятого человека, так и всего общества в целом оказывает влияние множество факторов, которые можно объединить в четыре большие группы:

- физические и химические факторы окружающей среды (например, шум, радиация, ультрафиолетовое излучение и другие) – 20%;
- уровень развития системы здравоохранения – 10%;
- биологические факторы (наследственность) – 20%;
- индивидуальный образ жизни – 50%.

Под образом жизни понимаются устоявшиеся, типичные для исторически конкретных социальных отношений формы индивидуальной, групповой жизни и деятельности людей.

Основными параметрами образа жизни выступают:

- регулярные физические нагрузки или малая двигательная активность (гиподинамия);
- сбалансированное или нерациональное питание;
- соблюдение или отсутствие правил личной гигиены;
- соблюдение режима дня с чередованием умственного и физического труда или отсутствие психофизиологической регуляции организма.

В «Большом психологическом словаре» понятие «образ жизни» трактуется через категории, охватывающие совокупность типичных видов жизнедеятельности индивида, социальной группы и общества в целом, которые рассматриваются в единстве с окружающими условиями [11].

Ученые-социологи расширяют понятие образа жизни за счет ценностно-смыслового компонента деятельности, жизненного опыта индивида и его поведенческих стереотипов – привычек или личных интересов [12].

Проанализировав вышеизложенные определения понятию «образ жизни» можно сделать вывод о том, что это категория, интегрирующая представления о типе жизнедеятельности человека и характеризующая его трудовую деятельность, быт, формы удовлетворения материальных и духовных потребностей, а также правила индивидуального и общественного поведения.

Понятие «здоровый образ жизни» также однозначно ещё не определено. Представители философско-социологического направления (П.А. Виноградов, Б.С. Ерасов, О.А. Мильштейн, В.А. Пономарчук, В.И. Столяров) рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему и неотъемлемую часть полноценной жизни общества.

С точки зрения безопасности жизнедеятельности здоровый образ жизни – это активный, рационально организованный образ жизни человека, который строится на принципах нравственности и позволяет до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие составляющие:

- мотивация на здоровый образ жизни и психофизическая регуляция;
- оптимальное чередование умственного и физического труда
- двигательная активность и регулярные физические нагрузки
- рациональное питание
- соблюдение правил личной гигиены
- закаливание
- отказ от вредных привычек (курения, распития алкогольных напитков, приема психотропных и наркотических веществ) [4].

Важность каждой из вышеперечисленных составляющих раскроем с противоположной точки зрения, рассматривая обратные категории как факторы, разрушающие здоровье человека.

Большую роль в поддержании здоровья человека играет режим дня с разумным чередованием умственного и физического труда, нарушение которого ведет сначала к снижению концентрации внимания, остроты восприятия

мира через слух, осязание, зрение, обоняние, а также снижается активность вкусовых рецепторов. Дальнейшие последствия – это нарушение сосудистой регуляции и склонность к повышению артериального давления, чрезмерная раздражительность, агрессивность, сильное эмоциональное истощение, приступы истерии, хроническая психическая усталость, сопровождающаяся головными болями, что неукоснительно ведет к развитию маниакально-депрессивного психоза, требующего вмешательства специалистов.

Движение является для живого организма физиологической потребностью подобно потребности в безопасности или выполнении репродуктивной функции. При недостаточной двигательной активности, то есть гиподинамии, организм человека претерпевает следующие негативные изменения: во-первых, в мышечных клетках развиваются дегенеративно-дистрофические изменения, уменьшается мышечная масса, при этом между мышечными волокнами могут проявляться прослойки жировой ткани. Снижается общий тонус мышц, что ведет к нарушению осанки. Нарушение осанки, в свою очередь, приводит к смещению внутренних органов. Во-вторых, уменьшается нагрузка на сердечно-сосудистую систему, что приводит к снижению массы сердечной мышцы и нарушению протекания процессов обмена веществ в клетках сердца. Эти изменения повышают риск развития сердечных патологий, в том числе инфарктов со смертельным исходом.

Наиболее опасные последствия гиподинамии связаны со снижением функционального состояния центральной нервной системы, что сопровождается резким повышением эмоциональной возбудимости, развитием эмоциональных стрессов, а в дальнейшем - психосоматических заболеваний.

В целом, недостаточная двигательная активность и отсутствие регулярных физических нагрузок снижает уровень жизнедеятельности организма как биологической системы, что приводит к преждевременному старению и смерти [37].

Неправильное питание способно вызвать многие заболевания или обострить хронические процессы, протекающие в организме человека.

Неумеренное потребление сахара приводит к нарушениям работы печени, жировому гепатозу (то есть избыточному отложению жира на стенках печени), нарушается работа поджелудочной железы, и впоследствии, развивается сахарный диабет, гипертония и тромбоз сосудов. Диабет, в свою очередь, запускает процесс разрушения всех органов и систем, в первую очередь мелких сосудов. Они теряют свою эластичность, снижается их просвет и быстро развивается атеросклероз.

Пристрастие человека к употреблению жирной пищи опасно возникновением изжоги, тошноты и множественных расстройств желудка. По утверждению некоторых врачей, употребление жирной пищи способствует началу развития атеросклероза и болезни Альцгеймера, образованию в организме свободных радикалов, которые, в свою очередь, значительно снижают способность антиоксидантов предотвращать возникновение злокачественных опухолей в желудке. Это означает, что присутствие жира способствует появлению некоторых онкологических заболеваний желудка. Еще одно негативное следствие обильного приема жирной пищи – это его влияние на здоровье мужчин. Употребление жирной пищи снижает репродуктивную функцию мужчин. В то же время, доказана зависимость между потреблением жирной пищи и растущим чувством усталости. Анализ показывает, что в большинстве случаев жирная пища приводит к сонливости в течение дня и снижению концентрации внимания [37].

Итак, неправильное питание способствует возникновению заболеваний желудочно-кишечного тракта, в первую очередь, но, помимо этого, возможны реактивные изменения печени и поджелудочной железы, авитаминозы и развитие «синдрома хронической усталости». Однако самое грозное последствие - это онкологические заболевания любой локализации.

Игнорирование элементарных правил личной гигиены может повлечь за собой множество негативных последствий, в частности, серьезных заболеваний.

Кожа является самым большим человеческим органом, контактирующим с факторами внешней среды. Через поры происходят процессы газообмена и очищения организма от шлаков. Они заметно замедляются, если поверхность кожи покрыта грязью и выделениями сальных и потовых желез, что приводит к возникновению зуда, а позднее и заметного внешнего раздражения – язвочек и шелушения. Несоблюдение правил гигиены кожного и волосяного покрова приводят к развитию следующих заболеваний: аллергического контактного дерматита, сопровождающегося формированием везикул – пузырьков с жидкостью; педикулеза; чесотки и псориаза [37].

Гигиена полости рта призвана обезопасить человека от патологического разрушения твердых тканей зуба (эмали и дентина) и воспаления пульпы в результате проникновения в нее разнообразных патогенных микроорганизмов из кариозной полости, а также избежать развития стоматитов, характеризующихся воспалением слизистой оболочки полости рта с отеком и увеличением количества слизи в ротовой полости [37].

Наибольшая опасность заключается в том, что несоблюдение правил личной гигиены напрямую связано с эпидемиями гельминтозов. Жизнедеятельность гельминтов приводит к неполадкам в организме, особенно в пищеварительном тракте. Паразиты поглощают многие ценные питательные вещества, поступающие в организм. При этом в кишечнике нарушается процесс всасывания переваренной пищи, и возникает нехватка белков, витаминов, минералов и прочих элементов. Как следствие – развитие авитаминоза, анемии, постоянное чувство голода и т.д. Продукты жизнедеятельности некоторых паразитов способны нейтрализовать действие и подавлять выработку пищеварительных ферментов, что способствует изменению микрофлоры, создает благоприятные условия для развития патогенных организмов и возникновения дисбактериоза кишечника. Кроме этого, паразиты повреждают ткани, фиксируясь на них с помощью специальных приспособлений (крючков, шипов, пластин), провоцируют развитие воспалительного процесса, что приводит к нарушению работы жизненно-важных органов (головного мозга,

глаз, печени) и чревато тяжелыми последствиями, в некоторых случаях летальным исходом [37].

Закаливание – это мощное оздоровительное средство, а его игнорирование способствует снижению общей сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды, снижению условно рефлекторных реакций терморегуляции [4].

Наиболее распространенными среди вредных привычек являются курение и употребление алкоголя и наркотиков, поэтому мы рассмотрим только их влияние на здоровье человека.

В настоящее время курение глубоко вошло в быт многих людей, став повседневным явлением. Несмотря на борьбу общественности, введением новых требований «антитабачного» закона, часть населения все равно остается активными курильщиками.

Учеными доказано, что в табачном дыме содержится более тридцати ядовитых веществ. Это никотин, окись углерода, а также синильная кислота и аммиак. В легких курильщика табачный дым насыщает кровь окисью углерода, которая, соединяясь с гемоглобином, исключает часть его из процесса дыхания. Наступает кислородное голодание, в результате которого, прежде всего, страдает сердечная мышца. Синильная кислота хронически отравляет нервную систему. Аммиак раздражает слизистые оболочки, снижается сопротивляемость легких к различным инфекционным заболеваниям, в частности к туберкулезу.

Частое и продолжительное курение сопряжено с проявлениями физического дискомфорта: утреннего кашля, головной боли, резких неприятных ощущений в области желудка, сердца, потливости, колебаниях артериального давления, потере сна, аппетита, снижении памяти. Человек становится нервным, раздражительным. Курение очень часто приводит к появлению хронического бронхита, спазма сосудов нижних конечностей, который впоследствии может привести к страшному заболеванию – облитерирующему эндар-

терииту. В результате такого заболевания можно лишиться нижних конечностей.

Кроме того, курящие подвергают опасности не только себя, но и окружающих людей. Вдыхание задымленного табачного воздуха (пассивное курение) приводит к тем же болезням, которыми страдают курильщики. Курильщик вдыхает дым, который прошел через фильтр сигареты, в то время как некурящий вдыхает абсолютно нефiltroванный дым, содержащий в 50 раз больше канцерогенов, вдвое больше дегтя и никотина, в 5 раз больше окиси углерода и в 50 раз больше аммиака, чем дым, вдыхаемый через сигарету.

Алкоголь, даже в небольших дозах, значительно влияет на нормальное функционирование человеческого организма, понижает работоспособность, ведет к быстрой утомляемости, рассеянности, затрудняет правильное восприятие событий, постепенно приводя к стойким психическим расстройствам.

Этиловый спирт, являющийся основой алкогольных напитков, крайне вредно действует на клетки головного мозга, парализуя их деятельность и уничтожая их, при длительном употреблении алкогольных напитков развиваются хронический гепатит и цирроз печени, нарушается сердечный ритм, обменные процессы в тканях сердца и мозга, что приводит к необратимым изменениям в этих тканях. Гипертония, ишемическая болезнь сердца и другие заболевания сердечно-сосудистой системы вдвое чаще встречаются у людей, употребляющих спиртное, чем у непьющих. Алкоголь негативно влияет на деятельность желез внутренней секреции и, прежде всего, половых: снижение половой функции наблюдается у 2/3 лиц, злоупотребляющих спиртными напитками [12].

Этанол, содержащийся в алкогольных напитках, является наркотическим ядом, согласно ГОСТу 18300-72, утвержденному Постановлением Государственного Комитета стандартов Совета Министров СССР от 26 декабря 1972 года. Доза 7–8 г чистого спирта на 1 кг веса тела является смертельной

для человека. По данным Всемирной организации здравоохранения, алкоголизм значительно снижает продолжительность жизни человека до 55 – 57 лет и ежегодно уносит около 6 миллионов жизней [22].

Наркотические средства оказывают специфическое действие, на здоровье человека, но, прежде всего, на его нервную систему. Это действие заключается в развитии особых состояний, которые называются состояниями наркотического опьянения: снимаются болевые ощущения, меняется настроение, психический и физический тонус, появляется чувство легкости, эйфория, сосредоточенность на собственных ощущениях, освобождение от груза проблем и забот. При систематическом употреблении наркотиков в короткие сроки развиваются тяжелые последствия: возникают разнообразные психические расстройства, нарастают деградация личности, потеря работоспособности, душевная опустошенность, черствость, холодность, утрата способности к сопереживанию, эмоциональному контакту, глубокий эгоизм. Затем резко падает энергетический и волевой тонус, угасают все влечения и потребности, кроме тяги к наркотикам. На первый план выступают аморальность, склонность к асоциальному поведению и готовность к преступлениям.

Что касается воздействия наркотических средств на физическое здоровье человека, то необходимо отметить, что независимо от пути введения в организм, они обязательно повреждают головной мозг, сердечно-сосудистую систему, печень, легкие и нарушают репродуктивные функции человека. Например, опиатные наркотики, ввиду их внутривенного введения, повышают риск заражения ВИЧ-инфекцией, сифилисом, гепатитом В и С, итогом которых становится печеночная недостаточность или рак печени, снижение природной сопротивляемости организма человека, развитие гнойно-инфекционных осложнений и летальный исход [2].

Мы указали на то, что наркотики крайне негативно влияют на состояние репродуктивной системы мужчины и женщины. Под их воздействием у человека снижается уровень половых гормонов в плазме крови и главным образом – тестостерона, являющегося биологическим веществом, повышаю-

щим сексуальную чувствительность нервных окончаний кожных и слизистых покровов. У половых партнеров сексуальные реакции могут быть притуплены или полностью отсутствовать. Кроме того, употребление наркотиков пагубно сказывается на здоровье детей. У родителей-наркоманов дети рождаются с различными умственными и физическими отклонениями.

1.2. Нормативно-правовое обеспечение деятельности учителя «Основ безопасности жизнедеятельности» по формированию здорового образа жизни в общеобразовательной организации

Формирование у обучающихся установки на сохранение собственного здоровья и потребности в ведении здорового образа жизни в рамках общеобразовательной организации опирается на широкую нормативную правовую базу Российской Федерации, имеющую несколько ступеней:

1. Конституция РФ и Федеральные конституционные законы;
2. Федеральные законы Российской Федерации;
3. Указы Президента РФ;
4. Постановления Правительства;
5. Приказы Министерств и Ведомств;
6. Региональные нормативные правовые акты.

Нормативным правовым актом, обладающим высшей юридической силой на всей территории Российской Федерации, является Конституция РФ. Все статьи и положения Федеральных Конституционных Законов, Федеральных Законов, Указов Президента, Постановлений Правительства и других нормативных правовых актов должны соответствовать им, ни в коем случае не противоречить. Так, согласно части первой статьи 41 Конституции РФ каждый человек и гражданин имеет право на охрану здоровья и оказание ему квалифицированной медицинской помощи в государственных и муниципальных учреждениях здравоохранения за счет средств соответствующего

бюджета или других денежных поступлений. Часть вторая 41 статьи гарантирует финансирование федеральных программ охраны, сохранения и совершенствования здоровья населения, мер, направленных на развитие физической культуры и спорта, поддержание экологического и санитарно-эпидемиологического благополучия [5].

Федеральный закон от 21 ноября 2011 г. N 323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации" определяет правовые, организационные и экономические основы охраны здоровья, права и обязанности человека и гражданина РФ в сфере защиты жизни и здоровья, полномочия и ответственность государственных органов и структур, гарантирующих населению это право, а также принципы охраны здоровья граждан РФ, ведущими среди которых выступают:

- во-первых, приоритет охраны здоровья детей;
- во-вторых, приоритет профилактики в сфере охраны здоровья.

Статья 7 настоящего Федерального закона гласит, что государственными органами и структурами признается приоритет здоровья детей как необходимое условие физического и психического развития подрастающего поколения. Формирование у детей и их родителей мотивации к ведению здорового образа жизни должно осуществляться на всех уровнях государственной власти в соответствии с полномочиями. Статья 30 «Профилактика заболеваний и формирование здорового образа жизни» регламентирует непрерывность информирования граждан о факторах риска для здоровья, порядок формирования установки на ведение здорового и безопасного образа жизни и необходимость занятий физической культурой и спортом [32].

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» устанавливает правила функционирования системы образования и осуществления образовательной деятельности, регулирует положение, права и обязанности участников отношений в сфере образования. Статья 28 «Компетенция, права, обязанности и ответственность образовательной организации» говорит о том, что к компетенции образовательной ор-

ганизации относится создание необходимых условий для сохранения и поддержания на высоком уровне здоровья обучающихся. Статья 41 настоящего Федерального закона носит название «Охрана здоровья обучающихся» и определяет составляющие школьной системы защиты и поддержания здоровья детей, куда включены:

- пропаганда и обучение навыкам здорового образа жизни, требованиям охраны труда;
- профилактика и запрещение курения, употребления алкогольных, слабоалкогольных напитков, пива, наркотических средств и психотропных веществ, их аналогов и других одурманивающих веществ;
- определение оптимальной учебной, внеучебной нагрузки;
- организация и создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, для занятия ими физической культурой и спортом;
- прохождение обучающимися периодических медицинских осмотров и диспансеризации;
- проведение санитарно-противоэпидемических и профилактических мероприятий [30].

Федеральный закон № 3-ФЗ «О наркотических средствах и психотропных веществах» от 8 января 1998 г. регулирует правовые основы государственной политики в сфере оборота наркотических средств, психотропных и других одурманивающих веществ, или их аналогов, а также определяет мероприятия по противодействию незаконному обороту запрещенных веществ в целях охраны здоровья граждан Российской Федерации [31].

Федеральный закон от 22 ноября 1995 г. № 171-ФЗ «О государственном регулировании производства и оборота этилового спирта, алкогольной и спиртосодержащей продукции и об ограничении потребления (распития) алкогольной продукции» принят в целях надзора и контроля над производством и оборотом этилового спирта, алкогольной и другой спиртосодержащей

продукции в целях защиты нравственности, здоровья, прав и законных интересов граждан Российской Федерации [29].

Федеральный закон от 23 февраля 2013 г. № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» в соответствии с конвенцией Всемирной организации здравоохранения по борьбе против табака регулирует отношения, возникающие в сфере охраны здоровья граждан России от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака [28].

Федеральный закон от 30 марта 1995 г. № 38-ФЗ «О предупреждении распространения в Российской Федерации заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ-инфекции)» гарантирует регулярное информирование населения РФ о мерах противодействия и профилактики ВИЧ-инфекции, обеспечивает предоставление медицинской помощи больным, согласно программе государственных гарантий [34].

Федеральный закон № 52-ФЗ от 30 марта 1999г. «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» призван обеспечить санитарно-эпидемиологическое благополучие населения нашей страны как одного из главных условий реализации конституционных прав и свобод граждан по обеспечению охраны здоровья и окружающей природной среды [35].

Федеральный закон № 329-ФЗ от 4 декабря 2007г. «О физической культуре и спорте Российской Федерации» в качестве предмета регулирования определяет развитие у обучающихся навыков физической культуры как одного из факторов сохранения здоровья, формирование ответственного отношения к физическому воспитанию и популяризацию здорового образа жизни среди обучающихся общеобразовательных организаций и учреждений дополнительного образования и их родителей [33].

Уголовный кодекс Российской Федерации (далее - Кодекс) № 63-ФЗ в редакции от 31 декабря 2017 г. предусматривает ответственность за нарушение прав и свобод человека и гражданина, общественного порядка, общественной безопасности и конституционного строя Российской Федерации. Во-

просов охраны здоровья населения касаются несколько самостоятельных разделов и отдельных глав Кодекса. Например, раздел 7 «Преступления против жизни и здоровья» включает статьи 121 «Заражение венерической болезнью» и 122 «Заражение ВИЧ-инфекцией», раздел 8 «Преступления в сфере экономики» предусматривает ответственность за незаконное производство и (или) оборот этилового спирта, алкогольной и спиртосодержащей продукции, а ответственность за незаконные приобретение, хранение, перевозку, изготовление, переработку наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов отнесено к преступлениям против здоровья населения и общественной нравственности [36].

Указ Президента РФ от 31 декабря 2015 г. № 683 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации» к национальным интересам и стратегическим национальным приоритетам относит повышение качества жизни, укрепление здоровья населения и обеспечение стабильного демографического развития страны [23].

Указ Президента РФ от 9 июня 2010 г. № 690 «Об утверждении Стратегии государственной антинаркотической политики РФ до 2020 года (с изменениями и дополнениями)» консолидирует усилия органов власти по пресечению распространения на всей территории Российской Федерации наркотических средств, психотропных веществ и других психически активных добавок [24].

Постановление Правительства РФ от 27 декабря 2011 г. № 1166 «О финансовом обеспечении за счет бюджетных ассигнований федерального бюджета мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни у населения Российской Федерации, включая сокращение потребления алкоголя и табака» приоритетными мероприятиями по формированию здорового образа жизни у населения нашей страны называют:

- во-первых, пропаганду здорового образа жизни и отдельных его составляющих посредством проведения коммуникационной кампании;

- во-вторых, поддержку региональных программ реабилитации алко- и наркозависимых [14].

Организация обучения граждан РФ знаниям в области сохранения и укрепления здоровья, а также формирования у них установки на здоровый образ жизни в общеобразовательных организациях возлагается на учителя или преподавателя – организатора ОБЖ в рамках учебного предмета в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами второго поколения, а также на классных руководителей посредством реализации ими воспитательного компонента образовательного процесса в школе.

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ № 1897 от 17 декабря 2010 года, в портрет выпускника 9 класса включает следующую личностную характеристику: «осознанно выполняющий правила здорового образа жизни».

Предметные требования по ОБЖ предполагают формирование:

- убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;
- установки на здоровый образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, курения и нанесения иного вреда здоровью [26].

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом № 413 от 17 мая 2012 года, устанавливает требования к результатам освоения базового уровня предмета «Основы безопасности жизнедеятельности», которые предполагают:

- сформированность представлений о здоровом образе жизни как средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;
- знание факторов, пагубно влияющих на здоровье;
- исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и других) [27].

1.3. Тематическое планирование предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» и распределение учебного времени, отведенного формированию здорового образа жизни

Рабочая программа по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» А.Т Смирнова и Б.О Хренникова рассчитана на 1 учебный час в неделю для обучающихся с 5 по 9 классы, то есть на 35 учебных часов в год.

В тематическом планировании для обучающихся 5 класса раздел «Основы здорового образа жизни» входит в модуль «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» и рассчитан на 5 часов учебного времени, что от общей продолжительности модуля составляет 38%. В течение трех занятий обучающиеся знакомятся с термином «здоровый образ жизни» и некоторыми его составляющими – оптимальной двигательной активностью, закаливанием и рациональным питанием, оставшееся учебное время отведено изучению вредных привычек, как факторов, разрушающих здоровье человека.

Согласно тематическому планированию в 6 классе раздел «Основы здорового образа жизни» имеет 6-часовую продолжительность и предусматривает изучение влияния на работоспособность человека утомления и переутомления, знакомство с пагубным воздействием компьютерного излучения на зрительные анализаторы человека, рассмотрение разрушающего воздействия неблагоприятной окружающей природной и социальной среды на здоровье человека.

Вопросам формирования здорового образа жизни в седьмом классе уделяется наименьшее количество учебных часов в звене основного общего образования – всего три часа, в течение которых освещаются вопросы влияния стресса и психологической уравновешенности на здоровье и благополучие человека, отдельной социальной группы или всего общества в целом. Помимо этого, сделан акцент на анатомо-физиологических особенностях человека в подростковом возрасте.

Обучающимся восьмого класса авторы рассматриваемой рабочей программы предлагают в течение 8-ми учебных часов проанализировать ценность здоровья для индивида, его физического, духовного и социального благополучия. Отследить взаимосвязь и ознакомиться с репродуктивным здоровьем как составляющей общественного здоровья и залога демографической безопасности России, а также поговорить о профилактике основных неинфекционных заболеваний, вредных привычек человека и их пагубном влиянии на физическое здоровье.

Заключительная ступень основного общего образования – 9 класс. Разделу «Основы здорового образа жизни» в рабочей программе предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» отводится девять учебных часов, куда включены три большие темы:

1. Здоровье – условие благополучия человека (здоровье как индивидуальная, так и общественная ценность, здоровый образ жизни и его составляющие, репродуктивное здоровье населения и национальная безопасность России);
2. Факторы, разрушающие репродуктивное здоровье (ранние половые связи и их последствия, Инфекции, передаваемые половым путем, понятие о ВИЧ-инфекции и СПИДе);
3. Правовые основы сохранения и укрепления репродуктивного здоровья (брак и семья, семья и здоровый образ жизни, основы семейного права в Российской Федерации)

На ступени среднего (полного) общего образования, в течение двух лет обучения в рамках предмета ОБЖ обучающиеся рассматривают влияние биологических ритмов на работоспособность человека, его физическое и социальное благополучие, формируют внутреннее отрицание вредных привычек, и наоборот, положительную мотивацию к занятиям физической культурой и спортом, принимают необходимость укрепления нравственности и здоровья в качестве важнейших составляющих подготовки молодежи к службе в

Вооруженных силах РФ и других органах обеспечения государственной безопасности [20, 21].

Если рассматривать рабочую программу В.Н Латчука, подготовленную в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, разделу «Основы здорового образа жизни» в 5 классе отведено 5 часов учебного времени. Обучающиеся объясняют значение двигательной активности для укрепления здоровья, получают представление о видах, причинах и последствиях нарушения осанки, учатся предупреждать развитие патологий позвоночника (например, сколиоза и кифоза), знакомятся с правилами безопасности при просмотре телевизора и использовании персонального компьютера, получают первое представление о закономерностях развития организма в подростковом возрасте.

Согласно тематическому планированию рабочей программы В.Н Латчука в шестом классе изучению вопросов сохранения здоровья человека отведено четыре занятия, в течение которых необходимо проинформировать обучающихся об особенностях развития подростка и его поведения, способствовать формированию у детей представления о правильном питании, режиме питания и правилах этикета, рациональном соотношении в пищевых продуктах белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ.

Для обучающихся седьмого класса в программу предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» помимо раздела «Основы ЗОЖ» включен раздел «Режим учебы и отдыха подростка», который предполагает составление оптимального режима дня подростка, включающего учебу и отдых, разумное чередование физического и умственного труда, не допускающего утомления или переутомления.

Раздел «Основы здорового образа жизни» в восьмом классе по хронометражу учебного времени непродолжительный, всего 2 часа. Акцент здесь сделан на развитии у обучающихся физических качеств, необходимых для поддержания физического здоровья, знакомстве с принципами и методикой

закаливания, и получении представления о важности брака и семьи, правах и взаимных обязанностях супругов.

Большая часть учебного времени, отведенного предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» на заключительном этапе ступени основного общего образования, 80%, уделяется вопросу формирования здорового образа жизни у обучающихся. По окончании обучения выпускники девятого класса формируют у себя негативное отношение к факторам, оказывающим негативное влияние на здоровье человека, и получают представление:

- о составляющих здоровья человека, критериях его оценивания, группах здоровья детей и подростков;
- об основных элементах здорового образа жизни и его влиянии на формирование личности;
- о влиянии факторов риска, риска внешней среды на внутреннюю среду организма человека;
- о гигиене и ее составляющих, гигиенических требованиях к телу, волосам, одежде, обуви и жилищу.
- о продуктах животного и растительного происхождения, питьевой воде, режиме и рационе питания;
- о физическом и психологическом развитии в подростковом и юношеском возрасте, особенностях взаимоотношений между полами;
- о заболеваниях, передающихся половым путем и путях их профилактики.

На заключительной ступени образования в общеобразовательной организации (10 – 11 классы) в совокупности формированию здорового образа жизни отведено восемь часов, в течение которых обучающимися рассматриваются следующие учебные вопросы:

- составляющие здорового образа жизни;
- значение двигательной активности и закаливания, правила использования факторов окружающей среды для закаливания;

- курение табака и его влияние на организм человека;
- употребление алкоголя, наркомания и токсикомания;
- правила личной гигиены и здоровье;
- нравственное здоровье. Формирование правильного взаимоотношения полов;
- семья в современном обществе. Законодательство о семье;
- основные заболевания, передаваемые половым путем. СПИД. Их признаки и профилактика [8,9].

Проанализировав содержание рабочих программ, наиболее приемлемой для работы учителя или преподавателя – организатора ОБЖ можно считать рабочую программу А.Т Смирнова и Б.О Хренникова, однако она требует доработки в плане логичности и последовательности доведения учебного материала до обучающихся.

Изучив требования Федеральных государственных образовательных стандартов основного общего и среднего (полного) общего образования мы разработали оптимальный тематический план проведения занятий раздела «Основы здорового образа жизни» по предмету ОБЖ, основываясь на рабочей программе А.Т Смирнова и Б.О Хренникова.

Таблица 1

Тематическое планирование раздела «Основы здорового образа жизни» предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» (5 – 11 классы)

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
5 класс (5 часов)		
1	О здоровом образе жизни	1
2	Двигательная активность и закаливание – элементы здорового образа жизни	1
3	Рациональное питание. Гигиена питания	1
4	Оптимальный режим дня. Чередование труда и отдыха	1
5	Вредные привычки (курение, употребление алкоголя, видео-	1

	игры), их влияние на здоровье, профилактика	
6 класс (6 часов)		
1	Здоровый образ жизни и профилактика переутомления	1
2	Телевизор и персональный компьютер, их влияние на здоровье человека	1
3	Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье	1
4	Влияние социальной среды на развитие и здоровье человека	1
5	Наркотические средства и другие психоактивные вещества, их влияние на здоровье человека	1
6	Профилактика употребления наркотиков	1
7 класс (3 часа)		
1	Индивидуальное здоровье человека, физическое, духовное и социальное благополучие	1
2	Психологическая уравновешенность	1
3	Стресс и его влияние на организм человека	1
8 класс (8 часов)		
1	Здоровье как основная ценность человека	1
2	Анатомо-физиологические особенности человека в подростковом возрасте	1
3	Репродуктивное здоровье – составляющая здоровья человека и общества	1
4	Здоровый образ жизни – необходимое условие сохранения и укрепления индивидуального и общественного здоровья	1
5	Здоровый образ жизни и безопасность жизнедеятельности	1
6	Здоровый образ жизни и профилактика неинфекционных заболеваний	1
7	Вредные привычки и их влияние на здоровье	1
8	Профилактика вредных привычек	1
9 класс (9 часов)		
1	Здоровье как индивидуальная, так и общественная ценность	1
2	Здоровый образ жизни и его составляющие	1
3	Репродуктивное здоровье населения и национальная безопасность Российской Федерации	1
4	Нравственность и здоровье	1
5	Ранние половые связи и их последствия	1
6	Инфекции, передаваемые половым путем (далее - ИППП)	1
7	Понятие о ВИЧ-инфекции. СПИД. Профилактика	1

8	Брак и семья. Семья и ЗОЖ	1
9	Основы семейного права в Российской Федерации	1
10 класс (5 часов)		
1	Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика	1
2	Биологические ритмы и их влияние на работоспособность	1
3	Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека	1
4	Укрепление здоровья – важнейшая составляющая подготовки молодежи к военной службе и трудовой деятельности	1
5	Вредные привычки, их влияние на здоровье организм, профилактика	1
11 класс (5 часов)		
1	Правила личной гигиены	1
2	Нравственность и здоровье	1
3	Семья в современном обществе. Законодательство РФ о семье	1
4	ИППП. Меры профилактики	1
5	Понятие о ВИЧ-инфекции. СПИД. Меры профилактики	1

В 5 классе мы считаем необходимым обратить внимание обучающихся на режим труда и отдыха, оптимальное чередование в течение учебного дня умственной и физической нагрузки, так как на ступени основного общего образования значительно возрастает нагрузка на детей, ввиду расширения круга изучаемых школьных предметов.

При освещении для обучающихся 6 класса темы «Компьютер и его влияние на здоровье человека» важно отметить пагубное воздействие телевидения и игровых приставок.

На следующей ступени, в 7 классе, акцент по авторской рабочей программе сделан на психическое здоровье, уравновешенность и профилактику чрезмерных эмоциональных нагрузок. В качестве вводного занятия выступает тема «Индивидуальное здоровье человека: физическое, духовное и социальное благополучие», которая перенесена нами из планирования 8-ого класса.

Согласно данным Фонда Организации Объединенных Наций старший подростковый возраст отмечается в границах 14 (15) – 19 лет. В тематическом планировании предмета ОБЖ в 8 классе особое внимание уделено вопросам сохранения репродуктивного здоровья, поэтому тему «Анатомо-физиологические особенности человека в подростковом возрасте», включенную на ступень ранее, целесообразно рассмотреть именно в этом разрезе.

9 класс является завершающим на ступени основного общего образования, в объеме девяти учебных часов необходимо изучить вопросы формирования здорового образа жизни, нравственного поведения, его взаимосвязи с репродуктивным здоровьем и профилактикой инфекций, передаваемых половым путем.

На ступени среднего (полного) общего образования, то есть в 10 и 11 классах, обучающиеся в достаточной мере владеют информацией по вопросам формирования здорового образа жизни, знакомы с компонентами и принципами ЗОЖ, факторами, разрушающими, или, наоборот, укрепляющими индивидуальное и общественное здоровье. Поправок в тематическое планирование мы не вносили.

Учебного времени, отведенного формированию системы знаний о необходимости сохранения и укрепления здоровья и установки на ведение здорового образа жизни, вполне достаточно при условии реализации рабочей программы в полном объеме, то есть с 5 по 11 классы.

При повторении учебных тем на разных ступенях образования считаем целесообразным теоретическую подготовку реализовать на начальных ступенях основного общего образования, например, в 5-6 классах, а в старшей школе по предложенной тематике организовать практические занятия, что позволяет актуализировать знания и умения обучающихся, а также поддерживать их познавательных интерес.

Выводы по I главе. В ходе решения первой задачи исследования – изучения литературы и нормативной правовой базы РФ - мы пришли к выво-

ду о том, что проблеме формирования установки на здоровый образ жизни среди граждан нашей страны уделяется достаточно пристальное внимание. В рамках общеобразовательных организаций эта обязанность возложена на учителя или преподавателя – организатора ОБЖ на ступени основного общего и среднего (полного) общего образования, а также на классных руководителей, при реализации воспитательного компонента образовательного процесса в школе.

Формирование у обучающихся ключевых компетенций здорового образа жизни включено в предметные требования предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» на ступени ООО (5 – 9 классы) и СОО (10 – 11 классы), а также в «портреты выпускников», сформулированных Федеральными государственными стандартами второго поколения.

Анализ рабочих программ, составленных в соответствии со ФГОСами, показал, что при их реализации в полном объеме учебного времени вполне достаточно для формирования мотивации к ведению здорового и безопасного образа жизни, посредством включения различных форм работы и применения методов обучения, активизирующих и поддерживающих познавательную активность обучающихся.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ПРЕДМЕТУ «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ» ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

2.1. Формы организации учебной деятельности, методы и средства формирования здорового образа жизни в рамках предмета «Основы безопасности жизнедеятельности»

Результативность учебно-воспитательного процесса по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности», главным образом, зависит от грамотного использования, имеющегося на сегодняшний день, многообразия форм его организации и внедрения активных и интерактивных методов обучения, позволяющих значительно активизировать психические познавательные процессы обучающихся.

Философское понимание «формы как внутренней организации содержательной направленности» определяет организационную форму обучения как внутреннюю организацию содержания обучения, охватывающую систему устойчивых связей предмета, как специальную конструкцию процесса обучения.

Исаак Яковлевич Лернер, советский педагог и общественный деятель, в своем пособии «Дидактические основы методов обучения» подчеркивает, что форму обучения необходимо понимать как конструкцию временных отрезков процесса обучения, реализующихся в сочетании управляющей деятельности учителя и управляемой познавательной и практической деятельности обучающихся [10].

В педагогике существуют десятки классификаций разнообразных форм организации образовательного процесса вне зависимости от наполняемости

конкретного учебного предмета. Критериями для подобного ранжирования выступают:

1. количество обучающихся, участвующих в учебно-воспитательном процессе (например, коллективные или индивидуальные формы обучения);
2. территориальный признак организации образовательного процесса (в общеобразовательной организации или внешкольные);
3. продолжительность учебных занятий (классический или сдвоенный урок, внеклассное мероприятие, уроки «без звонков»).

В теории обучения признается наличие трех основных форм организационного оформления учебно-воспитательного процесса, отличающихся друг от друга, во-первых, количеством вовлеченных обучающихся, во-вторых, степенью самостоятельности обучающихся и спецификой руководства учебным процессом со стороны педагога. В.А. Сластенин, Е.Н. Шиянов, И.Ф. Исаев и А.И. Мищенко к ним относят индивидуальное обучение, классно-урочную систему и лекционно-семинарскую, ориентированную на студентов средних специальных учебных заведений (далее - ССУЗов) или высших профессиональных учебных заведений (далее - ВУЗов). Весь период обучения в этом случае структурирован по «курсам», а каждый учебный год подразделяется на «семестры».

Индивидуальное обучение, казалось бы, имеет только положительные характеристики, определяющими из которых являются:

- исключение отвлекающих факторов (например, разговоров одноклассников);
- сосредоточенность на совместной деятельности учителя и его подопечного, прямой зрительный контакт и «мозговой штурм»;
- тонкий психологический контакт учителя и обучающегося, «ситуация доверия»;
- повышение эффективности обучения;
- освоение большого объема учебного материала в достаточно короткие сроки;

- равнение на индивидуальные особенности восприятия ребенка;
- отсутствие негативного влияния сверстников.

Однако, оно (то есть индивидуальное обучение) не позволяет решить некоторые задачи, отнесенные к метапредметным требованиям освоения учебных предметов, согласно Федеральным государственным образовательным стандартам второго поколения. Среди таковых:

- сформированность коммуникативных компетенций, в связи с расширением круга общения;
- присутствие конкурентной воспитательной среды и, как следствие, стимула к развитию лидерских качеств;
- умение распределять обязанности и работать слаженно внутри команды.

Классно-урочная система, теоретически обоснованная чешским педагогом Яном Амосом Коменским, - преобладает в системе современного школьного образования. Ее преимущества состоят в четкой организационной структуре, легком управлении образовательным процессом со стороны педагога и администрации образовательной организации, взаимном обучении, тесном взаимодействии обучающихся внутри одного классного коллектива, существовании принципа соревновательности, что позволяет «среднему» ребенку улучшать свои показатели успеваемости, ориентируясь на «хорошистов» и «отличников».

Среди недостатков общепринятой классно-урочной системы особо можно выделить:

- опору со стороны учителя на «среднего» ребенка, которая значительно затрудняет обучение «слабого» обучающегося и задерживает развитие способностей более сильных, талантливых и одаренных детей;
- равный для всех темп и ритм работы;

- трудности учета индивидуальных способностей обучающихся, их особенностей развития ввиду высокой наполняемости классных коллективов (в среднем 24 – 28 человека в классе);
- отсутствие четко организованной системы общения и взаимодействия между обучающимися старшей и младшей ступеней.

Урок ОБЖ – это единица учебно-воспитательного процесса по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности», четко ограниченная временными рамками, составом обучающихся, содержанием календарного плана – графика работы учителя (преподавателя-организатора ОБЖ) и рабочей программы.

Типология уроков строится в зависимости от ведущей дидактической цели и того, какие образовательные, воспитательные и развивающие задачи ставит перед собой и классным коллективом учитель ОБЖ. В теории обучения приняты следующие типы уроков:

- урок изучения нового материала

Предполагает обучение новым способам нахождения знания, введение новых понятий и терминов.

- комбинированный урок

Сочетает в своей структуре решение дидактических задач других типов уроков (изучения нового материала, формирования умений, повторения и проверки знаний).

- урок закрепления изученного

Главной дидактической целью ставит формирование определенных умений посредством применения полученных знаний.

- урок формирования умений и навыков

При решении упражнений различных видов и типов сложности формируется умение оперировать ранее полученными знаниями, применять их в условиях неопределенности.

- урок повторения и систематизации знаний

Являются завершающим этапом в процессе усвоения обучающимися учебного материала. В течение их обучающиеся выделяют наиболее общие и существенные закономерности, аксиомы и теории, устанавливают причинно-следственные связи субъектов и объектов, процессов и явлений.

- урок проверки знаний

Способствует определению уровня полученных знаний, обнаружению пробелов в восприятии и осознании, осмыслении и запоминании.

По способу организации обучения уроки «Основ безопасности жизнедеятельности» подразделяются на две группы: традиционные и нестандартные.

К традиционным можно отнести следующие типы уроков:

- урок-лекция;
- урок-беседа;
- урок-экскурсия;
- урок самостоятельной работы;
- практические занятия;
- уроки с разнообразными видами заданий.

Традиционные формы организации учебных занятий по предмету ОБЖ, используются учителями вариативно, в зависимости от целей, триединых задач и содержания образовательного процесса, а также с учетом возрастных и индивидуальных особенностей группы обучающихся.

Лекционные занятия или уроки, построенные с применением фронтальных бесед, служат, преимущественно, для информационной наполняемости.

Практические занятия как форма организации образовательного процесса также носят обучающий характер, однако, они направлены на формирование практических умений и навыков, которые заранее спрограммированы учителем. Уроки-практикумы являются связующим звеном между теоретической подготовкой и применением знаний в практической жизни.

Самостоятельная работа обучающихся представляет собой овладение знаниями и умениями во всех доступных формах организации обучения, без непосредственного руководства учителя.

Нетрадиционные формы проведения уроков ОБЖ сегодня широко используются. Среди них особо выделяют:

- интегрированные (бинарные) уроки, основанные на межпредметных и метапредметных связях;
- соревновательные уроки: конкурсы, турниры, эстафеты, деловые или ролевые игры, кроссворды и викторины;
- творческие уроки: исследовательские, изобретательство, эвристические беседы, анализ первоисточников, поисковые, проектные, мозговые атаки, интервьюирование и репортажи;
- пресс-конференции, дискуссии;
- урок - сказка, урок – театр;
- уроки, основанные на имитации деятельности государственных учреждений и организаций: суд, следствие, дебаты, учёный совет;
- перенесение в рамки урока традиционных форм внеклассной работы: КВН, «Что? Где? Когда?», инсценировка, диспут, «посиделки», «клуб знатоков».

Виталий Александрович Сластенин в своем учебном пособии для студентов высших педагогических учебных заведений дает следующее определение понятию «метод обучения»: это система последовательных взаимосвязанных действий учителя и его подопечных, обеспечивающих усвоение основного содержания образования [18].

Продолжительное время, более тридцати лет, общепринятой считалась классификация методов обучения по источнику получения знаний, которая была разработана и предложена М. А. Даниловым, Е.В. Петровским, С.Т. Шаповаленко и другими. В соответствии с этим были выделены три группы методов обучения: словесные, наглядные и практические.

Словесные методы обучения, применяемые на уроках ОБЖ, включают в себя: лекции, объяснения, рассказ, чтение, беседы, диалог и консультации.

Наглядные методы основываются на непосредственном восприятии изучаемых предметов посредством внедрения наглядных учебных материалов: картин, рисунков, плакатов, фотографий; таблиц, схем, диаграмм, чертежей, графиков; демонстрационных материалов: моделей, приборов, предметов и видеозаписей.

Практические методы основываются на самостоятельной деятельности обучающихся. В качестве основных назовем:

- метод упражнения: упражнения, тренинг, тренировка;
- письменные работы: конспекты, составление тезисов (доклада), реферат; письменные ответы на вопросы;
- графические работы: составление таблиц, схем, диаграмм, графиков, чертежей; составление структурно-логических схем;
- метод наблюдения: ведение дневника наблюдений; зарисовка, рисунки, видеосъемка, проведение замеров;
- лабораторные и практические занятия: опыты - постановка, проведение и обработка результатов опытов;
- проектные и проектно-конструкторские методы обучения: разработка проектов, программ; построение гипотез; моделирование ситуаций; создание новых способов решения задач; создание моделей, конструкций; создание творческих работ; проектирование (планирование) деятельности.

Также известные нам методы обучения классифицируются по признаку уровня включенности обучающихся в познавательную деятельность, в этом случае ранжирование предполагает три группы: пассивные, активные и интерактивные.

При использовании пассивных методов обучения обучающиеся выступают в качестве пассивных слушателей информации, взаимодействие между

учителем и обучающимися строятся на авторитаризме, все действия группы обучающихся планируются и полностью контролируются со стороны преподавателя.

Активные методы обучения основаны на том, что учитель и группа обучающихся находятся в ситуации открытого диалога.

Интерактивные методы обучения на ступень выше. Они предполагают активное взаимодействие обучающихся между собой и с учителем с целью получения новых знаний и формирования умений.

Вышеуказанные классификации методов обучения не могут в полной мере решить задачи развивающего обучения. В начале 70-х годов двадцатого столетия И.Я. Лернер и И.А. Скаткин разработали новую классификацию, учитывающую характер познавательной деятельности обучающихся. В ее основе закреплены пять основных методов обучения:

- объяснительно-иллюстративный;
- репродуктивный;
- проблемное изложение;
- частично-поисковый;
- проектно-исследовательский [10].

Объяснительно-иллюстративный метод имеет второе название - информационно-рецептивный. Основное его назначение заключается в организации усвоения обучающимися знаний, преподнесенных им в готовом виде. То есть учитель объясняет основное содержание учебного материала, а обучающиеся запоминают и воспроизводят в том виде, в котором их «дал» учитель. Учебно-воспитательный процесс с применением объяснительно-иллюстративного метода способствует активному и всестороннему развитию памяти обучающихся, дает знания, однако, не может влиять на формирование и развитие творческого мышления детей. Наиболее распространенными объяснительно-иллюстративными методами являются рассказ, лекция, объяснение, использование и изучение литературы, использование имеющихся наглядных средств и макетов. В рамках формирования здорового образа

жизни применение данного метода возможно на начальных этапах обучения – в 5 и 6 классах, обучающиеся принимают любое суждение учителя на этом этапе как истинное.

Сущность репродуктивного метода – это воспроизведение и повторение способа деятельности обучающимися в системе упражнений по заданиям учителя. Характеризуется репродуктивный метод не только конкретной деятельностью группы обучающихся или каждого из них индивидуально, но и предполагает организующую деятельность учителя.

Метод проблемного изложения является переходной ступенью от исполнительской к самостоятельной творческой деятельности обучающихся. Его сущность заключается в том, что учитель формулирует обучающимся проблему, требующую скорейшего решения, затем ее решает, демонстрируя оптимальный путь ее преодоления в подлинных и доступных обучающимся противоречиях. Учитель показывает образцы научного познания, дети мысленно следят за его логикой, усваивая этапы решения целостных проблем. Результат проблемного изложения – это усвоение обучающимися способов и причинно-следственных связей в решении комплекса проблем, но еще без умения самостоятельно их применять. Внедрение метода проблемного изложения целесообразно с 7 класса, обучающиеся к этому периоду преодолевают в полном объеме процесс адаптации к основной школе, способны к решению простейших проблем безопасности при активном участии и контроле учителя.

Частично-поисковый метод носит также название – эвристический. Суть его заключена в приобщении обучающихся к активной познавательной деятельности, происходит это следующим образом: учитель организует участие обучающихся в выполнении отдельных этапов поиска, формулирует задание, расчленяет его на вспомогательные этапы, намечает шаги поиска, а школьники осуществляют его самостоятельно, актуализируя имеющиеся знания, мотивируя свои действия. Наиболее выразительной формой осуществ-

вления частично-поискового метода является эвристическая беседа, в ходе которой дети проявляют наибольшую активность.

Проектно-исследовательский метод определяется как один из методов развивающего (лично ориентированного) обучения, он направлен на выработку самостоятельных исследовательских умений, способствует развитию творческих способностей и логического мышления, объединяет знания, полученные в ходе учебно-воспитательного процесса, и приобщает к вполне конкретным проблемам быденности.

Требования к современному уроку по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» предполагают использование методов обучения, сконцентрированных вокруг самостоятельной творческой, познавательной и преобразующей деятельности обучающихся, каковым выступает, в первую очередь, проектно-исследовательский метод, однако, его внедрение предполагает высокий уровень осознанности, познавательной активности и заинтересованности обучающихся в последующей деятельности по реализации проекта.

Таблица 2

Методы обучения, применяемые в учебно-воспитательном процессе раздела «Основы здорового образа жизни» предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» (5 – 11 классы)

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Методы обучения
5 класс (5 часов)			
1	О здоровом образе жизни	1	Эвристическая беседа
2	Двигательная активность и закаливание – элементы здорового образа жизни	1	Работа в группах (презентация)
3	Рациональное питание. Гигиена питания	1	Мозговой штурм
4	Оптимальный режим дня. Чередование труда и отдыха	1	Дидактические игры

5	Вредные привычки (курение, употребление алкоголя, видеоигры), их влияние на здоровье, профилактика	1	Сюжетно-ролевая игра
6 класс (6 часов)			
1	Здоровый образ жизни и профилактика переутомления	1	Тренинг
2	Телевизор и персональный компьютер, их влияние на здоровье человека	1	Работа в группах
3	Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье	1	Обсуждение
4	Влияние социальной среды на развитие и здоровье человека	1	Групповая дискуссия
5	Наркотические средства и другие психоактивные вещества, их влияние на здоровье человека	1	Сюжетно-ролевая игра
6	Профилактика употребления наркотиков	1	Сюжетно-ролевая игра
7 класс (3 часа)			
1	Индивидуальное здоровье человека, физическое, духовное и социальное благополучие	1	Обсуждение
2	Психологическая уравновешенность	1	Психологический тренинг
3	Стресс и его влияние на организм человека	1	Мозговой штурм
8 класс (8 часов)			
1	Здоровье как основная ценность человека	1	Диспут
2	Анатомо-физиологические особенности человека в подростковом возрасте	1	Беседа с привлечением учителя биологии
3	Репродуктивное здоровье – составляющая здоровья человека и общества	1	Обсуждение
4	Здоровый образ жизни – необходимое условие сохранения и укрепления индивидуального и общественного здоровья	1	Проектно-исследовательский
5	Здоровый образ жизни и безопасность жизнедеятельности	1	Метод кейсов

6	Здоровый образ жизни и профилактика неинфекционных заболеваний	1	Групповая работа
7	Вредные привычки и их влияние на здоровье	1	Контрольный лист
8	Профилактика вредных привычек	1	Презентация
9 класс (9 часов)			
1	Здоровье как индивидуальная, так и общественная ценность	1	Мозговой штурм
2	Здоровый образ жизни и его составляющие	1	Дидактические игры
3	Репродуктивное здоровье населения и национальная безопасность Российской Федерации	1	Презентация групповой работы
4	Нравственность и здоровье	1	Дискуссия
5	Ранние половые связи и их последствия	1	Дискуссия
6	Инфекции, передаваемые половым путем (далее - ИППП)	1	Исследовательская групповая работа
7	Понятие о ВИЧ-инфекции. СПИД. Профилактика	1	Диспут
8	Брак и семья. Семья и ЗОЖ	1	Индивидуальная исследовательская работа
9	Основы семейного права в Российской Федерации	1	Метод кейсов
10 класс (5 часов)			
1	Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика	1	Эвристическая беседа или брейн-ринг
2	Биологические ритмы и их влияние на работоспособность	1	Проектно-исследовательский
3	Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека	1	Тренинг (совместно с учителем физической культуры)
4	Укрепление здоровья – важнейшая составляющая подготовки молодежи	1	Тренинг

	к военной службе и трудовой деятельности		
5	Вредные привычки, их влияние на здоровье организм, профилактика	1	Проектно-исследовательский
11 класс (5 часов)			
1	Правила личной гигиены	1	Брейн-ринг
2	Нравственность и здоровье	1	Дискуссия
3	Семья в современном обществе. Законодательство РФ о семье	1	Групповая работа (решение кейсов)
4	ИППП. Меры профилактики	1	Эвристическая беседа
5	Понятие о ВИЧ-инфекции. СПИД. Меры профилактики	1	Социально-психологический тренинг

Начальные ступени основного общего образования, то есть 5-6 классы, нацелены, прежде всего, на информационную наполняемость, которая в последующем будет служить «фундаментом» знаний и умений. С этой точки зрения нами были избраны активные методы обучения, позволяющие соединить «познавательную активность» обучающихся и большой объем нового для восприятия учебного материала. Например, эвристическая беседа представляет собой вопросно-ответную форму взаимодействия учителя с аудиторией, в ходе которой совместными усилиями они находят ответы на проблемные вопросы, обозначенные в начале урока.

С другой стороны, внимание обучающихся в этот период рассеянно, для того, чтобы его удержать «в поле освоения учебного материала», необходимо использовать возможности дидактических и сюжетно-ролевых игр.

Образовательный процесс в 7 - 8 классах средней школы требует хорошего знания психологических особенностей подросткового возраста. Каждый возраст имеет свои особенности и требует должного подхода. Подростковый возраст считается более трудным для обучения и воспитания, чем

младший и старший. Сам процесс превращения ребенка во взрослого труден, так как связан с серьезной перестройкой психики и старых, сложившихся взаимоотношений с людьми, изменением условий жизни и ведущих форм деятельности.

Трудности, связанные с обучением подростков состоят в том, что учителю очень важно понять необходимость изменить привычные методы обучения и воспитания, изменить формы влияния и воздействия на обучающихся, в частности, формы контроля над их жизнью и деятельностью. Именно поэтому мы отходим от методов работы, где учитель занимает руководящий пьедестал, обучающиеся включаются в работу в качестве активных участников и соиздателей.

Обучающиеся старшего школьного возраста (9-11 классы) включаются в новый тип деятельности - учебно-профессиональную. Средством реализации жизненных планов и интересов в старшем подростковом возрасте и период юности является учебная деятельность, поэтому она направлена на структурную организацию и систематизацию индивидуального опыта путем его расширения и пополнения. В этом возрасте учебный материал может быть осмыслен самостоятельно и обучающиеся способны произвольно избирать формы получения, анализа и систематизации информации, это обуславливает наш интерес к реализации исследовательского проекта с обучающимися 10 класса, описанный в работе ниже.

Средства обучения выступают в качестве неотъемлемой части внедрения методов обучения в образовательный процесс. В обобщенном смысле под ними стоит понимать объекты и компоненты деятельности, обладающие дидактическими свойствами.

Средства обучения подразделяются на следующие группы:

- учебный класс общеобразовательной организации, оснащенный необходимым оборудованием (учебные столы и парты, стенды, шкафы, доска);

- технические средства обучения (средства визуальной информации, звуковой информации, автоматизированные установки, компьютерная техника, учебные тренажеры);
- оборудование специальных учебных кабинетов, лабораторий и компьютерных классов;
- оборудование специальных учебных помещений образовательной организации – читальных залов, спортивных площадок, полигонов, учебных полос препятствий, стрелковых тиров, учебно-тренировочных комплексов;
- учебно-наглядные пособия (рисунки, схемы, графики, карты, таблицы, видеоматериалы, кинофильмы);
- моделирующие средства (муляжи, макеты, средства имитации);
- программы, учебники и учебные пособия, художественная литература, документальные материалы, памятки, методические разработки.

2.2. Применение метода проектов при формировании здорового образа жизни при организации учебно-воспитательного процесса по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности»

Метод проектов, или другими словами, проектно-исследовательский, – это метод личностно-ориентированного обучения, способствующий развитию содержательного компонента обучения, а также умений и навыков посредством комплекса заданий, актуализирующих активную познавательную и исследовательскую деятельность обучающихся и представление конструктивных результатов их работы в виде какой-либо продукции или действий [10, 18].

Проекты, внедряемые в учебно-воспитательный процесс в рамках общеобразовательных организаций по формированию здорового образа жизни, в основе своей имеют исследовательские методы обучения, поэтому деятель-

ность обучающихся по их разработке и реализации сосредоточена на прохождении следующих этапов:

- определение тематики проекта (прежде всего, личный интерес обучающегося к тому или иному вопросу);
- определение цели проекта;
- формулировка задач исходя из обозначенной цели;
- обсуждение методов исследования;
- проведение сбора данных;
- анализ полученных данных;
- оформление конечных результатов в виде готового продукта или конкретных действий;
- рефлексия, подведение итогов, корректировка результатов.

К проектно-исследовательской деятельности предъявляется ряд следующих требований:

- проекты должны быть гармонично включены в учебно-воспитательный процесс;
- обучающиеся затрагивают реальные проблемы и ставят актуальные задачи своей деятельности;
- деятельность обучающихся должна носить систематичный, осмысленный и активный характер;
- результаты реализации проектов должны носить теоретическую и практическую значимость.

Проектно-исследовательский метод ориентирован на самостоятельную деятельность обучающихся – индивидуальную, парную или групповую. В его основу положено формирование и развитие познавательных, творческих, коммуникативных и рефлексивных умений обучающихся, умений самостоятельно обобщать и систематизировать учебный материал, ориентироваться в информационном пространстве и контролировать новые информационные потоки, а также совершенствование критического мышления.

Классификаций проектно-исследовательских методов большое множество, Е.С Полат, доктор педагогических наук, предлагает шесть основных критериев, позволяющих ранжировать проекты:

1. по доминирующему виду деятельности в реализации проекта:

- исследовательские;
- творческие;
- ролево-игровые;
- информационные;
- практико-ориентированные (прикладные).

2. по признаку предметно-содержательной области:

- монопроекты;
- межпредметные проекты.

3. по характеру контактов:

- локальные (внутренние);
- региональные;
- международные.

4. по количеству участников проекта:

- индивидуальные;
- парные;
- групповые.

5. по продолжительности проекта:

- краткосрочные,
- средней продолжительности,
- долгосрочные.

6. по результатам реализации проекта:

- доклад, альбом, сборник;
- макет, карта, план - схема;
- видеофильм;
- выставка, оформление стендов;

- план мероприятий.

В рамках предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» возможны следующие типы проектов, реализуемых совместными усилиями учителя и группы обучающихся:

- исследовательские и информационные

Их отличает четкая структура, формулировка целей и задач исследования, наличие гипотезы, требующей подтверждения или опровержения, актуальность и социальная значимость содержания для всех его участников, комплекс методов сбора и обработки информации.

Например, «Здоровье и компьютер», «Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека», «Стресс и психическое здоровье», «Социальная среда и здоровье человека».

- игровые и практико-ориентированные

Не имеют «четких рамок», их структура только намечается, участники берут на себя определенные роли, а результат выражается в конкретных действиях или предметах.

Например, «Рациональное питание», «Семья и здоровый образ жизни», «Вредные привычки».

Совместно с учителем ОБЖ и обучающимися 10^А класса школы № __ г. Верхняя Пышма мы разработали, и обучающиеся ведут активную деятельность по последующей реализации краткосрочного исследовательского проекта «Что вы знаете о здоровом образе жизни?». Проект носит межпредметный исследовательский характер, так как методы сбора информации – анкетирование и интервьюирование, были изучены обучающимися на уроках обществознания в первой четверти, а в реальности апробированы с респондентами в рамках этой работы.

Предыстория идеи написания подобного проекта такова: в рамках недели здоровья в школе среди обучающихся был объявлен конкурс рисунков и плакатов «Береги здоровье смолоду». Результаты его были представлены в виде выставки детских творческих работ, однако обучающиеся, проанализи-

ровав представленные на судейство жюри иллюстрации и плакаты, отметили, что главными критериями здорового образа жизни отмечены регулярные физические нагрузки, то есть занятие спортом, и отказ от вредных привычек. А оставшиеся составляющие здорового образа жизни (оптимальное чередование труда и отдыха, здоровый полноценный сон, рациональное питание, психоэмоциональное равновесие, то есть отсутствие стрессов и нервных перенапряжений), имеющие не меньшее значение для поддержания здоровья остались без должного внимания, что и обуславливает актуальность предлагаемой самостоятельной проектно-исследовательской деятельности группы обучающихся.

Согласно тематическому планированию обучающиеся 10-го класса на протяжении ряда учебных занятий систематизируют знания, полученные ранее по вопросам укрепления здоровья, его физической, духовной и социальной составляющих, а также их дополняют и расширяют. Проект «Что вы знаете о здоровом образе жизни?» гармонично включается в контекст данного раздела обучения.

Цель проекта мы сформулировали по технологии SMART-планирования, что предъявляет конкретным требованием отражение в процессе целеполагания следующих положений:

- конкретность;
- измеримость;
- достижимость;
- совместимость;
- определенность во времени.

Цель проектно-исследовательской работы обучающихся 10^А класса – провести анкетирование и (или) интервьюирование (при необходимости) обучающихся разных ступеней обучения (4, 8 и 11 классы, по одному в параллели), проанализировать полученные данные и представить результаты самостоятельной деятельности в виде информационного стенда ко Дню защиты детей.

Для достижения поставленной цели обучающимися самостоятельно сформулирован ряд практических задач:

1. разработать анкету, адаптированную для всех предполагаемых респондентов (то есть тех групп обучающихся, что в последующем данную анкету заполнят);
2. провести анкетирование и (или) опросы (по мере необходимости) тех возрастных групп, что приняли наиболее активное участие в ранее упомянутом конкурсе, так как они имеют наибольший интерес к изучаемым вопросам здоровьесбережения;
3. собрать информацию и ее проанализировать;
4. результаты обработки собранных анкет представить в виде диаграмм;
5. разработать «образ» будущего информационного стенда и, в последующем, оформить его;
6. презентовать информационный стенд в рамках Дня защиты детей.

Третьим этапом совместной работы стало обсуждение методов получения информации. Перед группой «исследователей» стоял вопрос о том, насколько эффективно распространение анкет среди респондентов, не стоит ли заменить анкетирование «живым» интервьюированием или коллективными беседами. В ходе обсуждения выяснили, что анкетирование выступает оптимальным методом сбора информации, так как комплексно дает ответы на ряд вопросов, значительно экономит время (только расставить «галочки» или подчеркнуть верный ответ против письма за словами интервьюируемого).

Далее предстояло разработать непосредственно текст будущей анкеты, отражающий все интересующие нас аспекты формирования здорового образа жизни. Итоговая анкета представлена в Приложении 1. Она содержит краткую инструкцию к заполнению и обращение к респонденту с просьбой внимательно и ответственно подойти к ответам на все вопросы. «Тело анкеты», состоит из 28 закрытых тестовых заданий с выбором одного или нескольких верных ответов, 2 открытых заданий, требующих формулировки собственно-

го отношения к вопросу и 3 закрытых тестовых заданий с возможностью отметить «другое», дописав недостающий «оригинальный» вариант ответа.

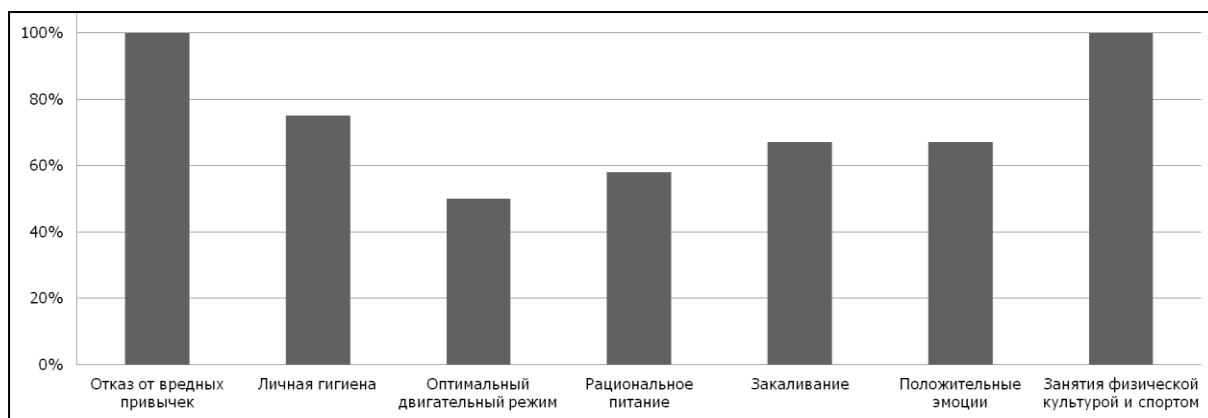
По готовности необходимого количества экземпляров анкеты «Что вы знаете о здоровом образе жизни?» обучающиеся вышли к предполагаемым группам опрашиваемых. В категории 9 – 12 лет было опрошено двенадцать обучающихся 4^Б класса, среди обучающихся среднего звена школы в анкетировании приняли участие двадцать четыре восьмиклассника и старшее звено было представлено выпускниками (шестнадцатью обучающимися 11^А класса).

Достаточно продолжительная (три недели) и тщательная (пятьдесят две анкеты сравнивались по тридцати трем ответам) обработка полученных материалов представлена ниже, как было заявлено в задачах исследования, в виде диаграмм, позволяющих визуализировать итоговые числовые показатели, дабы облегчить их восприятие.

Рис. 1

Результаты анкетирования обучающихся 4^Б класса МАОУ СОШ № 3.

Ответ на вопрос: здоровый образ жизни – это...



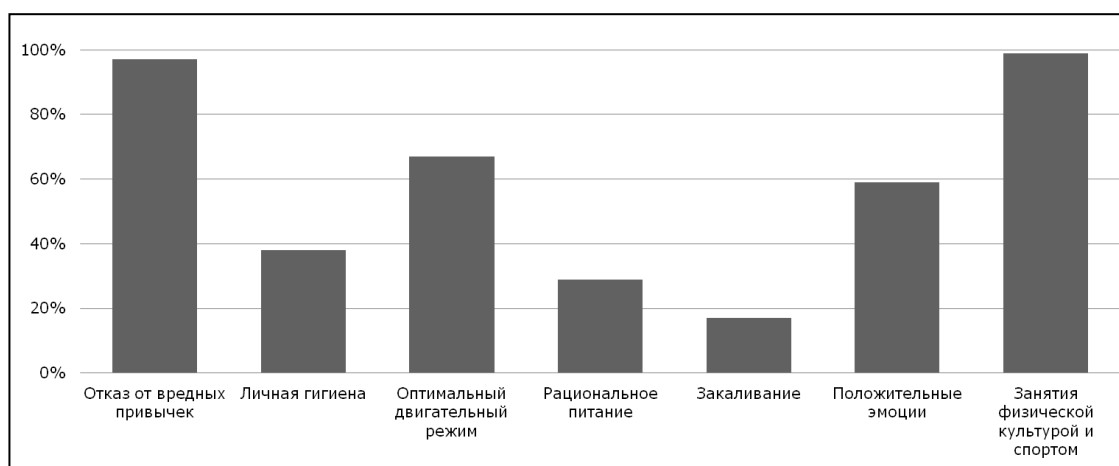
Определяющими составляющими здорового образа жизни обучающиеся начальной школы называют отказ от вредных привычек и регулярные занятия физической культурой и спортом, в равных долях не менее важными критериями сохранения здоровья они считают закаливание организма и влияние положительного эмоционального фона, что было отмечено 67 %

обучающихся 4^Б класса, менее всего оказывает влияние на жизнь и здоровье человека его двигательный режим.

Рис. 2

Результаты анкетирования обучающихся 8^Б класса МАОУ СОШ № 3.

Ответ на вопрос: здоровый образ жизни – это...

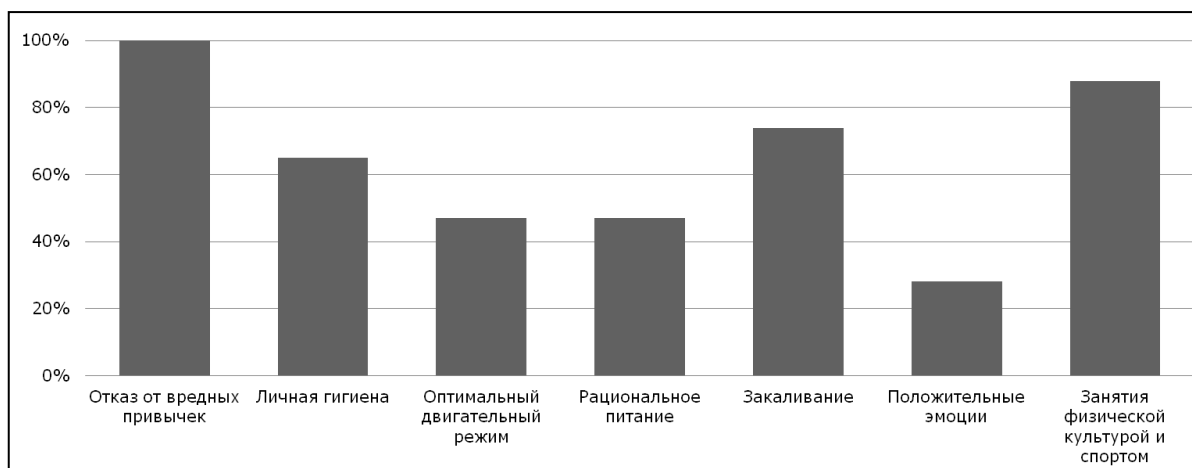


Наиболее важными составляющими здорового образа жизни обучающиеся среднего звена считают отказ от вредных привычек и регулярные занятия физической культурой и спортом, что совпадает с результатами анкетирования обучающихся начальной школы. Наименьшее внимание уделено закаливанию как компоненту, оказывающему значительное влияние на состояние здоровья человека.

Рис. 3

Результаты анкетирования обучающихся 11^А класса МАОУ СОШ № 3.

Ответ на вопрос: здоровый образ жизни – это...



Наибольший процент ответов обучающихся старшей школы был распределен между тремя составляющими ЗОЖ: отказом от вредных привычек, занятием физической культурой и спортом и закаливанием. Осознание связи между владением навыками безопасного поведения и здоровьем человека у выпускников общеобразовательной организации вызывает затруднения.

Реализация проектно-исследовательской работы обучающихся 10^А класса на настоящий момент находится на ступени разработки планируемого «эскиза» информационного стенда. Его оформление должно быть выдержано в соответствии со следующими требованиями:

- актуальность информационной нагрузки;
- внутреннее деление на информационные зоны;
- крупные образные заголовки, привлекающие внимание;
- красочность и яркость;
- творческий подход (отсутствие шаблонности);
- наличие обратной связи (конверт с пожеланиями и предложениями).

Сейчас работа по претворению в жизнь идеи проекта ведется при непосредственном участии и под контролем учителя ОБЖ, окончательные результаты, как и запланировано, будут представлены на праздновании Дня защиты детей обучающимися, принимающими участие в написании и реализации исследовательского проекта.

Выводы по II главе. В соответствии с приведенным выше тематическим планированием, составленным на основании авторской программы А.Т. Смирнова и Б.О. Хренникова, мы представили методы обучения (см. таблицу 2), позволяющие эффективно преподнести новый учебный материал, необходимый для запоминания, учитывая при этом особенности познавательной сферы обучающихся в разные их возрастные периоды.

Практическое обоснование предложенной методики формирования здорового образа жизни у обучающихся мы реализуем через проектно-исследовательский метод «Что Вы знаете о здоровом образе жизни?» с обу-

чающимися старшего звена средней общеобразовательной школы № 3 г. Верхняя Пышма. Совместная работа над проектом показала высокий уровень заинтересованности обучающихся 10-го класса и их автономность при прохождении всех этапов написания и практической реализации своей познавательной деятельности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Актуальность нашего исследования обусловлена растущими статистическими показателями по снижению уровня здоровья среди детей школьного возраста.

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования предусматривает формирование у обучающихся убеждения в необходимости ведения безопасного и здорового образа жизни. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования в предметных требованиях по «Основам безопасности жизнедеятельности» предполагает знание системы факторов, разрушающих здоровье и степень их деструктивного влияния, а также понимание взаимосвязи физического, духовного и социального благополучия личности.

Используемые на уроках методы обучения, в первую очередь, направлены на теоретическую подготовку обучающихся в вопросах сохранения здоровья, однако формирование установки на здоровый образ жизни предполагает высокий уровень психологической готовности, основанный на коррекции системы ценностей, которая возможна только при полной включенности обучающихся в конкретную практическую деятельность по пропаганде формирования здорового образа жизни.

В ходе нашей работы изучены принципиально различные подходы к определению понятия «здоровый образ жизни», рассмотрены критерии образа жизни человека и факторы, оказывающие плодотворное и, наоборот, пагубное влияние на организм человека, проанализирована нормативная правовая база РФ по охране здоровья граждан, а также рабочие программы по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности», согласно которым строится работа в общеобразовательных организациях по формированию здорового образа жизни. Мы пришли к выводу о том, что необходимо внести изменения в тематическое планирование по ступеням основного общего и среднего (полного) общего образования, учитывая предметные требования

Федеральных государственных образовательных стандартов, что обеспечит полную преемственность изложения учебного материала.

Далее нами были описаны возможные формы проведения занятий по предмету ОБЖ, направленных на формирование у обучающихся здорового образа жизни, проанализированы классификации применяемых методов и средств обучения, представлен проектно-исследовательский метод в качестве оптимального варианта вовлечения обучающихся в практическую деятельность по формированию установки на здоровый образ жизни.

Итак, для оптимизации учебно-воспитательного процесса по предмету ОБЖ по формированию здорового образа жизни мы предлагаем следующие рекомендации:

- внести изменения в тематическое планирование (по авторской программе Смирнова А.Т и Хренникова Б.О), необходимость которых объясняется логикой изложения учебного материала;
- использовать в работе метод проектов, основанный на самостоятельной исследовательской деятельности обучающихся, что значительно повышает познавательный интерес к предмету и отдельным его аспектам, способствует включенности детей в творческую практикоориентированную деятельность, а также создает «ситуацию успеха» для обучающихся;

Высокий интерес к применению проектно-исследовательской работы в рамках предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» обозначен, основываясь на отзывах самих обучающихся в процессе совместной деятельности.

Таким образом, цель нашей работы достигнута, задачи решены в полном объеме.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ароян, Н. Социально-психологические аспекты психического здоровья личности // Н. Ароян / Психология. – 2014. - № 4. – 3-6с.
2. Вайнер, Э.Н. Валеология: учебник для ВУЗов // Э.Н Вайнер – М.: Флинта, 2011. – 510с.
3. Даль, В.И. Толковый словарь русского языка // В.И Даль. – М.: Эксмо, 2009. – 736с.
4. Капилевич, Л.В. Здоровье и здоровый образ жизни: учебное пособие // Л.В Капилевич, В.И Андреев. – Томск: Изд-во Томского политехнического университета, 2008. – 102с.
5. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 г).
6. Латчук, В.Н. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс: учебник для общеобразовательных учреждений // В.Н Латчук, [и д.р.] – М.: Дрофа, 2013. – 320с.
7. Латчук, В.Н. Основы безопасности жизнедеятельности. 11 класс: учебник для общеобразовательных учреждений // В.Н Латчук [и д.р.] – М.: Дрофа, 2013. – 304с.
8. Латчук, В.Н. Рабочая программа. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 – 11 классы. Базовый уровень: учебно-методическое пособие, 2-е издание // В.Н Латчук, [и д.р.] – М.: Дрофа, 2014. – 93с.
9. Латчук, В.Н. Рабочая программа. Основы безопасности жизнедеятельности. 5 – 9 классы // В.Н Латчук, [и д.р.] – М.: Дрофа, 2016. – 106с.
10. Лернер, И.Я. Дидактические основы методов обучения: учебное пособие // И.Я. Лернер – М.: Педагогика, 2001. – 186с.
11. Мещеряков, Б.Г. Большой психологический словарь: издание 4-ое, расширенное // Б.Г Мещеряков, В.П Зинченко. – М.: АСТ, 2009. – 816с.
12. Назарова, Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие // Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жиров. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. - 256с.

13. Ожегов, С.И. Толковый словарь русского языка // С.И. Ожегов. – М.: Оникс-ЛИТ, 2012. – 1376с.
14. Постановление Правительства РФ от 27 декабря 2011 г. № 1166 «О финансовом обеспечении за счет бюджетных ассигнований федерального бюджета мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни у населения Российской Федерации, включая сокращение потребления алкоголя и табака» (в редакции от 27 декабря 2011 г).
15. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
16. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении и введении в действие Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (в редакции Приказа Минобрнауки России от 29 декабря 2014 г. № 1645).
17. Рамочная Конвенция Всемирной организации здравоохранения по борьбе против табака (вступила в силу 27 февраля 2005 г).
18. Сластенин, В.А. Педагогика: учебное пособие для студентов высших пед. учеб. заведений // В.А. Сластенин [и д.р.] – М.: Академия, 2002. – 576с.
19. Смирнов, А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. 8 класс: учебник для общеобразовательных организаций. ФГОС. – М.: Просвещение, 2018. – 240с.
20. Смирнов, А.Т. Рабочая программа по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности». 10 – 11 классы // А.Т Смирнов, Б.О Хренников. – М.: Просвещение, 2016. – 80с.
21. Смирнов, А.Т. Рабочая программа по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности». 5 – 9 классы // А.Т Смирнов, Б.О Хренников. – М.: Просвещение, 2015. – 64с.
22. ТУ ГОСТ 18300-72 (утвержден и введен в действие Постановлением Государственного Комитета стандартов Совета Министров СССР от 26 декабря 1972 года № 2329).

23. Указ Президента РФ № 683 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации» (в редакции от 31 декабря 2015 г).
24. Указ Президента РФ № 690 «Об утверждении Стратегии государственной антинаркотической политики российской Федерации до 2020 года» (в редакции от 7 декабря 2016 г).
25. Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения (принят Международной конференцией здравоохранения 22 июля 1946 г).
26. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897).
27. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413).
28. Федеральный закон РФ № 15 - ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» (в редакции от 23 февраля 2013 г).
29. Федеральный закон РФ № 171 – ФЗ «О государственном регулировании производства и оборота этилового спирта, алкогольной и спиртосодержащей продукции и об ограничении потребления (распития) алкогольной продукции» (в редакции от 22 ноября 1995 г).
30. Федеральный закон РФ № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 29 декабря 2012 г).
31. Федеральный закон РФ № 3 – ФЗ «О наркотических средствах и психотропных веществах» (в редакции от 8 января 1998 г).
32. Федеральный закон РФ № 323 – ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» (в редакции от 21 ноября 2011 г).
33. Федеральный закон РФ № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции от 4 декабря 2007 г).

34. Федеральный закон РФ № 38 – ФЗ «О предупреждении распространения в Российской Федерации заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ-инфекции)» (с изменениями и дополнениями).
35. Федеральный закон РФ № 52 – ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» (в редакции от 22 декабря 2008 г).
36. Федеральный закон РФ № 63 – ФЗ «Уголовный кодекс Российской Федерации» (в редакции от 31 декабря 2017 г).
37. Щанкин, А.А. Курс лекций по основам медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие // А. А. Щанкин – М.: Директ-Медиа, 2015. – 97с.

АНКЕТА «ЧТО ВЫ ЗНАЕТЕ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ?»

Дорогие друзья!

Отнеситесь серьезно к заполнению анкеты и ответьте на все вопросы, подчеркнув выбранный Вами ответ прямой линией.

Если Вы не уверены в своих знаниях по тому или иному вопросу, то ответ подчеркните волнистой линией или допишите свой.

Верных вариантов ответа может быть более одного.

Ваш пол: мужской, женский

Ваш возраст: _____ лет

Желаем успехов!

1. Интересно ли Вы живете?

- Да
- Нет
- Посредственно
- Другое _____

2. Ваши увлечения в свободное от учебы время?

- Спорт
- Литература
- Музыка
- Техника
- Компьютер
- Другое _____

3. Влияют ли положительные эмоции на укрепление Вашего здоровья?

- Да
- Нет
- Затрудняюсь ответить

4. Удовлетворяет ли Вас социально-психологический климат в Вашей образовательной организации?

- Да
- Нет
- Скорее да, чем нет

5. Насколько активно Вы занимаетесь физкультурой и спортом?

- Постоянно
- От случая к случаю
- Не занимаюсь

6. В работе каких спортивных секций и клубов Вы принимаете участие?

7. Созданы ли в Вашей образовательной организации условия для занятий физкультурой и спортом?

- Да
- Нет

8. Влияют ли занятия физкультурой и спортом на состояние Вашего здоровья?

- Да
- Нет
- Затрудняюсь ответить

9. Занимаетесь ли Вы закаливанием своего организма?

- Да
- Нет
- Не считаю нужным

10. Считаете ли Вы важным условием здорового образа жизни соблюдение личной гигиены?

- Очень важно
- Скорее важно
- Скорее не важно
- Совсем не важно

11. Курите ли Вы?

- Да
- Нет
- Изредка
- До 10 сигарет в день
- Более 10 сигарет в день

12. Почему Вы курите?

- От нечего делать
- Казаться более взрослым, независимым

13. Знаете ли Вы, как влияет курение на состояние здоровья?

- Вредно для здоровья
- Полезно для здоровья
- Затрудняюсь ответить

14. Вредно ли курение для окружающих некурящих – «пассивное курение»?
- Вредно
 - Не вредно
 - Затрудняюсь ответить
15. Стоит ли отказаться от курения, чтобы быть здоровым?
- Да
 - Нет
 - Не знаю
16. Пробовали ли Вы спиртные напитки?
- Да
 - Нет
17. Употребляете ли Вы спиртные напитки?
- Да
 - Нет
18. Если «да», то сколько раз (примерно) Вы выпиваете?
- В неделю: один, два, три илираз
 - В месяц: один, два, три илираз
19. Опасно ли употребление спиртных напитков для Вашего здоровья?
- Да
 - Нет
 - Не знаю
20. Употребляли ли Вы или Ваши друзья какие-нибудь таблетки или химические вещества одурманивающего действия?
- Да
 - Нет
21. Слышали ли Вы что-нибудь об опасности для здоровья при употреблении таблеток и других химических веществ?
- Да
 - Нет
22. В какой мере Вы знакомы с проблемой наркомании среди молодежи?
- В полной мере
 - В некоторой степени
 - Почти знаком или совсем не знаком
 - Никогда не интересовался этими вопросами

23. Сталкивались ли Вы с проблемой употребления наркотиков?

- Да, неоднократно пробовал
- Да, 1-2 раза
- Да, у меня был друг-наркоман
- Да, в собственной семье
- Да, в семье друзей или знакомых
- К счастью, никогда не сталкивался

24. По Вашему мнению, является ли составной частью здорового образа жизни рациональное питание?

- Да
- Нет
- Не знаю

25. Согласны ли Вы, что рациональное питание – это:

- равновесие между поступающей с пищей энергией и энергией, расходуемой человеком во время жизнедеятельности, иначе говоря, баланс энергии;
- удовлетворение потребностей организма в определенном количестве и соотношении пищевых веществ;
- соблюдение режима питания (определенное время приема пищи и определенное количество пищи при каждом приеме).

26. Придерживаетесь ли Вы какой-то особой диеты?

- Отказ от мясопродуктов
- Раздельное питание
- Отказ от хлебобулочных изделий
- Лечебное голодание
- Другое _____

27. Питаетесь ли Вы в столовой?

- Да
- Нет

28. Удовлетворены ли Вы организацией питания в Вашей школе?

- Да
- Не совсем
- Нет

29. Чтобы Вы хотели изменить в организации питания Вашей образовательной организации?

- Ежедневное меню
- График питания
- Технологию приготовления пищи

- Ассортимент продуктов
- Обслуживание
- Другое

30. По-вашему мнению, здоровый образ жизни – это...?

- Отказ от вредных привычек
- Личная гигиена
- Оптимальный двигательный режим
- Рациональное питание
- Закаливание
- Положительные эмоции
- Занятия физической культурой и спортом
- Владение навыками безопасного поведения

31. Для чего бы Вы стали вести здоровый образ жизни?

- чтобы не беспокоили болезни;
- чтобы жить долго;
- чтобы выглядеть красиво;
- чтобы всего добиться в жизни.

32. Какие обстоятельства могли бы побудить Вас изменить образ жизни?

- пример родителей;
- пример уважаемых мной людей;
- болезни;
- наглядная информация в фактах и цифрах

33. Какой образ жизни, на Ваш взгляд, является привлекательным и престижным?
