

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Саратовский национальный исследовательский  
государственный университет имени Н.Г.Чернышевского»

Балашовский институт (филиал)

Кафедра безопасности жизнедеятельности

**ФОРМИРОВАНИЕ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ МОТИВАЦИИ  
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 5 курса 51 группы  
направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»,  
профиль подготовки «Безопасность жизнедеятельности»  
факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности  
Гаврилова Сергея Викторовича

Научный руководитель  
доцент кафедры БЖД,  
кандидат педагогических наук, \_\_\_\_\_ Н.А. Медведева  
(подпись, дата)

Зав. кафедрой БЖД  
кандидат медицинских наук, доцент \_\_\_\_\_ Н.В. Тимушкина  
(подпись, дата)

Балашов 2016

## ВВЕДЕНИЕ

В последнее время все чаще говорят о проблеме здорового образа жизни, о низком уровне здоровья среди всех поколений населения, а особенно среди школьников. Наше исследование посвящено проблеме формирования мотивации здорового образа жизни (ЗОЖ) у старшеклассников. Эта категория школьников находится на таком пути своей жизни, когда из детства шагают во взрослую жизнь. Именно за время обучения в школе здоровье детей и подростков заметно ухудшается. По данным Института возрастной физиологии за период обучения в школе у детей в пять раз возрастает частота нарушения зрения и осанки, в четыре – психоневрологические отклонения, в три – патология органов пищеварения, т.е. уже имеющиеся отклонения в состоянии здоровья переходят в хронические. Причинами данных отклонений является неправильно организованная, с валеологической точки зрения, учебная программа: большие нагрузки, отсутствие оздоровительных кружков и мероприятий, психоэмоциональные перенапряжения.

В результате нагрузок у подростков-старшеклассников отмечаются такие психические заболевания, как нервное перенапряжение, стрессовое состояние. Но помимо психических отклонений отмечаются и соматические: частые простудные заболевания, хронические болезни желудочно-кишечного тракта, заболевания позвоночника (сколиозы, лордозы, кифозы) и многие другие.

Основными факторами, которые влияют на здоровье школьников, являются:

- низкий уровень мотивации на сохранение и укрепление индивидуального здоровья;
- сужение понятия здоровья;
- воздействие неблагоприятных для здоровья экологических факторов;
- несформированность культуры здоровья у учителей.

**Объектом** исследования явилось отношение старшеклассников к здоровому образу жизни.

**Предмет** - условия формирования мотивации здорового образа жизни у

старшекласников.

**Цель** работы - выявление условий организации учебного процесса, способствующего формированию мотивации ЗОЖ у старшекласников.

Для достижения поставленной цели следует решить ряд **задач**:

1. Уточнить понятия «здоровье», «здоровый образ жизни», «мотивация здорового образа жизни».

2. Подобрать диагностический инструментарий и выявить отклонения в состоянии здоровья у старшекласников.

3. Разработать программу формирования мотивации здорового образа жизни у старшекласников.

**Методы исследования:** теоретический анализ литературы, тестирование, анкетирование, математическая обработка полученных результатов.

**Структурно** работа состоит из введения, двух глав («Теоретический анализ состояния здоровья старшекласников на современном этапе» и «Исследование отношения у старшекласников к здоровью и здоровому образу жизни»), заключения, списка использованных источников и приложения.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

**В первой главе** «Теоретический анализ состояния здоровья старшекласников на современном этапе» проведен теоретический анализ состояния здоровья старшекласников на современном этапе, уточнены понятия «здоровье», «здоровый образ жизни», «мотивация здорового образа жизни», охарактеризованы морфофункциональные особенности подростков, проанализирована нормативно-правовая база в области охраны здоровья населения.

Существует более 300 определений здоровья. Мы предпочитаем придерживаться определения, приведенного в Уставе Всемирной организации здравоохранения: здоровье – это состояние полного физического, душевного и

социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. По данным академика РАМН Ю.П. Лисицина, основным фактором, обуславливающим здоровье человека, является образ жизни (50 - 55%). Влияние экологических факторов на здоровье оценивается примерно в 20 - 25% всех воздействий, 20% составляют биологические (наследственные) факторы и 10% приходится на долю недостатков и дефектов здравоохранения.

Под образом жизни следует понимать такое поведение человека, которое направлено на сохранение и укрепление здоровья и базируется на гигиенических нормах, требованиях и правилах. Образ жизни – это своего рода система взглядов, которая складывается у человека в процессе жизни под влиянием различных факторов на проблему здоровья не как на некую абстракцию, а как на конкретное выражение возможностей человека в достижении любой поставленной цели.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – гармоничное сочетание различных сторон человеческой жизнедеятельности: производственной, потребительской, культурной, биологической, физкультурной, психологической. Основными элементами ЗОЖ являются: соблюдение оптимального режима труда и отдыха, питания и сна, гигиенических требований, организация индивидуального целесообразного режима двигательной активности и закаливания, отказ от вредных привычек, культура межличностного общения и поведения в коллективе, умение снимать нервные напряжения с помощью мышечного расслабления, культура сексуального поведения, содержательный досуг, развивающий личность. Эти элементы тесно взаимосвязаны и, влияя друг на друга, усиливают оздоровительный эффект образа жизни.

Объективным показателем, определяющим возможности для ЗОЖ, служит состояние здоровья. Возможность вести ЗОЖ зависит от:

- 1) пола, возраста и состояния здоровья;
- 2) условий обитания (климат, жилище);
- 3) экономических условий (питание, одежда, работа, отдых);

- 4) наличия полезных привычек (соблюдение гигиены, закаливание);
- 5) отсутствия вредных привычек (курение, пьянство, малоподвижный образ жизни и т.п.).

Таким образом, здоровье зависит от положительных и отрицательных факторов. Приобщение человека к ЗОЖ следует начинать с формирования у него мотивации здоровья.

Мотивация буквально означает «то, что вызывает движение». Мотивация здорового образа жизни – это комплекс мер, направленных на появление у детей стремления соблюдать все правила и нормы здорового образа жизни.

В настоящее время охране здоровья на правовом уровне посвящены десятки и сотни нормативных документов (различных отраслей права, как частного, так и публичного). Действующее законодательство в области сохранения и укрепления здоровья базируется на общепризнанных международных нормах. В соответствии с пунктом 4 статьи 15 Конституции РФ и статьей 7 ГК РФ, общепризнанные принципы и нормы международного права и международные договоры Российской Федерации являются составной частью ее правовой системы. Особое внимание уделяется со стороны государства охране здоровья населения, особенно детей, через разработку законодательных актов, норм, приказов, проектов и т.д.

**Во второй главе «Исследование отношения у старшеклассников к здоровью и здоровому образу жизни»** описаны использованные в исследовании методики, а также место их проведения, выявлены отклонения в состоянии здоровья у старшеклассников в результате нерационального режима дня, а также в результате больших нагрузок в учебном процессе. Также в данной главе представлена разработанная нами программа формирования мотивации ЗОЖ у старшеклассников.

Исследование проводилось на базе МБОУ «Рыбновская СШ №2» города Рыбное Рязанской области. В исследовании приняли участие 14 школьников, обучающихся в 10 классе, в возрасте 15-16 лет. Для определения осведомленности

у старшеклассников в вопросах сохранения и укрепления здоровья им было предложено ответить на вопросы тестов, опросников и анкет

Анализ проведенного исследования показал, что у старшеклассников нет единого мнения на понимание термина «здоровье» и «здоровый образ жизни». Так, большинство школьников связывают ЗОЖ с отсутствием соматических заболеваний, остальные считают, что нужно больше двигаться, не курить, не пить, не употреблять наркотики.

Практически все испытуемые считают, что болезни, которые у них возникают, – это простудные заболевания. Можно сделать вывод, что они не знают, что к заболеваниям также относятся болезни костно–мышечной, сердечно–сосудистой и других систем. Также старшеклассники не знают причины заболеваний, считая, что насморк и грипп возникают от холодной воды.

Полученные материалы позволяют говорить о низкой компетентности школьников в вопросах валеологии и их слабой готовности к тому, чтобы заниматься собственным здоровьем. Это, по нашему мнению, одна из главных причин негативных тенденций в здоровье подрастающего поколения. Следовательно, нужно больше внимания уделять валеологическому образованию.

Анализ по опроснику «Ценностные ориентации» М. Рокича показал, что только 50% испытуемых ставят здоровье на первое место, у 7% старшеклассников здоровье не входит в десятку ценностных ориентаций, для них главное – материальное положение, счастливая жизнь. Они считают, что, имея большие деньги, можно быть здоровым, не занимаясь элементарными физическими упражнениями.

Из полученных данных анкеты «Как ты заботаешься о здоровье своих родных и близких?» можно сделать вывод, что 93% подростков оберегают своих родителей, делая для этого все, что требуется. Они также осознают, что некоторыми своими поступками все-таки наносят вред родителям и близким. Заботятся о здоровье своих близких 25% респондентов.

По результатам ответов на вопрос анкеты «Как сильно ты подвержен стрессу?» можно сделать вывод, что 50% подростков слабо подвержены стрессу, 50% - умеренно. Такие данные позволяют говорить, что психическое здоровье испытуемых в норме. Но, так как все подростки более или менее подвержены стрессу, им были даны советы по предупреждению стрессовых ситуаций.

Анализ ответов теста «Как ты себя чувствуешь?» показал, что у 41,7% испытуемых самочувствие отличное, без каких-либо симптомов. У 16,7% респондентов нормальное самочувствие. Среднее самочувствие отмечалось у 25% опрошенных и у 16,7% плохое самочувствие, которое выражалось в повышенной утомляемости, раздражительности, головной боли, плохом сне и аппетите, обострении болезней желудка. Это говорит о том, что больше половины старшеклассников (58,3%) переутомлены из-за больших нагрузок в школе. У них остается мало свободного времени на отдых, так как в неделю у них всего два выходных и подростки не успевают восстановить свои силы.

Анализ теста «Чего ты боишься?» показал, что у всех испытуемых есть свои страхи. Так, у 24,9% старшеклассников отмечается боязнь ответа у доски, заболеть, заразиться, каких-то людей. Страх ответа у доски объясняется тем, что уровень подготовленности старшеклассников не соответствует программе. Особенно часто данный страх объясняется тем, что они не подготовили домашнее задание или не поняли новый материал, из-за чего можно получить неудовлетворительную оценку. Страх перед какими-то людьми, перед нападением объясняется нестабильной обстановкой в наши дни, высокой преступностью, беспорядками на улицах и тому подобное. Выход из данной ситуации и профилактика по предотвращению страхов рассматривается в коррекционной программе.

Таким образом, результаты исследования показали низкую осведомленность старшеклассников в вопросах сохранения и укрепления здоровья, а также факторов его определяющих.

По результатам полученных данных нами была разработана программа, позволяющая сформировать у старшеклассников мотивацию на сохранение и укрепление здоровья. За основу при разработке данной программы был использован курс Г.К. Зайцева «Твое здоровье: Регуляция психики». Данная программа предполагает обучение в течение двух лет (10—11 классы) и рассчитана на 34 часа, содержит 17 уроков по 2 часа в каждом классе. Программу рекомендуется проводить в 10-м классе согласно тематическому плану (таблица 1).

Таблица 1-Тематический план занятий по программе, направленной на формирование здорового образа жизни у старшеклассников в 10 классе.

<b>№ п.п.</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Кол-во часов</b>
1.	Понятие “здоровья”	2
2.	Психика	2
3.	Психическое здоровье	2
4.	Эмоции	2
5.	Чувства	2
6.	Настроение	2
7.	Стресс	2
8.	Мотивация	2
9.	Понимание	2
10.	Характер. Темперамент	2
11.	Взаимоотношения	2
12.	Нарушение психического здоровья	2
13.	Жестокое обращение с детьми в семье	2
14.	Неврозы	2
15.	Алкоголизм.	2
16.	Наркомания.	2
17.	Контрольная работа по курсу.	2
<b>ИТОГО</b>		<b>34</b>

В предложенном плане к рассмотрению предлагаются темы по изучению понятий «здоровье», «здоровый образ жизни». Кроме этого, в данном классе желательно изучить все вопросы, касающиеся психического здоровья. В 11—м классе рекомендуется изучать социальное и физическое здоровье. Занятия можно проводить как в учебное время на уроках предмета «Основы здорового образа

жизни», если он предусмотрен учебным планом общеобразовательного учреждения, так и во внеучебное время в рамках факультатива «Здоровый образ жизни».

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Представленный теоретический материал дает основание говорить о том, что низкий уровень здоровья школьников обусловлен рядом факторов:

- низкий уровень мотивации на сохранение и укрепление индивидуального здоровья;
- сужение понятия здоровья;
- воздействие неблагоприятных для здоровья экологических факторов;
- несформированность культуры здоровья у учителей, неблагоприятие их состояния здоровья.

В результате анализа литературы были уточнены понятия «здоровье», «здоровый образ жизни», «мотивация здорового образа жизни». С точки зрения нашего исследования, важно понимать здоровье как комплексную характеристику состояния организма, учитывающую физические, психические, духовные кондиции человека, уровень его социальной активности, физической и умственной работоспособности.

Здоровый образ жизни можно охарактеризовать как активную деятельность человека, направленную на сохранение и укрепление здоровья и основанную на выполнении норм, правил и требований личной и общей гигиены. Под мотивацией здорового образа жизни следует понимать комплекс мер, направленных на появление у детей стремления соблюдать все правила и нормы здорового образа жизни.

Приведенные выше факторы низкого здоровья современных школьников послужили одной из причин для проведения нами исследования, а также для разработки коррекционной программы. Для исследования были подобраны

методики, которые позволили выявить отношение старшеклассников к здоровью и ЗОЖ:

- анкета-тест Э. Ховарда «Как сильно ты подвержен стрессу?»;
- тест на определение самочувствия «Как ты себя чувствуешь?»;
- тест на выявление страхов: «Чего ты боишься?»;
- анкета на понимание термина «здоровье» и выявление отношения к здоровью и ЗОЖ: «Как вы понимаете здоровье и ЗОЖ?»;
- методика: «Ценностные ориентации» М. Рокича.
- анкета: «Как вы заботитесь о здоровье своих родных и близких».

Анализ методик показал, что подростки малокомпетентны в вопросах сохранения и укрепления здоровья и у них отмечается слабая готовность к тому, чтобы заниматься собственным здоровьем. Кроме того, практически все подростки подвержены стрессу. Также было выявлено, что у 58,3 % подростков наблюдается переутомление из-за больших нагрузок в школе. Результатом таких перегрузок являются невротические реакции.

Опираясь на полученные данные, нами была разработана программа, направленная на формирование мотивации ЗОЖ у старшеклассников. Программа предполагает обучение в течение двух лет. Первый год, в 10 классе, рассматриваются понятия здоровья и здорового образа жизни, подробно изучается психическое здоровье. В 11-м классе рекомендуется изучать социальное и физическое здоровье. По всем темам, представленным в тематическом плане, предложены методические рекомендации, что поможет учителю в подготовке к уроку. Данная программа, по нашему мнению, позволит сформировать у старшеклассников мотивацию на здоровый образ жизни.