

Министерство образования и науки Российской Федерации

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теоретических основ  
физического воспитания

**ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ  
ПОДРОСТКОВ 12-13 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ  
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 5 курса 515 группы

Направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

Профиль подготовки «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Коноваловой Надежды Александровны

Научный руководитель  
доцент, к.б.н

\_\_\_\_\_ С.С. Павленкович  
подпись, дата

Зав. кафедрой  
к.м.н., доцент

\_\_\_\_\_ Т.А. Беспалова  
подпись, дата

Саратов 2016

**Введение.** Здоровье подрастающего поколения является одним из важнейших показателей, определяющих потенциал страны, одной из характеристик национальной безопасности. В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое снижение здоровья детей. Суммарная оценка ситуации позволила выделить ключевые факторы, определяющие снижение здоровья школьников: отсутствие осознанной потребности в здоровом образе жизни, низкий уровень культуры здоровья; недостаточный уровень двигательной активности; перегрузки, обусловленные интенсификацией обучения и нерациональным режимом учебного труда.

Культура здоровья предусматривает понимание необходимости охраны здоровья и его укрепления как неперемного условия успешной самореализации человека. Человеку с раннего возраста должна быть привита культура самосохранения здоровья. Большую роль в решении этой задачи играют школьные образовательные учреждения, которые должны обеспечить «охрану жизни и укрепление здоровья детей». В формировании культуры здоровья значительную роль играют такие направления образовательного процесса, как физическое воспитание, способствующее формированию физической культуры.

Поэтому одной из приоритетных задач модернизации образования является сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у них и ценностей здоровья и здорового образа жизни.

Объект исследования – процесс формирования культуры здоровья и здорового образа жизни подростков.

Предмет исследования – особенности формирования представлений подростков 12-13 лет о ценности здоровья и здорового образа жизни в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Цель работы** – изучение формирования культуры здоровья и здорового образа жизни подростков 12-13 лет в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности.

### **Задачи исследования:**

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме исследования.
2. Провести экспресс-диагностику представлений подростков о ценности здоровья.
3. Исследовать уровень осведомленности подростков по вопросам ведения здорового образа жизни и их отношение к физической культуре и спорту.
4. Провести комплексную оценку уровня здоровья подростков по методике Э.Н. Вайнера.
5. Сопоставить результаты исследований по формированию культуры здоровья подростков до и после проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий.

**Методы исследования.** У всех обследуемых проводилась диагностика формирования культуры здоровья, включающая мониторинг знаний о здоровье и здоровом образе жизни и комплексную оценку уровня здоровья. Мониторинг знаний подростков о здоровье и здоровом образе жизни осуществлялся на основании экспресс-диагностики представлений подростков о ценности здоровья, опросников «Уровень осведомленности по вопросам ведения здорового образа жизни» и «Отношение к физической культуре и спорту». Комплексная оценка уровня здоровья подростков 12-13 лет осуществлялась по методике Э.Н. Вайнера. Результаты исследований были подвергнуты статистической обработке.

Исследования проводились с сентября 2015 по апрель 2016 года на базе Муниципального образовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа с. Алексашкино Питерского района Саратовской области», в котором приняли участие 30 подростков 12-13 лет – учащиеся 6-7 классов, из них 15 мальчиков и 15 девочек. Все исследования проводились в 2 этапа: в начале (1 этап – сентябрь 2015 года) и в конце (2 этап – апрель 2016

года) учебного года до и после проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Программа физкультурно-оздоровительных мероприятий включала проведение классных часов и бесед по проблемам сохранения и укрепления здоровья, а также «Дней здоровья», спортивных конкурсов и праздников; организацию лекториев, консультаций для родителей по различным вопросам физического развития и здоровья подростков; привлечение родителей к совместной работе по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек.

Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав «Теоретические основы формирования культуры здоровья подростков в школьном образовательном пространстве» и «Диагностика формирования культуры здоровья подростков 12-13 лет в течение учебного года», заключения и списка литературы, включающего 36 источников. Текст бакалаврской работы изложен на 53 страницах, содержит 4 таблицы и 5 рисунков.

**Мониторинг знаний подростков 12-13 лет о здоровье и здоровом образе жизни.** Экспресс-диагностика в начале учебного года выявила сходства и различия в представлениях у мальчиков и девочек 12-13 лет.

Сходства о ценности здоровья в представлениях у подростков обоих полов зафиксированы по утверждениям «здоровье – это жизнь без вредных привычек», «здоровье зависит от врачей и уровня развития медицины» и «если есть хорошая квартира, высокая зарплата, удобный график работы, чистая окружающая среда, то есть и здоровье» (по 13%, 33% и 47% обследуемых соответственно).

Большинство девочек считают, что «мы здоровы, потому что ведем ЗОЖ» (53%), «мы здоровы, если нам повезло: наш организм сильный от природы и может сам защитить себя» (47%), «когда человек здоров, он хорошо учится и работает, не волнуется и не болеет. Учеба и здоровье зависят друг от друга (60%)». Большинство мальчиков отдают предпочтения следующим утверждениям: «мы здоровы, потому что умеем отдыхать и

расслабляться после учебной и физической нагрузки» (60%), «здоровье зависит, главным образом, от личной гигиены» (27%), «чтобы быть здоровым, надо таким родиться. Здоровье зависит от удачи и от здоровья наших родителей, а мы получаем его по наследству» (53%), «человек здоров, если он духовно и физически совершенствует себя, постоянно стремится к лучшему» (60%).

На начальном этапе исследований у подростков обоих полов выявлены 3 уровня ценностного отношения к своему здоровью: отсутствие сознательного отношения к своему здоровью как к ценности зафиксировано у 47% девочек и 53% мальчиков; недостаточно осознанное отношение к своему здоровью – у 33% девочек и 27% мальчиков; осознанное отношение к своему здоровью – лишь у 20% подростков обоих полов.

В конце учебного года среди лиц обоих полов увеличилось количество обследуемых утверждающих, что: «мы здоровы, потому что ведем ЗОЖ» (47% мальчиков и 80% девочек); «здоровье – это жизнь без вредных привычек» (73% мальчиков и 47% девочек); «мы здоровы, потому что умеем отдыхать и расслабляться после учебной и физической нагрузки» (73% мальчиков и 60% девочек); «человек здоров, если он духовно и физически совершенствует себя, постоянно стремится к лучшему» (73% мальчиков и 87% девочек).

Кроме того, у подростков обоих полов регистрировались 4 уровня ценностного отношения к своему здоровью: отсутствие сознательного отношения к своему здоровью как к ценности зафиксировано (у 6% девочек и 7% мальчиков); недостаточно осознанное отношение к своему здоровью (27% девочек и 20% мальчиков); осознанное отношение к своему здоровью (40% девочек и 53% мальчиков); высокий уровень ценностного отношения к здоровью (27% девочек и 20% мальчиков).

**Исследование уровня осведомленности подростков 12-13 лет по вопросам ведения здорового образа жизни. По результатам исследований**

на начальном этапе выявлены некоторые отличия в знаниях мальчиков и девочек в вопросах ведения ЗОЖ.

Наиболее важные условия для счастливой жизни, по мнению подростков: 1 место занимают друзья (85% мальчиков), а также красота и привлекательность (87% девочек); 2 место – деньги (72% мальчиков) и здоровье (73% девочек); 3 место – счастливая семья (66% мальчиков и 60% девочек); 4 место – здоровье (60% мальчиков) и деньги (53% девочек); 5 место – работа (44% мальчиков) и друзья (46% девочек); 6 место – знания и умения (32% мальчиков), а также работа (40% девочек); 7 место – красота и привлекательность (20% мальчиков), а также знания и умения (33% девочек); 8 место – самостоятельность (15% мальчиков и 20% девочек).

Важными условиями для сохранения своего здоровья мальчики считают хорошие природные условия (75% опрошенных), регулярные занятия физической культурой (70%), возможность лечиться у хорошего врача (66%) и отказ от вредных привычек (54%). Девочки одним из важных условий сохранения здоровья также считают хорошие природные условия (66% опрошенных), затем следуют знания о здоровье (63%), деньги, чтобы хорошо питаться (53%) и возможность лечиться у хорошего врача (50%).

При анализе наличия режимных моментов в распорядке дня оказалось, что ни один из подростков не делает ежедневно утреннюю зарядку. Большинство мальчиков (67%) и девочек (86%) редко делают зарядку утром либо никогда. Лишь 33% мальчиков и 14% девочек в распорядке дня несколько раз в неделю находят время для утренней зарядки. Оказалось, что ежедневно перед школой завтракают 53% девочек и 33% мальчиков. Несколько раз в неделю завтракают 40% девочек и 53% мальчиков. Редко завтракают, либо завтрак отсутствует у 7% девочек и 14% мальчиков. Все девочки и большинство мальчиков (86%) обедают в школе. Наличие ужина в распорядке дня выявлено у всех подростков обоих полов. Прогулки на свежем воздухе ежедневно совершают 33% мальчиков и 47% девочек, несколько раз в неделю – 60% мальчиков и 46% девочек. По 7% подростков

обоих полов редко бывают на свежем воздухе, либо вовсе не совершают прогулок.

Ежедневно занимаются физической культурой (помимо школьных занятий) по 14% подростков обоих полов, несколько раз в неделю 53% мальчиков и 46% девочек. 33% мальчиков и 40% девочек не занимаются физической культурой совсем или редко.

Все без исключения подростки в распорядке дня отводят место личной гигиене. Сон не менее 8 часов отмечен у 86% девочек и 73% мальчиков. Чаще всего источниками информации о здоровье для большинства мальчиков и девочек являются интернет, телевидение и школа, иногда – книги, родители и друзья.

В конце учебного года лидирующие позиции среди наиболее важных условий для счастливой жизни у большинства мальчиков занимают наличие здоровья (76%), счастливой семьи (69%), друзей (65%) и денег (62%), а у девочек – наличие здоровья (80%), счастливой семьи (72%), красоты и привлекательности (61%) и друзей (54%). Остальные условия занимают второстепенные позиции.

Среди наиболее важных условий сохранения своего здоровья подростки обоих полов теперь отмечают следующие: отказ от вредных привычек (74% мальчиков и 70% девочек), регулярные занятия физической культурой (70% мальчиков и 62% девочек), знания о здоровье (69% мальчиков и 64% девочек) и хорошие природные условия (65% мальчиков и 56% девочек).

Выявлены некоторые изменения в распорядке дня подростков. Во-первых, зафиксировано наличие ежедневной утренней зарядки у 33% мальчиков и 14% девочек. Во-вторых, ежедневные завтраки присутствуют в распорядке дня у 33% мальчиков и 60% девочек. Среди подростков обоих полов увеличился процент лиц, совершающих ежедневные прогулки на свежем воздухе (47% мальчиков и 67% девочек).

Увеличилось количество обследуемых (в 2 раза у мальчиков и в 1,5 раза у девочек), занимающихся ежедневно физической культурой. Кроме того, увеличилось количество подростков обоих полов, у которых продолжительность ночного сна составляет не менее 8 часов. Для большинства мальчиков и девочек школа наряду с интернетом и телевидением чаще всего служит источником информации о здоровье. Кроме того, родители играют далеко не последнюю роль в вопросах информирования школьников о здоровье.

Таким образом, по результатам анкетирования у большинства мальчиков и девочек зафиксирован средний уровень осведомленности в вопросах ведения ЗОЖ. В конце учебного уровня у большинства подростков обоих полов сформирован высокий уровень осведомленности по вопросам ведения здорового образа жизни.

Полученные результаты свидетельствуют о необходимости дальнейшего просвещения подростков по вопросам здоровья, о правилах личной гигиены, а также формирования у них научных представлений о сущности здорового образа жизни.

**Исследование отношения подростков 12-13 лет к физической культуре и спорту.** Оказалось, что в начале учебного года 47% мальчиков и 33% девочек посещают спортивные секции. 53% мальчиков и 47% девочек принимают участие в спортивных соревнованиях класса, школы. Положительное отношение к занятиям физической культурой и спортом выявлено у 66% мальчиков и 73% девочек; отрицательное – у 7% подростков обоих полов, безразличное – у 27% мальчиков и 20% девочек. Большинство мальчиков (66%) и девочек (73%) отметили, что им нравятся уроки физической культуры. Наличие дома литературы по физической культуре и спорту отметили 33% мальчиков и 40% девочек. Остальные подростки затруднились ответить на данный вопрос. На значимость и важность уроков физической культуры по сравнению с другими школьными предметами в расписании указали по 53% мальчиков и девочек. Не придают данному уроку



важность и значимость в сравнении с другими школьными предметами 27% мальчиков и 20% девочек. 20% мальчиков и 23% девочек воздержались от комментариев данного вопроса. Высокий уровень организации уроков физической культуры отметили 73% мальчиков и 66% девочек. Остальные подростки затруднились ответить или воздержались от комментариев

Повторное исследование мотивации подростков к занятиям физкультурой и спортом в конце учебного года позволило выявить некоторые отличия по сравнению с данными начала эксперимента.

Во-первых, увеличилось количество обследуемых мальчиков (66%) и девочек (53%), посещающих спортивные секции.

Во-вторых, 73% мальчиков и 80% девочек стали принимать участие в спортивных соревнованиях класса или школы.

В-третьих, положительное отношение к занятиям физической культурой и спортом зафиксировано у 80% мальчиков и 87% девочек. Они отметили, что им нравятся уроки физической культуры. Кроме того они указали на значимость и важность данного предмета в школьном расписании.

В-четвертых, на наличие дома литературы по физической культуре и спорту указали 60% мальчиков и 67% девочек.

В-пятых, высокий уровень организации уроков физической культуры отметили по 87% мальчиков и девочек.

Таким образом, у большинства подростков обоих полов в начале учебного года выявлен средний уровень мотивации к занятиям физической культурой и спортом и высокий уровень мотивации – в конце учебного года.

**Комплексная оценка уровня здоровья подростков 12-13 лет.** При анализе результатов исследований по методике Э.Н. Вайнера в начале учебного года мальчики и девочки 12-13 лет были распределены на 3 группы: с низким, ниже среднего и средним уровнем здоровья.

Так, 20% мальчиков и 7% девочек характеризовались низким уровнем здоровья, 53% мальчиков и 40% девочек – ниже среднего уровнем здоровья.

27% мальчиков и 53% девочек были отнесены к группе со средним уровнем здоровья.

Суммарная оценка уровня здоровья по методике Э.Н. Вайнера у мальчиков составил  $17,1 \pm 0,97$  балла, а у девочек  $-18,7 \pm 0,97$  балла.

Отметим, что в начале учебного года при сравнительном анализе показателей, характеризующих уровень здоровья, достоверных отличий между данными мальчиков и девочек не установлено. По количеству простудных и хронических заболеваний достоверных отличий между группами подростков не установлено.

Одним из комплексных показателей здоровья детей и подростков является состояние их осанки. Данные медицинских карт свидетельствуют о нормальном состоянии осанки у 73% мальчиков и 60% девочек. Нарушения осанки являются одним из наиболее распространенных заболеваний опорно-двигательного аппарата у детей и подростков. Сутуловатая осанка и сколиоз были установлены в обеих группах: у 27% мальчиков и 40% девочек.

Очень важным моментом в физическом воспитании является закаливание детей и подростков. Оно тренирует защитные силы организма, повышает его устойчивость к неблагоприятным воздействиям окружающей среды. Закаливание подростков развивает приспособляемость организма к различным внешним раздражающим факторам. Однако закаливание эффективно только тогда, когда оно регулярно, поэтому его необходимо ввести в обычный режим дня, как и сон, прогулки, умывание, игры и питание.

По данным исследований было установлено, что лишь у 33% мальчиков и 20% девочек в распорядке дня присутствуют закаливающие мероприятия. Однако они носят нерегулярный характер.

В конце учебного года были проведены повторные исследования показателей, характеризующих уровень здоровья подростков.

По результатам исследований выявлено, что на протяжении года произошло улучшение большинства параметров здоровья у подростков обеих групп. Однако не все изменения носили достоверный характер.

Анализ результатов исследований по методике Э.Н. Вайнера в конце учебного года позволил распределить мальчиков и девочек 12-13 лет на 2 группы: с ниже среднего и средним уровнем здоровья.

Установлено, что 47% мальчиков и 67% девочек характеризовались средним уровнем здоровья, остальные подростки были отнесены к группе с ниже среднего уровнем здоровья. Суммарная оценка уровня здоровья у мальчиков составил  $20,5 \pm 1,1$  балла, а у девочек –  $20,1 \pm 0,9$  балла. Отметим, что по результатам проведенных исследований достоверность отличий установлена в группе мальчиков.

К концу учебного года выявлено снижение количества простудных заболеваний в обеих группах, но достоверный характер установлен только у девочек.

Анализ состояния осанки показал, что систематическое выполнение специальных упражнений способствовало устранению сутулости у 2 подростков (1 мальчик и 1 девочка).

В конце года увеличилось количество подростков обоих полов, в расписании дня которых присутствуют закаливающие процедуры. Причем, по 20% мальчиков и девочек проводят их регулярно, 47% мальчиков и 33% девочек – от случая к случаю. Остальные подростки не включают данные мероприятия в свой распорядок дня.

Таким образом, экспериментальные исследования подтвердили эффективность физкультурно-оздоровительных мероприятий как средства формирования культуры здоровья и здорового образа жизни подростков.

**Заключение.** Формирование культуры здоровья личности может рассматриваться как процесс и одновременно результат целенаправленного овладения понятиями «здоровье», «здоровый образ жизни», появлением у

личности устойчивого здоровьесозидающего поведения, которое необходимо для успешной жизнедеятельности.

Здоровье и образование взаимосвязаны и взаимозависимы. Использование здоровьесберегающих технологий в образовании школьников способствует созданию комфортности образовательной среды, повышает познавательную активность, обеспечивает гармоничное развитие личности, способствует адаптации к современным условиям, а самое главное формирует у них ценность духовно-нравственного, психологического и физического здоровья.

Реализуя здоровьесберегающий подход к образованию, педагоги создают вечные, необходимые ценности, закладывают фундамент будущим поколениям.

Полученные результаты свидетельствуют о необходимости дальнейшего просвещения подростков по вопросам здоровья, о правилах личной гигиены, а также формирования у них научных представлений о сущности здорового образа жизни.