

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

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ
И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ
У ПОДРОСТКОВ РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 5 курса 511 группы

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Андреева Владимира Александровича

Научный руководитель
к.б.н., доцент

подпись, дата

С.С. Павленкович

Зав. кафедрой
к.м.н., доцент

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2020

Введение. Состояние здоровья подрастающего поколения является одним из важнейших показателей благополучия всего общества и государства. Отсутствие у современных подростков стремления к здоровому образу жизни, осознания значимости здоровья для дальнейшей жизни субъекта обуславливают общую тенденцию снижения их здоровья. Сложившаяся ситуация требует повышения уровня культуры вообще и культуры здоровья в частности.

Понимание школьниками значимости здоровья связано с получением знаний и навыков по этой проблеме. Без усвоения определенных знаний невозможна сознательная деятельность.

Здоровый образ жизни формируется всеми сторонами и проявлениями общества, а также связан с личностно-мотивационным воплощением индивидом своих социальных, психологических и физиологических возможностей и способностей. От того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить в сознании принципы и навыки здорового образа жизни в молодом возрасте, зависит в последующем вся деятельность, препятствующая раскрытию потенциала личности. Формирование положительной мотивации подростков к здоровому образу жизни и воспитание ответственного отношения к здоровью, прежде всего, зависит от правильного взаимодействия школы и семьи, от целенаправленно организованной совместной работы родителей, классных руководителей и учителей, в том числе и учителей физической культуры.

Объект исследования – процесс формирования ценностного отношения подростков разных возрастных групп к здоровью и здоровому образу жизни.

Предмет исследования – особенности вовлеченности подростков разных возрастных групп в деятельность по поддержанию здорового образа жизни.

Гипотеза исследования – предполагалось, формирование мотивации подростков разных возрастных групп к ведению здорового образа жизни

будет эффективным при активном взаимодействии семьи и школы в организации направлений работы по вовлеченности их в деятельность по его поддержанию в условиях образовательной среды в учебное и внеучебное время.

Цель исследования – изучение особенностей формирования ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни у подростков разных возрастных групп.

Задачи:

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме образа жизни современных школьников и его влияния на здоровье и качество жизни.
2. Разработать основные направления работы по формированию у подростков ценностного отношения к здоровью и вовлеченности их в деятельность по поддержанию здорового образа жизни.
3. Провести диагностику первичных представлений и понятий о здоровье и здоровом образе жизни у подростков разных возрастных групп.
4. Изучить особенности интересов и организации досуговой деятельности подростков разных возрастных групп.
5. Определить степень зависимости от электронных гаджетов у подростков разных возрастных групп.
6. Оценить уровень мотивации к ведению здорового образа жизни у подростков разных возрастных групп.
7. Исследовать отношение родителей к проблеме формирования у подростков разных возрастных групп элементарных представлений о здоровье и мотивации к ведению здорового образа жизни.
8. Провести сравнительный анализ уровня сформированности ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни у подростков на различных этапах исследования и оценить степень их вовлеченности в деятельность по его поддержанию.

Методологические основы и методы исследования определялись, исходя из цели и задач работы: анализ научно-методических литературных источников, организация экспериментальной работы, статистическая обработка результатов исследования.

Исследования проводились с сентября по декабрь 2019 года на базе МОУ СОШ № 2 пгт. Новые Бурасы Саратовской области. В исследовании приняли участие 40 учащихся 6 и 9 классов, их родители, классные руководители и учителя физической культуры. В каждом классе было по 20 подростков.

Экспериментальная часть исследования проводилась на протяжении 1 и 2 учебных четвертей с сентября по декабрь 2019 года включительно.

Основные направления работы школы по формированию у подростков ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни:

- 1) рациональная организация образовательного процесса, соблюдение гигиенических требований в его организации;
- 2) организация физкультурно-оздоровительной работы;
- 3) формирование понятия ценности здоровья и здорового образа жизни;
- 4) организация просветительской работы с родителями, направленной на повышение знаний по проблемам охраны и укрепления здоровья.

Программа формирования понятия ценности здоровья и здорового образа жизни:

- 1) классные часы и беседы по проблемам сохранения и укрепления здоровья;
- 2) проведение «Дней здоровья», спортивных конкурсов и праздников.

Организация физкультурно-оздоровительных мероприятий:

- 1) полноценная и эффективная работа с учащимися всех групп здоровья на уроках физической культуры, в спортивных секциях;

- 2) организация времени активных движений в группе продленного дня;
- 3) организация динамических перемен (после 3 и 4 уроков);
- 4) организация физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;
- 5) создание условий и организация работы спортивных секций;
- 6) регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дней здоровья, спортивных соревнований).

Организация просветительской работы с родителями, направленной на повышение знаний по проблемам охраны и укрепления здоровья:

- 1) организация лекториев, консультации для родителей по различным вопросам физического развития и здоровья подростков;
- 2) привлечение родителей к совместной работе по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек.

Основные направления работы школы по формированию у подростков ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни разрабатывались с учетом когнитивного, ценностного и деятельностного критериев.

Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав «Теоретический анализ проблемы образа жизни современных подростков» и «Сравнительный анализ вовлеченности подростков разных возрастных групп в деятельность по поддержанию здорового образа жизни», заключения и списка литературы, включающего 45 источников. Текст бакалаврской работы изложен на 64 страницах, содержит 8 таблиц и 16 рисунков.

Факторы и условия формирования образа жизни современных подростков. Образ жизни – это единство объективного и субъективного, и по существу, реальная жизнедеятельность индивида. Иными словами, образ жизни представляет собой философско-социологическую категорию, охватывающую совокупность типичных видов жизнедеятельности индивида,

социальной группы, общества в целом, которая берется в единстве с условиями жизни. Взаимосвязь между образом жизни и здоровьем выражается в понятии «здоровый образ жизни». Здоровый образ жизни – это все, что в поведении и деятельности людей положительно влияет на их здоровье. Также сюда необходимо включить все позитивные для здоровья стороны, то есть аспекты, виды активности – медицинской, трудовой, интеллектуальной, социальной, образовательной, физической и прочей, которые благотворно действуют как на отдельного индивида, так и на все общество в целом.

Здоровье в большей части зависит от образа жизни, поэтому невозможно решить проблему здоровья и болезней без изучения и учета влияния тех или иных факторов на него.

Школьный возраст – период, когда у детей активно формируются и закрепляются основные элементы образа жизни и является периодом критического развития, который характеризуется наличием определенных, анатомо-физиологических особенностей. Наличие таких особенностей и определяет высокую чувствительность школьника-подростка к комплексу отрицательных факторов, особенно окружающей среды, и социально-гигиенических условий.

Формирование личности, ее жизненных ценностей происходит в семье, которая считается первоначальной социальной средой, и здоровье детей, в первую очередь, определяется ее образом жизни.

Формирование здорового образа жизни – сложный системный процесс, который охватывает большое количество компонентов образа жизни современного общества и включает основные сферы и направления жизнедеятельности людей. Отсюда следует, что формирование здорового образа жизни, в особенности у школьников, предполагает создание системы, позволяющей устранить факторы риска в форме активной жизнедеятельности, которая направлена на сохранение и укрепление здоровья.

Диагностика представлений и понятий о здоровье и здоровом образе жизни у подростков разных возрастных групп на начальном этапе исследований. Выявлены сходства и некоторые различия в показателях, свидетельствующих о неоднозначном отношении подростков разных возрастных групп к ценности здоровья и здорового образа жизни. Средние балльные оценки по категориям «личностная ценность здоровья», «поведенческий фактор сохранения и укрепления здоровья», «адекватность оценки учащимся своего образа жизни и его соответствие ЗОЖ» были ниже у подростков младшей возрастной группы, по категории «отношение к информации о здоровье и ЗОЖ», напротив, – у девятиклассников, а по параметру «соответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ» – одинаковые. Суммарные балльные оценки, характеризующие уровень знаний о здоровье, незначительно преобладали у подростков старшей возрастной группы. На основании результатов исследования у подростков обеих возрастных групп выявлены низкий, средний и высокий уровни представлений и понятий о ценности здоровья и ЗОЖ.

Изучение интересов и организации досуговой деятельности подростков разных возрастных групп. Подростки по-разному понимают сущность досуговой деятельности: для 40% подростков младшей возрастной группы сущность досуговой деятельности сводится к «жизни «вне школы»», для 20% – «интересно организованное свободное время», для 15% – «возможность узнать что-то новое» и для 25% – это просто «отдых»; для большинства респондентов старшей подростковой группы досуг – это также «внешкольная жизнь». 20% девятиклассников считают, что организация досуга сводится к проведению свободного времени с пользой, а 30% – к отдыху. Все без исключения подростки обеих возрастных групп предпочитают проводить свободное от учебы время в интернете. Игра в компьютерные игры наиболее присуща шестиклассникам, а подросткам старшей возрастной группы в наибольшей степени свойственны занятия в спортивных секциях и школьных кружках. В ряду интересов у большинства

шестиклассников стоят просмотр телепередач, а у девятиклассников – прослушивание музыки. Кроме того, подростки обеих возрастных групп предпочитают в свободное от учебы время отдыхать, ничего не делая. Чтение книг – не самое популярное занятие для проведения свободного времени для всех подростков. По данным исследования, в структуре досуговой деятельности только 20% учащихся 6 класса и 30% школьников 9 класса уделяют чтению книг.

Таким образом, у большинства подростков выявлено отсутствие умения в организации своего досуга, самореализация которого в большей степени осуществляется вне учреждений культуры и обусловлена воздействием современных телекоммуникационных систем.

Определение степени зависимости от электронных гаджетов у подростков разных возрастных групп. Все без исключения подростки не представляют свой день без компьютера, смартфона или других технических средств. При этом 40% шестиклассников и 85% девятиклассников испытывают нервное беспокойство при отсутствии смартфона или планшета. 45% учащихся 6 класса не могут контролировать время занятий с гаджетом, скрывая от родителей истинное время, проведенное со смартфоном или планшетом. Кроме того, они отметили, что после проведенного времени за гаджетами иногда у них появляются головные боли, резь в глазах и слезотечение, нарушение сна. Большинство шестиклассников (75%) испытывают постоянное желание использовать смартфон или иной гаджет, 50% респондентов предпочитают игры на планшете выполнению домашнего задания или другого важного дела, просят родителей приобрести более новых версий технических устройств. 40% подростков 6 класса считают компьютерные игры более увлекательным занятием, чем встречи с друзьями, прогулке на свежем воздухе. Однако, чувство эйфории во время работы за компьютером, смартфоном, планшетом испытывают только 20% школьников данной группы.

Среди подростков 9 класса в 2 раза чаще встречались респонденты, не умеющие контролировать время работы с гаджетом, предпочитающих компьютерные игры прогулкам на свежем воздухе. Кроме того, в старшей группе зафиксирован наибольший процент лиц, скрывающий от родителей истинное время пребывания в интернете, предпочитающих игры выполнению домашних уроков, испытывающих чувство эйфории во время работы с гаджетом. Однако старшие подростки в 2,5 раза реже просят родителей приобрести более новые версии технических устройств. В группе девятиклассников постоянное желание использовать смартфон или иной гаджет выявлено у 65% лиц, что немного ниже по сравнению с младшими подростками.

На основании индивидуальных и суммарных балльных оценок на вопросы анкеты «Определение степени зависимости от гаджетов» подростки в каждой группе были распределены по 3 категориям: с отсутствием зависимости, с тенденцией к зависимости, с высокой степенью зависимости или гаджетоманией. В ходе исследования установлено, что большинство школьников 6 класса используют электронные гаджеты для игр, просмотра мультимедиа и прослушивания музыки. 30% респондентов данной группы отметили, что планшет является средством связи с родителями. 25% учащихся используют технические устройства для чтения книг в интернете, а 45% – в образовательных целях. Большинство девятиклассников используют электронные гаджеты для просмотра мультимедиа, прослушивания музыки и игр. Затем следуют образовательная цель, связь с родителями, а на последнем месте – чтение книг.

Таким образом, несмотря на то, что высокая степень зависимости от электронных гаджетов установлена у девятиклассников, тем не менее, для большинства подростков обеих возрастных групп развлекательная цель электронного гаджета превалирует над образовательной целью.

Излишнее увлечение гаджетами может иметь отрицательные последствия как для здоровья. Во избежании зависимости подростков от

гаджетов в результате подмены реального общения различными устройствами необходимы меры профилактики, родительское внимание и контроль времени, проводимого подростком с компьютером, смартфоном или планшетом.

Уровень мотивации подростков разных возрастных групп к ведению здорового образа жизни. В каждой возрастной группе у подростков были выявлены лица с отсутствием интереса к адаптивно необходимым занятиям, со средним, слабым и сильным интересом. Причем количество респондентов с отсутствием интереса и слабым интересом к занятиям было больше среди шестиклассников, а количество школьников с проявлением среднего интереса к занятиям, напротив, было выше у подростков старшей возрастной группы. Отметим, что в обеих группах зафиксировано одинаковое количество подростков с высоким интересом к адаптивно необходимым занятиям. При исследовании времени затрат на осуществление адаптивно необходимых занятий не выявлено противоречий между силой интереса и его осуществлением, на что указывает совпадение полученных результатов по 2 шкалам. Полученные результаты свидетельствуют о среднем и низком уровне мотивации к ведению здорового образа жизни у подростков.

Отношение родителей к проблеме формирования у подростков разных возрастных групп элементарных представлений о здоровье и мотивации к ведению здорового образа жизни. Большинство родителей подростков обеих возрастных групп оценивают состояние собственного здоровья и здоровья своих детей как удовлетворительное. При этом родители шестиклассников отмечают, что их дети болеют 1 раз в четверть, тогда как родители девятиклассников указали, что частота заболеваемости составляет раз в год и реже. Среди основных причин заболеваемости детей родители обеих групп назвали простудные заболевания. Большинство родителей уделяют регулярное внимание заботе о здоровье своих детей, остальные делают это эпизодически. А в качестве причин, препятствующих данной

заботе указали отсутствие специальных знаний, дефицит времени вследствие высокой профессиональной занятости, а также причины собственной инертности.

В ходе анкетирования родителей и подростков выявлены некоторые расхождения между их ответами. Родители считают, что их дети больше времени проводят за чтением книг и меньше времени за компьютерными играми. Тогда как ответы подростков свидетельствуют об обратном. Кроме того, наряду с противоречиями выявлены и некоторые совпадения. И родители, и подростки считают, что последние недостаточно времени проводят на свежем воздухе.

Время, проводимое подростками с электронными гаджетами, по мнению их родителей, у младшей возрастной группы составляет 1-2 часа, а у девятиклассников – более 2 часов. При этом сами родители в течение дня значительное время уделяют электронным техническим устройствам.

Однако большинство родителей учащихся 6 класса контролируют время проведения детей со смартфоном или планшетом. При этом подростковая интернет-зависимость и гаджетомания беспокоят большинство родителей. По мнению подавляющего большинства родителей, подростки обеих групп предпочитают гаджеты общению с ними или друзьями. При этом многие родители младших подростков и большинство родителей старших подростков замечают изменения в их поведении и характере, среди которых бессонница, нервозность и беспокойство.

В ходе анкетирования родителей установлено, что большинство из них воздействуют на своих детей с целью формирования у них привычки к здоровому образу жизни. Дома имеют специальную литературу о здоровье и ЗОЖ. При этом ключевыми моментами, на которые должна обращать семья в вопросах формирования культуры здоровья и здорового образа жизни у ребёнка, они считают соблюдение режима дня, достаточное пребывание на свежем воздухе, полноценный сон и физическую активность.

Таким образом, родители могут послужить примером и лучшим ориентиром и воспитателем для своих детей, оказывая сильное влияние: тип семейного воспитания опосредует трансляцию отношения к здоровью от родителя ребенку.

Оценка уровня сформированности у подростков разных возрастных групп ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни и степени их вовлеченности в деятельность по его поддержанию. В конце 2 учебной четверти были проведены повторные исследования, направленные на оценку уровня сформированности у подростков ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни и степени их вовлеченности в деятельность по его поддержанию. По результатам исследования выявлены положительные моменты проведенной работы и недостатки. При исследовании когнитивного компонента ЗОЖ у подростков зафиксирован переход от более низкого уровня знаний к более высокому. На протяжении экспериментальных исследований отмечен рост средних балльных оценок по отдельным категориям и суммарных показателям в обеих группах. Существенно выросли оценки по параметру «соответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ», тогда как в наименьшей степени изменения выражены по категории «поведенческий фактор сохранения и укрепления здоровья». Это указывает на то, что действия и поступки многих подростков по-прежнему находятся в рассогласовании с требованиями здорового образа жизни.

При повторных исследованиях увеличился процент школьников, предпочитающих проводить свободное от учебы время в спортивных секциях и творческих кружках, особенно в младшей подростковой группе. Кроме того, повысился уровень мотивации к школьным занятиям физической культурой у учащихся на начальном этапе исследования.

Таким образом, результаты проведенной работы свидетельствуют о повышении уровня знаний и представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни у большинства подростков, принимавших участие в

эксперименте, их осознанности в вопросах владения навыками и приёмами здорового образа жизни, о сформированности привычек гигиенического поведения, готовности осуществлять самоконтроль и самооценку достигнутых результатов и стремление к расширению своего кругозора в сфере здоровья и здорового образа жизни.

Наряду с положительными сторонами проведенной работы недостатков не удалось избежать. В их числе по-прежнему лидирует интернет-зависимость и гаджетомания, а школьники предпочитают проводить время в социальных сетях, слушать музыку, нежели читать книги. Подростки удовлетворяют с помощью интернета свои потребности, среди которых потребность в автономии и самостоятельности; потребность в самореализации и признании.

Профилактику интернет-зависимости в рамках школьного образования необходимо проводить с помощью тренинга как метода активного обучения развивать навыки поведения в экстремальных ситуациях, справляться со стрессами, обучать стратегиям поведения в трудных психологических условиях быстро меняющегося мира, умению найти оптимальный путь для самореализации. Однако наибольшее значение в этом направлении имеет стиль семейного воспитания.

Заключение. Эффективность воспитательно-образовательной и оздоровительной работы в семье и школе зависит от того, как складываются отношения между педагогами, учащимися и их родителями. При активном взаимодействии семьи и школы, совместной организации просветительной и оздоровительной работы на основе взаимного доверия и сотрудничества значительно усиливается воспитательный и развивающий эффект. Поэтому с целью формирования здорового образа жизни подростков и воспитания ответственного отношения к здоровью очень важно привлечь к этому процессу не только педагогов, но и родителей.