

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра теоретических основ  
физического воспитания

**ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ  
У ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ  
САНАТОРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 2 курса 205 группы

Направление подготовки 49.04.01 «Физическая культура»

Профиль подготовки «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Казаковой Екатерины Андреевны

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.** Ухудшение здоровья населения прогрессирует с каждым годом, особенно подрастающего поколения. Здоровье подростка в значительной степени определяется условиями его жизни, прежде всего, в семье и школе. В период обучения в школе формирование у него навыков здорового поведения определяется психофизическими характеристиками, а также нацеленностью педагогов и родителей на сохранение и укрепление здоровья наряду с получением образования.

В современном обществе повышено внимание к подросткам, поведение которых отклонено от общепринятых норм. Причем количество подростков с девиацией с каждым годом значительно увеличивается. Это связано с увеличением числа провоцируемых факторов, которые и способствуют формированию отклоняющегося поведения.

Этот факт обосновывает необходимость поиска более эффективных способов и средств изучения структуры и содержания представлений молодых людей о здоровом образе жизни для создания целенаправленных мер по формированию адекватного отношения к своему здоровью.

Одной из таких мер является специализированный детский санаторно-оздоровительный лагерь, направленный на профориентацию подростков и профилактику девиантного поведения, особенно в каникулярный период.

**Объект исследования** – процесс формирования навыков здорового образа жизни у подростков с различными формами поведения в условиях санаторно-оздоровительного лагеря

**Предмет исследования** – особенности личности подростков с различными формами поведения, их отношение к здоровью, гармоничность образа жизни, уровень владения культурными нормами в сфере здоровья.

**Гипотеза исследования** – предполагалось, что установка на здоровый образ жизни будет эффективной в работе с подростками, особенно с девиантным поведением, при создании физкультурно-оздоровительной среды и их активного вовлечения в нее, использовании здоровьесберегающих и оздоровительных технологий, а также разработке программ, направленных

на формирование культуры здоровья и информирования о негативных последствиях отклоняющегося поведения.

В связи с этим, **целью работы** явилось изучение формирования навыков здорового поведения у подростков в условиях санаторно-оздоровительного лагеря.

Для достижения поставленной цели в ходе исследования решались следующие **задачи**:

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме формирования навыков здорового образа жизни у подростков с различными формами поведения.

2. Оценить личностные особенности подростков с нормой поведения и девиацией.

3. Исследование отношения подростков с различными формами поведения к ценности здорового образа жизни.

4. Выявить уровень владения культурными нормами в сфере здоровья у подростков с различными формами поведения.

5. Разработать и апробировать программу мероприятий по формированию навыков здорового образа жизни и профилактике девиантного поведения в подростковой среде.

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

Исследование личностных особенностей подростков проводилось на основе анкетирования при помощи тестовых методик «Диагностика самооценка и уровень притязаний Дембо-Рубинштейн», «Оценка отношений с группой и коллективом», «Опросник уровня агрессивности Басса-Перри».

Отношение подростков к ценности здоровья и здорового образа жизни осуществлялось по методике Р.А. Березовской, а исследования гармоничности образа жизни, уровня владения подростками культурными

нормами в сфере здоровья, их участия в здоровьесберегающих и пропагандирующих здоровый образ жизни мероприятиях – по методике Н.С. Гаркуши.

Все результаты исследований были подвергнуты статистической обработке по критерию Стьюдента.

Исследования проводились на базе санатория «Космос» санаторно-оздоровительного лагеря «Жемчужина России» в пгт. Витязево Краснодарского края. Контингент обследуемых составили 60 подростков мужского и женского пола в возрасте 12-15 лет. Все подростки были распределены на группы. В 1 группу вошли подростки с относительной нормой поведения, во вторую группу – лица с девиантным поведением. Количественный состав каждой группы – 30 подростков.

Исследования проводились в 2 этапа: 1 этап – с 1 июня по 14 августа в летнюю смену в каникулярный период. 2 этап – с 15 октября по 15 ноября в осеннюю смену.

В летний период в экспериментальных исследованиях приняли участие подростки с нормой поведения, а в осенний – подростки с девиантным поведением, прибывшие на дополнительный отдых. Продолжительность каждой смены составляла 21 календарный день.

Программа по формированию навыков здорового образа жизни включала: определение личностных особенностей подростков; исследование отношения подростков к ценности здорового образа жизни, выявления у них уровня владения культурными нормами в сфере здоровья, разработку и апробацию программы мероприятий по формированию навыков здорового образа жизни и профилактике девиантного поведения в подростковой среде.

#### **Положения, выносимые на защиту:**

1. Ценностное отношение подростков с различными формами поведения к здоровью следует рассматривать как центральный элемент культуры личности, объединяющей когнитивный, поведенческий, эмоциональный и ценностно-мотивационный компоненты.

2. Личностные особенности подростков рассматриваются как детерминирующие отклоняющееся от нормы их поведение.

3. Формирование навыков здорового образа жизни подростков должно осуществляться как целенаправленный педагогический процесс, критериями сформированности которого являются ценностные ориентации на здоровый образ жизни, высокий уровень мотивации к занятиям физической культурой и спортом, осознанные и систематизированные знания о здоровье.

**Теоретическая значимость работы:** полученные результаты дополняют представления о формировании основ здорового образа жизни подростков с различными формами поведения в условиях оздоровительного лагеря и определении ее педагогических особенностей.

**Практическая значимость результатов исследования** определяется тем, что полученные данные дают возможность проведения реальной педагогической работы по формированию основ здорового образа жизни у подростков, особенно с девиантным поведением, в условиях санаторно-оздоровительного лагеря. Практически значимой является апробация программы мероприятий, основанных на вовлеченности подростков в деятельность по формированию навыков здорового образа жизни. Результаты исследования могут быть использованы в работе учителей общеобразовательных школ, классных руководителей и учителей физической культуры.

**Магистерская работа** состоит из введения, двух глав «Теоретический анализ проблемы формирования навыков здорового образа жизни у подростков с различными формами поведения» и «Исследование ценностных ориентиров на здоровый образ жизни у подростков с различными формами поведения», заключения и списка литературы, включающего 60 источников. Текст магистерской диссертации изложен на 63 страницах, содержит 15 таблиц и 6 рисунков.

**Личностные особенности подростков с различными формами поведения.** Исследование личностных особенностей подростков с нормой поведения и подростков с девиацией проводилось на основе анкетирования при помощи тестовых методик. Оказалось, что наиболее высокие балльные оценки по всем показателям самооценки личных качеств и уровня притязаний зафиксированы в группе подростков с девиантным поведением по сравнению с их сверстниками, характеризующимися нормой поведения. Общий уровень самооценки и уровень притязаний были получены путем суммирования отдельных составляющих их показателей личных качеств. Полученные данные указывают на адекватную самооценку и уровень притязаний у подростков с нормой поведения. Завышенные показатели у лиц с девиантным поведением могут указывать на определенные отклонения в формировании личности.

Для большинства подростков с нормой поведения характерен коллективистический стиль отношений, 70% подросткам с девиацией присущ индивидуалистический стиль общения с группой сверстников.

Известно, что подростковая агрессия в своих проявлениях значительно превосходит агрессию взрослых и является типичной характеристикой для данной возрастной группы. При исследовании агрессивности по шкале Басса-Перри у подростков с девиантным поведением выявлено достоверное превосходство по сравнению с подростками с нормой поведения по показателям физической агрессии, гнева, враждебности, а также суммарного показателя агрессивности. Кроме того, средние балльные значения по всем исследуемым параметрам укладывались в установленные нормы у подростков 1 группы, тогда как у лиц с девиантным поведением показатели по всем шкалам превышали нормативные значения.

Результаты проведенных исследований могут быть использованы в практических целях при построении воспитательной работы с подростками с отклоняющимся поведением.

## **Сравнительный анализ отношения подростков с различными формами поведения к ценности здоровья и здорового образа жизни.**

Проведенные исследования показали наличие достоверной межгрупповой разницы в изучаемых параметрах здоровья на различных уровнях: низкие показатели по когнитивной, поведенческой, эмоциональной и ценностно-мотивационной шкалам у подростков с девиацией указывают на то, что у них недостаточно сформировано отношение к здоровью как эмоциональное переживание, накопление информации о здоровье, активное стремление преобразовать собственное здоровье и здоровье окружающих относительно подростков с нормой поведения.

Согласно результатам анкетирования, большинство (60%) подростков 1 группы оценивают состояние своего здоровья как удовлетворительное, а 80% лиц 2 группы считают, что у них хорошее здоровье. При этом, респонденты (80%) с девиантным поведением отмечают, что занятия физической культурой и спортом не являются привлекательными для них в свободное от учебы время, тогда как подростки (60%) с нормой поведения приветствуют данные мероприятия. Оказалось, что 50% подростков 1 группы проводят на свежем воздухе около часа, 20% респондентов – более 2 часов и 30% – не более 0,5 часа или вообще не выходят. Половина подростков с девиацией проводят время на улице более 2 часов, 40% – около часа и 10% – не более 0,5 часа или вообще не выходят. В утренние часы перед школой подростки обеих групп предпочитают плотный завтрак. 10% респондентов с нормой поведения делают утреннюю зарядку, а 40% подростков с девиацией указали, что по дороге в школу успевают выкурить сигарету. Большинство подростков обеих групп всегда обедают в школьной столовой, остальные – иногда. Половина подростков 1 группы и все подростки 2 группы ложатся спать после 22 часов. 80% подростков с нормой поведения указали на отсутствие у них вредных привычек (злоупотребление алкоголем и сигаретами), тогда как большинству (60%) подростков с девиацией, напротив, они свойственны. Изредка употребляют алкоголь и курят 20%

респондентов 1 группы и 40% лиц 2 группы. Проведение свободного времени у подростков с нормой поведения сводится к занятиям в спортивной секции или кружках (40%), общению с друзьями и просмотру телепередач (по 30%). В основном свободное от учебы время подростки обеих групп проводят в интернете за компьютером или со смартфоном (70 и 80% соответственно), или играют в игры на планшете (50 и 60% соответственно). Обращает на себя внимание тот факт, что только 10% подростков 1 группы читают книги в свободное от учебы время. Тогда как подростки с девиацией вообще не читают их.

По результатам анкетирования выявлены существенные межгрупповые отличия у подростков относительно их уровня владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья. Оказалось, что 40% подростков 1 группы активно занимаются в спортивных секциях школы (20%) или ДЮСШ (20%). Употребляют витамины по настоянию родителей 30% подростков. Научная литература о сохранении своего здоровья интересует только 10% респондентов. Никто из подростков 1 группы не смотрит передачи о здоровье. Подростки с девиантным поведением отметили, что не употребляют витамины, не посещают спортивные секции, а книги и передачи о здоровье их совсем не интересуют.

Большинство (70%) подростков 1 группы и 40% лиц 2 группы принимают активное участие в спортивных мероприятиях, организуемых после уроков 1 или 2 раза в неделю. По 30% подростков 2 группы не участвуют в них совсем или делают это эпизодически. С полной отдачей на уроках физической культуры 40% подростков занимаются с полной отдачей, а остальные в равном соотношении посещают занятия без особого желания (30%) или чтобы не ругали учителя и родители (30%). Отсутствие взаимопонимания в отношениях с родителями и учителями зафиксировано у подавляющего большинства подростков с девиацией, тогда как у их сверстников с нормой поведения, напротив, складываются вполне дружелюбные и уважительные взаимоотношения с окружающими людьми.

Для ведения здорового образа жизни 20% подростков 1 группы соблюдают режим дня, 30% – режим питания при полном контроле со стороны родителей, 40% – занимаются спортом, 10% – регулярно делают утреннюю зарядку и 80% – не имеют вредных привычек.

Подростки с девиацией игнорируют соблюдение правил здорового образа жизни, указанные мероприятия их мало привлекают или не привлекают совсем.

Для выявления степени участия подростков в здоровьесберегающих и пропагандирующих здоровый образ жизни мероприятиях было проведено анкетирование, по результатам которого выявлены существенные отличия в группах.

Оказалось, что большинство подростков с нормой поведения принимают активное участие в спортивных соревнованиях и праздниках (70%), в проведении дней и недель здоровья (90%), в создании творческих проектов о здоровье (50%), в акциях по профилактике вредных привычек (50%), в конкурсах рисунков о здоровье (70%) и разработке мероприятий о здоровье (80%). Большинство подростков с девиацией предпочитают находиться в стороне от данных мероприятий. Остальные участвуют эпизодически.

В ходе исследования определен общий уровень сформированности культуры здоровья подростков обеих групп. Проведенный расчет выявил наличие у подростков 1 группы среднего уровня сформированности культуры здоровья. Это указывает на частичное понимание данными субъектами важности сохранения, укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни, на наличие элементарных знаний о здоровье, на эпизодическое овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья, стремление к самосовершенствованию и творческому выражению, готовность к сотрудничеству со взрослыми в вопросах сохранения и укрепления здоровья, а также нерегулярное участие в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни.

Зафиксированный общий низкий сформированности культуры у подростков с девиацией говорит об отсутствии у них системы элементарных знаний о здоровье и здоровом образе жизни; наличии вредных привычек, хронических заболеваний, ведении образа жизни, способствующего развитию болезней, на минимальное сотрудничество или его отсутствие со взрослыми в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни.

**Программа мероприятий по формированию навыков здорового образа жизни у подростков с различными формами поведения в условиях санаторно-оздоровительного лагеря.** Проведенные исследования личностных особенностей и уровня сформированности у подростков с нормой поведения и девиацией культуры здоровья предопределило необходимость разработки программы мероприятий по формированию у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью как важнейшему фактору реализации жизненных смыслов и целей, развития адаптационных возможностей их организма, а также способности противостоять отрицательным факторам, разрушающим здоровье.

Одним из видов неформального образования является санаторно-оздоровительный лагерь. Это педагогическая программа для детей и подростков, реализуемая в загородном центре в течение трех летних каникулярных месяцев в сменах по 21 дню, с первичной целью – образовательного, культурного и физического развития подрастающего поколения.

Основная цель программы мероприятий – формирование навыков здорового образа жизни у подростков с нормой и девиантным поведением.

Основные задачи программы:

1. Систематизировать информацию о важности заботы каждого человека о собственном здоровье и соблюдении правил здорового образа жизни.
2. Привитие подросткам навыков здорового образа жизни.
3. Профилактика вредных привычек.

4. Развитие умения и формирование навыков подростков по составлению собственного плана ведения здорового образа жизни.

5. Стимулирование интереса подростков к обсуждению возможностей выхода из трудных ситуаций на пути к здоровому образу жизни.

6. Вовлеченность подростков в физкультурно-спортивную деятельность как важный ресурс сохранения и укрепления здоровья подростков, их разностороннего гармоничного развития, повышения двигательной активности.

Формирование навыков здорового образа жизни у подростков осуществлялось на основе физического, интеллектуального, эмоционального, личностного, социального и духовного аспектов.

Основные формы работы:

- индивидуальные и групповые занятия с подростками;
- тематические беседы;
- проведение с подростками спортивных занятий, соревнований, игр, викторин, мероприятий;
- проведение конкурса рисунков на тему здорового образа жизни.

Ожидаемые результаты внедрения программы:

- создание и поддержание положительного микроклимата в отрядах санаторно-оздоровительного лагеря;
- организация разностороннего оздоровительного активного отдыха подростков;
- осознание подростками смысла здорового образа жизни в соответствии с их возрастными особенностями.

Программа мероприятий проводилась с подростками обеих групп (с нормой и девиантным поведением).

Девиантное поведение подростков во многом обусловлено их характерологическими особенностями. Поэтому важным профилактическим мероприятием является коррекция поведения подростка.

Первоначальные реакции подростков, особенно с девиантным поведением, на занятия по формированию навыков здорового образа жизни были негативными. Во время проведения первых занятий водителями, инструкторам, воспитателям пришлось столкнуться со следующими трудностями: пассивное отношение к занятиям, позиция игнорирования, случаи дисциплинарных нарушений, возникновение конфликтных ситуаций.

Однако насыщенная программа мероприятий по формированию здорового образа жизни, строгий режим дня и правила поведения в лагере предоставляли мало времени для абсолютной свободной деятельности и независимости подростков. Кроме того, обстановка совместного проживания обучает подростков поведению в коллективе.

Правильно организованные занятия с привлечением специалистов (педагогов-психологов) способствовали созданию более благоприятного климата в коллективе и развитию межличностных отношений (навык вливаться в коллектив и обретать новых друзей).

Наиболее эффективным оказались в профилактике девиантного поведения и формирования навыков здорового образа жизни явились:

- беседы, носящие дискуссионный характер, во время которых каждый из подростков смог высказать собственную точку зрения, подкрепить ее фактами из личного опыта;
- игровые технологии, укрепляющие мотивацию и вызывающие положительные эмоции, помогающие раскрыть индивидуальность подростков;
- спортивные мероприятия (веселые старты, эстафеты), способствующие воспитанию нравственно-этических, психических и физических качеств, связанных с формированием гармонично и всесторонне развитой личности.

Для того чтобы проверить эффективность разработанной программы, было проведено диагностическое тестирование подростков, позволяющее выявить их представления о ценности здоровья и здорового образа жизни.

По данным исследования комплекс проведенных мероприятий оказал существенное влияние на формирование мотивации к здоровому образу жизни у подростков обеих групп.

Увеличилось количество подростков, считающих, что: здоровье зависит от соблюдения правил здорового образа жизни, здоровье – это жизнь без вредных привычек, человек здоров, если он духовно и физически совершенствует себя, постоянно стремится к лучшему, занятия физическими упражнениями мне приятны, улучшают мое настроение и самочувствие, физкультурно-спортивные праздники и соревнования, связанные с борьбой и соперничеством, вызывают интерес: с 60 до 75% в 1 группе и с 50 до 40% во 2 группе, дополнительные занятия физическими упражнениями полезны для здоровья.

Таким образом, результаты проведенного исследования выявили специфические особенности личностных установок на здоровый образ жизни у современных подростков с нормой поведения и девиацией.

Создание личностно-ориентированной развивающей и воспитательной среды способствует профилактике девиантного поведения подростков и выработке у них навыков здорового образа жизни. Она предполагает гуманизацию личности путем внедрения физкультурно-оздоровительной деятельности и психолого-педагогической работы.

**Заключение.** Состояние физического здоровья подрастающего поколения остается одной из актуальных проблем современного российского общества. Важное место в системе образования школьников занимают детские оздоровительные лагеря, обладающие всеми возможностями для реализации в летний каникулярный период максимального объема мероприятий, направленных на охрану и укрепление здоровья, воспитание здоровьесберегающего поведения и формирование основ здорового образа.