

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра физиологии человека и животных

**ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ У
ОБУЧАЮЩИХСЯ И ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 2 курса 251 группы

Направление подготовки магистратуры 44.04.01 Педагогическое образование
по профилю "Биология и экология в системе общего и профессионального
образования"

Биологического факультета

Чернышовой Марии Дмитриевны

Научный руководитель:

Доцент, канд. биол. наук

должность, уч. степень

подпись, дата

Е.Ю. Лыкова

Зав. кафедрой:

Доцент, докт. биол. наук

Глушковская

должность, уч. степень

подпись, дата

О.В. Семячкина-

Саратов 2021г.

Введение. В условиях современного образовательного процесса здоровье обучающихся и педагогов определяется помимо влияния разных внешних и внутренних воздействий на организм, еще и возможностями самого организма противостоять этим воздействиям. Для этого необходимо участие всех участников образовательного процесса (учащихся, родителей, преподавателей, администрации образовательного учреждения).

Несмотря на то, что склонность к ведению здорового образа жизни, положительное отношение к физической активности, занятиям спортом, гигиене, режиму дня, правильному питанию закладывается в школьные годы, необходимо продолжать формировать соответствующую мотивацию на последующих этапах образования. Поэтому ответственность за изучение, проработку теоретических и практических навыков здорового образа жизни попадает в поле деятельности учителей и преподавателей.

В настоящее время существует проблема осуществления личностно ориентированного обучения с учетом сохранения здоровья обучающихся через реализацию здоровьесберегающих технологий в профессиональной подготовке педагогов. Уровень сформированности знаний учителей общей образовательной школы и профессорско-преподавательского состава вуза о здоровом образе жизни и применении здоровьесберегающих технологий в своей деятельности изучен недостаточно.

В настоящий момент в системе среднего, общего и высшего образования увеличились информационные нагрузки на всех участников образовательного процесса. Все это вызывает перенапряжение организма и формирует стрессовые реакции и неблагоприятно отражается на их здоровье [10, 11].

Для снижения темпов ухудшения данной ситуации, а в дальнейшем и решения проблемы, следует внимательнее изучить способы оздоровления преподавателей, в том числе путем систематического посещения профилакториев и формирования культуры здорового образа жизни.

Целью данной работы было изучение факторов мотивации здорового образа жизни у учащихся и преподавателей.

В задачи исследования входило:

- 1) изучить уровень осведомленности обучающихся школы, колледжа, вуза и преподавателей образовательных учреждений трех ступеней в вопросах здорового образа жизни и его компонентов;
- 2) произвести оценку образа жизни участников образовательного процесса;
- 3) выявить сформированность мотивов, связанных с образом жизни, у школьников 10-х классов, студентов, учителей школы и преподавателей колледжа и ВУЗа;
- 4) определить уровень компетентности педагогов разных образовательных учреждений в вопросах здоровьесберегающей деятельности;
- 5) разработать и провести внеурочные мероприятия, направленные на повышение мотивации к ведению здорового образа жизни, у студентов колледжа.

Структура и объём работы. В главе «Обзор литературы» представлен обзор литературных источников о здоровом образе жизни, его компонентах, факторах мотивации ведения ЗОЖ, профессиональном здоровье педагогов, влиянии учебного процесса на состояние здоровья всех участников образовательного процесса в настоящее время. В главе «Результаты исследования» представлены полученные данные о состоянии здоровья современных учащихся и педагогов, степени осведомлённости в вопросах сохранения и укрепления здоровья, уровне компетенции педагогов в вопросах здоровьесберегающей деятельности, диагностика степени мотивации студентов колледжа к ведению ЗОЖ.

Объекты и методы исследования. Объектом исследования явились обучающиеся и преподаватели «Лицея – интерната 64», МОУ СОШ с. Дмитриевка Духовницкого района, Профессионально-педагогического

колледжа СГТУ им. Ю.А. Гагарина (ППК СГТУ) и Саратовского национально-исследовательского государственного университета им. Н.Г. Чернышевского. В исследовании приняли участие 235 обучающихся в разных учебных заведениях и 73 преподаватель школ и вузов г. Саратова и Саратовской области. Возраст опрошенных составляет от 15 до 26 лет среди учащихся и от 35 до 65 лет среди преподавателей.

У всех обследованных самооценку уровня здорового образа жизни (ЗОЖ), степень мотивации к ЗОЖ, уровень знаний о здоровьесберегающих технологиях, методах и проблемах применения их в профессиональной деятельности. Среди преподавателей был проведен научный эксперимент (исследование) с целью выявления профессионального «эмоционального выгорания». С обучающимися были проведены мероприятия по повышению мотивации к ЗОЖ. Достоверность различий определялась с использованием t-критерия Стьюдента для независимых выборок.

Результаты исследования. Согласно результатом опроса школьников 67 % считают, что компонентами здорового образа жизни являются отсутствие вредных привычек и занятие спортом, 17 % придерживаются позиции, что здоровый образ заключается в сбалансированном правильном питании, а 16 % - соблюдение правил гигиены. Согласно анкетированию, 52% студентов колледжа и ВУЗа уверены, что иногда соблюдают режим дня, 28 % - категорически это отрицают, соблюдают – 21%.

Студенты ВУЗа в период обучения испытывают воздействие целого ряда факторов, негативно влияющих на состояние здоровья: информационный стресс, дефицит времени на занятия спортом, высокая загруженность, значительная гиподинамия, материальные трудности. Результаты анкетирования позволили отметить, что продолжительность ночного сна школьников и студентов в среднем составляет 6-7 часов в сутки (52 %). Норму сна в 7-8 часов соблюдают 32 %, 12% и 4 % - спят менее 5 и более 9 часов соответственно. Соблюдение режима дня – является проблемой для 89 % опрошенных, вследствие чего возникают проблемы со сном. Так

более 55 % учащихся отметили, что им тяжело просыпаться по утрам, поэтому немного «нежатся под одеялом»; 35,6% - встают сразу и приступают к делам; 8,8 % - делают гимнастику. 63 % опрошенных подростков постоянно просыпаются с чувством недосыпания

Регулярное недосыпание может спровоцировать возникновение множество различных нарушений развития в организме учащихся – это и физические, и психологические, и эмоциональные отклонения.

43 % учащихся отметили, что часто отправляются спать по окончании всех дел, 39 % - по самочувствию, и лишь 18 % - всегда в одно время. К основным причинам, мешающим полноценному сну, были отнесены: большой объем учебной нагрузки и занятия допоздна – 89,6 %, проведение времени в Интернете (онлайн-играх, социальных сетях) – 91,4 %, встречи с друзьями допоздна – 29,4 %, а также неумение правильно планировать, чередовать виды деятельности и соблюдать режим дня – 26,2 %.

При неправильном чередовании работы и отдыха, после чрезмерных физических, психических и умственных нагрузок систематическом недосыпании возникает утомление. Такое явление описывается в различных литературных источниках как информационный невроз, синдром менеджера, «белых воротничков». В ходе беседы с учащимися было установлено, что 57 % отмечают у себя снижение эффективности деятельности, производительности труда, нарушение ритмичности и точности координации.

Следующим критерием здорового образа жизни является наличие или отсутствие так называемых вредных привычек. В ходе беседы с учащимися, было выявлено, что большинство (60% школьников и 95 % студентов колледжа) из них знают о вреде курения табака и кальяна, алкоголя, наркотических веществ и курительных смесей (насвай, снюс, спайс, айкос).

Из представленных данных на рисунке 9 видно, что основная масса современных лицеистов (100 %) не курят. Ситуация у современной молодежи следующая: 40 % студентов колледжа и 32 % ВУЗа не курят.

На вопрос анкеты об употреблении алкоголя подавляющее большинство школьников и 34 % студентов ответили, что не употребляют алкоголь или употребляют лишь по праздникам. Среди опрошенных студентов колледжа и университета доля лиц, употребляющих алкоголь «еженедельно» составляет 79% и 66% , энергетические напитки 11% и 10 % соответственно

Как мы уже установили, двигательная активность и физические упражнения являются наиболее значимой составляющей ЗОЖ молодежи. Оздоровительный эффект от занятий спортом во многом определяется субъективным отношением самих участников образовательного процесса.

Учебным планом в лицее предусмотрены занятия физической культурой 3 раза в неделю и ежедневные секции. По результатам анкетирования установлено, что лишь 8% учеников посещают спортивные секции, остальные считают, что вполне достаточно заниматься на уроках физической культуры.

В соответствии с учебным планом на базе среднего профессионального образования, как таковые занятия физической культуры являются более конкретизированными в соответствии с курсом обучения (легкая атлетика, лыжный спорт, гимнастика, подвижные игры, баскетбол, волейбол, плавание, теннис, футбол, туризм). В большей степени двигательная активность присутствует в жизни студентов колледжа, так как 72 % студентов ежедневно тренируются, остальные 28 % не считают необходимостью постоянно заниматься спортом, считают достаточным периодически приходить на спортивные пары, а их целью является «получение корочки о среднем образовании».

В высшей школе учебным планом занятия физической культурой предусмотрены 2 – 3 раза в неделю, с посещением бассейна в зимний период. По данным анкетирования студентов установлено, что только 15 % обследуемых регулярно занимаются физической подготовкой и спортом

дополнительно в спортивных секциях, и 57 % постоянно посещают занятия физической культуры.

После тяжелого учебного дня 55% предпочитают отвлечься за телевизором, интернетом, компьютерными играми. Получается, студенты из одного сидячего состояния переходят в такое же состояние, только в домашней обстановке, тем самым все меньше двигаются. Отсюда возникают проблемы с опорно-двигательной системой. 48 % опрошенных нейтрально относятся к физической культуре, так как их вполне удовлетворяет их физическая активность. Поэтому в выходные большинство предпочитает спокойный отдых дома.

Структура хронических патологий складывается следующим образом, повсеместно наблюдается расстройство пищеварения и нарушений обмена веществ (18%), распространенность заболеваний органов дыхательной системы (11%), эндокринной системы (7 %), системы кровообращения (7 %), мочеполовой системы (7 %).

Оценка образа жизни педагогов. Педагоги должны являться носителем не только специальных знаний в той или иной области, но и образцом положительного поведения и отношения к своему здоровью и здоровью своих подопечных. Исследование бы направлено на выявление наиболее актуальных направлений формирования культуры учителей, через анализ особенностей образа жизни педагогов, грамотности в вопросах воспитания здорового образа жизни у учащихся. Самооценка педагогами своего здоровья показала, что полностью им довольны 16.4 %, удовлетворены 50.8 % , считают плохим – 32.8 %.

Было установлено, что среди обследованных имеются лица с вредными привычками. На первый взгляд это невысокий процент курящих преподавателей (4,5 %) школы, но необходимо отметить, что в малых населенных пунктах все на виду и особенно учителя, которые должны пропагандировать отказ от вредных привычек.

Рассматривая отношение преподавателей колледжа и вуза к вредным привычкам, было отмечено, что 58,4 % и 68 % соответственно употребляют алкоголь, а 20,8 % и 32 % - курят.

Чуть меньше половины педагогов (48 %) склонны к более здоровым привычкам в пищевом поведении и стараются придерживаться правил рационального питания. 52 % преподавателей отметили, что питаются неправильно. В рацион питания педагогов входят выпечка, хлебобулочные изделия, овощи, фрукты, супы. Более 50 % отметили, что употребляют в пищу фрукты и овощи 3-5 раз в неделю.

Исследование показало, что многие педагоги не ложатся спать в одно и то же время, а в основном по окончании всех дел. 76 % учителей спят меньше 7-8 часов в сутки, отмечают бессонницу, трудное засыпание. А по пробуждению – вялость, плохое самочувствие и «разбитость».

При изучении субъективной оценки преподавателями всех исследуемых учебных заведений состояния собственного здоровья было выявлено, что 82 % респондентов указывают на нарушения своего здоровья, а 64 % педагогов отмечают наличие хронических заболеваний. Наиболее распространенными являются болезни: пневмония, астма, гастрит, ожирение различной степени, варикоз, болезни желудочно-кишечного тракта, миопия, артрит, остеохондроз, сахарный диабет, вегето-сосудистая дистония, холецистит, панкреатит, ларингит.

Многие учителя отмечают, что при выполнении учебной нагрузки в течение всего учебного года имеют перенапряжение голосового аппарата, сенсорное и эмоциональное состояние. Также 89 % школьных педагогов отметили, что большую часть рабочего дня пребывают в позе «стоя» несмотря на то, что рабочая поза преподавателя является свободной (может быть изменена в любой момент).

Обращаясь к нагрузке педагогов школы, СУЗ и ВУЗа следует учесть их учебно-методическую, научную работу и творческую деятельность, которая не регламентируется конкретным временем. Так, из-за большой отчетной

нагрузки большая часть преподавателей школы (72 %) вынуждены тратить выходное время на различные виды учебно-методической и воспитательной работы. А педагоги колледжа и университета в период сессий – проводят день и ночь за компьютером, редактируя и проверяя отчеты и дипломные работы студентов.

Отмечено, что большинство преподавателей (65%) вынуждены выполнять работу после окончания рабочего дня, во время очередного отпуска (70%), задерживаясь на работе (52,5%), или дома в выходных дни (48,6%). При этом 67,6% преподавателей отметили, что в большинстве случаев затраты времени на выполнение работы вне рабочего времени не компенсируются руководством.

Значительное распространение имеют симптомы, которые характеризуют эмоциональное выгорание. Преподаватели отмечают периодические головные боли, не связанные с погодой (53 %), повышенную раздражительность (48%), нарушение сна (61 %), пониженное настроение и апатию (57 %). В среднем, согласно «Диагностике уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко, на одного преподавателя приходится 5-6 различных симптомов, характеризующих эмоциональное выгорание. (рисунок 13)

Учителя находятся в более напряженной обстановке, чем преподаватели вузов из-за наличия большого числа стресс-факторов, которые вызывают высокую эмоциональную напряженность. Преподаватели на базе СП и ВП образования находятся в более благоприятных условиях с точки зрения психо-эмоционального здоровья.

У педагогов-предметников колледжа идет упрощение эмоциональной стороны общения со студентами и родителями, так как воспитательную и коммуникативную функцию выполняют воспитатели, классные руководители, кураторы. Педагоги университета в своей работе имеют дело с более взрослыми студентами, воспитанием и формированием личности которых заниматься не нужно.

Уровень осведомлённости о здоровье и здоровом образе жизни среди учащихся. Согласно данному опросу, большинство обучающихся считают, что занятия спортом, поддержание оптимальной физической формы, отказ от вредных привычек, здоровое питание, соблюдение гигиены и режима дня - являются главной составляющей здорового образа жизни.

Понимание роли поведения в сохранении и укреплении собственного здоровья отмечено у 90,5 % обучающихся, которые в качестве необходимых условий здоровьесбережения выбрали «отказ от вредных привычек», «регулярные занятия спортом» (87,6%), «здоровое питание» (80,3 %), «соблюдение режима дня и правил гигиены» (68,4 %). В то время как 22 % опрошенных школьников и студентов имеют недостаточный уровень сформированности знаний о ведении ЗОЖ.

Согласно анализу анкет, школьники «Лицея - интернат 64» и студенты ППК СГТУ в большей степени осведомлены всеми компонентами ЗОЖ и чаще занимаются спортом, так как это напрямую связано с их профессиональной деятельностью и направлением подготовки (профилем обучения).

Студентами ВУЗа имеют средний уровень осведомленности о здоровье, его компонентах и ЗОЖ. Их осведомленность в вопросах сохранения здоровья является фрагментарной, так как около 60% студентов считают «отказ от вредных привычек», «здоровое питание» и «занятие спортом» главными критериями ЗОЖ.

У учащихся колледжа был отмечен низкий уровень осведомленности о положительном влиянии оздоровительной деятельности, нерациональном использовании свободного времени; отсутствием умений и навыков ведения ЗОЖ, оздоровительной деятельности; наличием вредных привычек.

Не все обучающиеся понимают ценность здоровья. При оценке жизненных приоритетов студенты и школьники разделились на 2 лагеря. Для первых (27% и 23 % соответственно) – семья и здоровье на первом месте, за ней следует общение с близкими (16%) и работа (14 %).

Вторая же группа обучающихся (26 %) отдает предпочтение работе и деньгам, карьере, любимым увлечениям и покою (26%), и отношениям с окружающими (18%). Они стремятся вырасти по карьерной лестнице, заработать много денег и жить в свое удовольствие. У данной группы студентов здоровье, спорт семья и дети занимают более низкие позиции.

Обследованные респонденты не в полной мере владеют понятиями «здоровье», «здоровый образ жизни», «здоровьесберегающие технологии». По данным анкетирования, у них не прослеживается целостного формирования компетенций, направленных на ведение и формирование ЗОЖ. Большинство студентов (65%) имеют недостаточный «багаж» знаний о здоровье и ЗОЖ и слабо мотивированы на реализацию «здоровых» правил.

Степень осведомленности и уровень компетенции в вопросах ЗОЖ и здоровьесберегающей деятельности преподавателей. Анализ данных исследования уровней сформированности компетенций в вопросах ЗСД показал следующие результаты. 9,6 % педагогов (7 человек) имеют высокий уровень сформированности компетенций в сфере ЗСД, 16,4 % (12 человек) – средний и 74 % (54 человека) – низкий. Учителя школы обладают компетентностью выше среднего уровня по ценностно-мотивационному и информационно-теоретическому компонентам. Следует отметить, что у учителей школы все компоненты профессиональной компетенции в здоровьесберегающей деятельности сформированы существенно лучше ($p < 0,05$), чем у преподавателей колледжа и вуза.

Существует устойчивая взаимосвязь между отношением преподавателя к своему здоровью, его потребностью в ведении здорового образа жизни, уровнем грамотности в вопросах восстановления всех аспектов здоровья и оказанием соответствующего воспитательного воздействия на школьников и студентов. В условиях постоянного переутомления и ведения своеобразного образа жизни, обучающиеся и так теряют свое здоровье, а отсутствие здоровьесбережения на занятиях усугубляет ситуацию, так как большая часть

преподавателей ВУЗа (86%) не используют данные технологии в учебном процессе.

Чем ниже уровень грамотности преподавателя в этих вопросах, тем менее он сам мотивирован к ведению ЗОЖ, тем меньше рассматриваемые вопросы представлены в его воздействии на обучающихся.

Все преподаватели осознают значимость и необходимость ведения здорового образа жизни и стараются придерживаться основных его правил преимущественно за счет отказа от вредных привычек и правильного питания. Однако подавляющее большинство преподавателей школы и ВУЗа не прибегают к повышению уровня физической активности, как средству формирования и поддержания здоровья.

В целом проблема здоровья школьников и студентов понимается и принимается педагогическими работниками. Исследование показало, что преподаватели оценивают состояние здоровья обучающихся как удовлетворительное (77,5%), хорошую (15,3%) и отличную (7,2 %) оценку дают намного меньше.

С тем, что образовательный процесс негативно влияет на здоровье обучающихся, согласились 64% респондентов. Значительная часть педагогов - 26 % уверена, что показатели здоровья студентов, в процессе обучения не изменяются, и лишь 10 % уверены в улучшении состояния здоровья. Анализ показал, что процент ответов «не влияют совсем» и «влияют позитивно» относится к преподавателям высшего учебного заведения (рисунок 18).

Эти данные могут свидетельствовать либо о наличии системной работы по сохранению и укреплению здоровья учащихся и педагогов в образовательном учреждении, либо, наоборот, о недостаточной информированности преподавателей в вопросах здоровьесбережения.

Всего 25 % респондентов отнесли «отсутствие физических, умственных и эмоциональных перегрузок» к условиям для сохранения здоровья. 70 % было отмечено, что испытывают потребность в

дополнительных знаниях по вопросам сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья обучающихся.

На вопрос «Откуда Вы получаете информацию о том, как заботиться о своем здоровье и здоровье обучающихся?» были получены следующие результаты: - более 90 % опрошенных указали СМИ, научно-методическую литературу и советы друзей/знакомых как главный источник получения информации; - 8 % отметили, что получают информацию о заботе и поддержании своего здоровья, а также здоровья обучающихся на тематических семинарах, методических объединениях; - 2 % - на педсоветах и от администрации образовательного учреждения.

Более 90 % преподавателей отметили, что администрация образовательного учреждения не заботится и не знает заботится ли вообще о сохранении и укреплении здоровья педагога. 10 % опрошенных указали, что о сохранении здоровья преподавательского состава администрация все же заботится, когда педагогам предоставляются путёвки в санаторий-профилакторий от профсоюза, а также «разрешение на больничный».

Также было отмечено, что у педагогического состава всех образовательных учреждений недостаточно сформировано поведение, связанное с медицинской ответственностью. Согласно анализу анкет, у 73,5 % отсутствует непосредственный контроль за своим здоровьем. Преподаватели стараются не брать больничные листы, переносят заболевание «на ногах» и занимаются самолечением.

В ходе анализа анкет и беседы с преподавателями на выявление уровня их знаний о здоровьесберегающих технологиях, процессе, методах и формах их реализации в образовательном учреждении было установлено, что учителя школы и преподаватели колледжа посвящены в процесс здоровьесбережения и знают о здоровьесберегающих технологиях больше, чем преподаватели ВУЗа.

Кроме того, главной причиной неприменения в своей деятельности всех видов технологий, для комплексного сохранения и укрепления здоровья обучающихся, педагоги считают:

- 1) большой объем учебного материала, который необходимо изучить в соответствии с учебным планом;
- 2) высокую загруженность преподавателя;
- 3) отсутствие рекомендаций по сохранению личного физического, психо-эмоционального здоровья, а также состояния здоровья школьников и студентов.

При этом учителя, по сравнению с преподавателями СУЗа и ВУЗа проводят информационно-просветительскую деятельность с обучающимися и их родителями в виде системы мероприятий, к которым относятся родительские собрания, беседы, спортивные праздники – «День здоровья».

Рассмотрим отношение профессорско-преподавательского состава к здоровьесберегающим технологиям, здоровьесбережению студентов и ведению просветительской деятельности в данном направлении.

Около 72 % преподавателей Биологического факультета отметили недостаточную здоровьесберегающую компетентность, как интегральное качество личности, проявляющееся в общей способности и готовности к здоровьесберегающей деятельности в образовательной среде, основанной на интеграции знаний и опыта.

Недостаточная методическая поддержка по организации здоровьесберегающего образовательного процесса (68 %) – также является трудностью при организации системы здоровьесбережения. Респондентами было отмечено, что в ВУЗе пока не создана целостная система здоровьесбережения и организация не реализует в полной мере задачи здоровьесберегающей деятельности.

В ходе опроса преподавателями была дана оценка условиям здоровьесберегающей деятельности в ВУЗе, где более 80 % оценили в 1 балл

(по 10-балльной шкале) организацию питания, двигательной деятельности, материальной базе педагогической и оздоровительной деятельности.

72% опрошенных высказали свое мнение о намерении повысить уровень собственной компетентности по вопросам формирования культуры ЗОЖ и применении здоровьесберегающих технологий в образовательной процессе. Большая часть (67 %) педагогов полагает, что достаточно прослушать лекции с привлечением специалистов по месту работы раз в квартал. Хотели бы пройти курсы повышения квалификации по данной тематике – 25 %, а 12 % в качестве источника повышения компетенции в вопросах здоровьесбережения указали стажировку.

90 % опрошенных учителей школы и колледжа уверены, что знания здоровьесберегающих технологий, рациональности их применения и культура ЗОЖ повышают качество уроков. 81 % педагогов стараются использовать имеющиеся знания при организации внеурочной деятельности и внеклассной воспитательной работы: проведение общих мероприятий (85%), консультирование (69%), обязательные уроки здоровья (60%). Меньшее количество респондентов видит необходимость использования ресурса службы комплексного сопровождения (50%).

Диагностика уровня сформированности мотивов здорового образа жизни у учащихся. Смысл воспитания здорового образа жизни у обучающихся заключается в эффективной мотивации, когда конечной целью становится формирование самомотивации – понимания необходимости ведения ЗОЖ на постоянной основе. В сложившейся ситуации проблема сохранения здоровья и формирования ЗОЖ у подростков представляет особый интерес для педагогической науки и школьной практики. Анализ результатов уровня сформированности мотивации студентов к ведению ЗОЖ по всем представленным критериям находится на низком уровне. У студентов отсутствует, либо плохо сформирована потребность в оздоровительной деятельности и сохранении своего здоровья. Мотивацией студентов колледжа вести ЗОЖ служит их дальнейшее профессиональное будущее,

карьера, состояние здоровья в более зрелом возрасте и здоровое поколение. При этом не видят ничего плохого в употреблении алкоголя и курения, вейпинга. Своё отношение 60 % опрошенных аргументируют тем, что «жизнь одна и её надо прожить в своё удовольствие».

Рассматривая результаты особенностей эмоционально-волевой сферы студентов колледжа, видим, неутешительные результаты. Этот критерий у студентов находится также на низком уровне и обусловлен пассивным эмоциональным отношением к ЗОЖ, низким уровнем личностной мотивации к сохранению и укреплению здоровья. Изменить отношение к своему здоровью может лишь серьёзные проблемы со здоровьем лишь у 37 % студентов.

На вопрос «Как Вы считаете, что мешает придерживаться принципов здорового образа жизни?» большинство респондентов отмечают отсутствие необходимого упорства (47%), недостаток времени (29 %) и материальные трудности (20%). 4 % респондентов отметили, что пропаганда ЗОЖ в образовательном учреждении сведена к минимуму или вообще отсутствует

Многие опрошенные студенты сомневаются в возможности изменения состояния своего здоровья с помощью занятий физической культурой и спортом.

ВЫВОДЫ

1) Уровень осведомленности обучающихся школы, колледжа вуза и преподавателей в вопросах сохранения и укрепления здоровья средний и ниже среднего. Все участники образовательного процесса в полной мере знакомы с компонентами и правилами ведения здорового образа жизни.

изучить уровень осведомленности обучающихся школы, колледжа, вуза и преподавателей образовательных учреждений трех ступеней в вопросах здорового образа жизни и его компонентов;

2) Образ жизни школьников и студентов _____

образ жизни педагогов _____

произвести оценку образа жизни участников образовательного процесса;

3) Диагностика уровня сформированности мотивов у студентов колледжа показала, что учащиеся

выявить сформированность мотивов, связанных с образом жизни, у школьников 10-х классов, студентов, учителей школы и преподавателей колледжа и ВУЗа;

4) Учителя школы обладают компетентностью выше среднего уровня по ценностно-мотивационному и информационно-теоретическому компонентам.

5) разработать и провести внеурочные мероприятия, направленные на повышение мотивации к ведению здорового образа жизни, у студентов колледжа.

6)