

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»
Балашовский институт (филиал)**

Кафедра безопасности жизнедеятельности

**ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ У
ПОДРОСТКОВ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 345 группы
направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»,
профиля «Безопасность жизнедеятельности»,
психолого-педагогического факультета
Чеботарева Никиты Алексеевича

Научный руководитель
доцент кафедры безопасности жизнедеятельности,
кандидат педагогических наук _____ С.А. Изгорев
(подпись, дата)

Зав. кафедрой безопасности жизнедеятельности,
кандидат педагогических наук,
доцент _____ О.В. Бессчетнова
(подпись, дата)

Балашов 2022

ВВЕДЕНИЕ.

Актуальность исследования. В настоящее время проблема формирования здорового образа жизни у обучающихся (подростков) весьма актуальна на современном этапе. Большинство детей оканчивают школу, имея различные заболевания. При поступлении в школу у детей на 50% падает объём двигательной активности, увеличивается нагрузка на центральную нервную систему. Появляется большое количество «школьных» болезней, вызванных гиподинамией и нерационально организованным режимом дня. Детям всё труднее противостоять стрессам, которые, в свою очередь, являются причиной заболеваний. Низкий потенциал здоровья россиян и высокий уровень заболеваемости обучающихся вызывает необходимость в постановке задачи формирования здорового образа жизни подрастающего поколения в ряду самых главных задач общества на современном этапе.

Целью деятельности образовательной организации является формирование у обучающихся мотивации к ведению здорового образа жизни. Смысл формирования здорового образа жизни у обучающихся заключается в эффективной мотивации, когда конечной целью становится формирование самомотивации – понимания необходимости ведения здорового образа жизни на постоянной основе. В сложившейся ситуации проблема сохранения здоровья и формирования здорового образа жизни у обучающихся представляет особый интерес для педагогической науки и школьной практики.

Мотивация к здоровому образу жизни занимает центральное место в формировании и сохранении здоровья каждого человека. Под мотивацией к здоровому образу жизни понимается осознание человеком необходимости сохранения здоровья как основы для проявления себя в различных сферах жизнедеятельности, как основы его гармоничного развития.

Мотивация объясняет направленность действий, организованность и устойчивость целостной деятельности, стремление к достижению

определенной цели. В настоящее время изучение мотивации на сохранение и укрепление здоровья у обучающихся можно назвать одной из главных проблем. Поскольку наиболее острые проблемы в области ценностного отношения к своему здоровью связаны с отсутствием мотивов к здоровому образу жизни у основной массы подрастающего поколения следствием чего является снижение базовых показателей здоровья, и из этого важность названного критерия становится очевидной.

Таким образом, опираясь на анализ научно-методической литературы по проблеме исследования можно констатировать, что актуальность исследования определяется противоречием между необходимостью формирования у обучающихся потребности в здоровом образе жизни и слабой разработанностью вопросов формирования мотивации к здоровому образу жизни.

Цель исследования - определение эффективных путей формирования мотивации к здоровому образу жизни у подростков.

Объект исследования — учебно-воспитательный процесс образовательной организации по формированию мотивации к здоровому образу жизни у подростков.

Предмет исследования — формирование мотивации к здоровому образу жизни у подростков.

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

1. Изучить психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования.
2. Подобрать диагностический инструментарий для определения уровня мотивации к здоровому образу жизни у подростков.
3. Разработать комплекс мероприятий по повышению уровня мотивации к здоровому образу жизни у подростков.

Методы исследования:

- теоретические: анализ педагогической и научно-методической литературы;

- эмпирические: тестирование, анкетирование;
- методы математической обработки полученных данных.

Структура работы. Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, включающего 26 наименований и приложений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «**Теоретический анализ проблемы формирования мотивации к здоровому образу жизни у подростков**» рассматривается понятие «здоровый образ жизни», его мотивация и их влияние на здоровье подростков. Анализируются нормативно-правовые акты в сфере сохранения здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - пропорциональная комбинация всех областей человеческой жизнедеятельности: производственной, потребительской, культурной, биологической, физкультурной, психологической. Основными элементами здорового образа жизни являются: соблюдение оптимального режима труда и отдыха, питания и сна, гигиенических требований, организация индивидуального целесообразного режима двигательной активности и закаливания, отказ от вредных привычек, культура межличностных отношений и поведение в коллективе, умение снимать нервное напряжение с помощью мышечного расслабления, культура сексуального поведения, содержательный досуг, развивающий личность. ЗОЖ должен гармонизировать все три уровня жизни человека: физиологический, психологический, социальный.

Вывод о повышенном внимании государства к вопросам ЗОЖ вытекает и из анализа состояния нормативно-правовой базы, регулирующей социальные условия, тесно увязанные с данной проблемой, включая нормативно-правовой документооборот по борьбе с распространением психоактивных веществ, алкоголизмом и табакокурением.

Во всех этих трех сферах состояние нормативно-правовой базы улучшается с каждой редакцией, что объясняется повышенным вниманием

со стороны государства к здоровью. Характерным примером, демонстрирующим данную ситуацию, является состояние нормативно-правовой базы по вопросу об ограничении оборота никотиносодержащих товаров.

Мотивация здоровья создается на основании двух основных принципов — возрастного, согласно которому развитие мотивации здоровья следует инициировать с раннего детства, и деятельностного, по которому стимул здоровья следует реализовывать с помощью оздоровительной деятельности по отношению к самому себе, то есть закладывать начало новых качеств с помощью тренировок. Опыт деятельности, направленной на укрепление здоровья и тренировки создают соответствующую мотивацию (определенную потребность) и установку (готовность к действиям) на здоровье в ней. На основе этой сознательной мотивации создается собственный образец здорового поведения.

Во второй главе **«Исследование и изучение мотивации к здоровому образу жизни у подростков на уроках основ безопасности жизнедеятельности»** приводятся результаты исследования мотивированности и осведомленности обучающихся о ведении ЗОЖ, также показаны пути улучшения мотивации соблюдения ЗОЖ обучающимися.

Исследование проводилось в Муниципальном общеобразовательном учреждении «Средняя общеобразовательная школа поселка Восход Балашовского района Саратовской области». В нем приняли участие 17 человек, в возрасте 13-15 лет. В исследовании были использованы следующие методы: наблюдение, анкетирование, опрос, тестирование. Для исследования здорового образа жизни у подростков было проведено анкетирование. Анкета включала в себя 10 вопросов, которые, в свою очередь, условно были поделены на блоки. Первый блок позволяет оценить восприятие обучающимися здорового образа жизни. Второй блок определяет предрасположенность школьников к вредным привычкам. И третий блок определяет мотивацию к формированию здорового образа жизни. На

основании полученных ответов была составлена таблица, в которой отражены варианты ответов в процентном соотношении.

На основании проведенных исследований на первом этапе можно сказать, что обучающиеся имеют достаточный уровень знаний о ЗОЖ, однако представления о здоровом образе жизни ограничиваются только отказом от вредных привычек и занятиями спортом. Основная часть обучающихся имеет поверхностные знания о культуре ЗОЖ, не соблюдает режим питания, труда и отдыха, не может организовать свой досуг и отдаёт предпочтение занятиям физической культурой. Более половины учащихся имеют положительную мотивацию и согласны вести ЗОЖ, однако они не в состоянии организовать режим труда и отдыха, не занимаются спортом и закаливанием

Таблица 1 - «Результаты анкетирования обучающихся»

Вариант ответа	Номер вопроса									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ДА	53%	23%	23%	24%	76%	30%	100%	0%	65%	41%
НЕТ	47%	47%	52%	58%	12%	29%	0%	100%	17%	18%
Затрудняюсь ответить		30%	25%	18%	12%	41%	0%		18%	41%

На основании анализа второго этапа исследования были выявлены знания респондентов о понятии здорового образа жизни и его составляющих. Из 17 обучающихся оценили свой образ жизни на 6 баллов из 10 (30%) обучающихся, и только 1(6%) старшеклассник оценил свой образ жизни на 10 баллов. На 8 баллов оценили свой образ жизни так же 30% респондентов.

Большинство учащихся (76%) считают, что для сохранения здоровья и долголетия здоровый образ жизни необходим.

Потребность в формировании здорового образа жизни (ЗОЖ) и создании программ обучения ЗОЖ обосновывается закономерностями изменений состояния здоровья населения, характера заболеваемости,

продолжительности жизни, существенно влияющими на качество жизни человека.

Проведённое нами исследование показало, что обучающиеся недостаточно подготовлены к взрослой жизни. На занятиях ОБЖ в рамках межпредметной деятельности им даётся мало материала, позволяющего применять полученные теоретические знания в жизни.

Определение здоровья, факторы, благоприятно воздействующие на здоровье; необходимость заботы о своем здоровье; значение здоровья для успешной учебной деятельности; определение ЗОЖ; значение самоконтроля; самооценка и взаимооценка; приемы саморегуляции.

В настоящее время в практику работы школы широко внедряются различные образовательные и оздоровительные программы, способствующие формированию культуры ЗОЖ, организации ЗОЖ, укреплению здоровья учащихся в сфере, как общеобразовательной учебной деятельности, так и физической культуры и воспитательной работы, ориентированной на ЗОЖ.

Таблица 2 - Тематический план комплекса мероприятий по повышению ЗОЖ

№	Тема	Форма организации	Количество часов
1	Понятия здорового образа жизни.	Эссе	1
2	Приемы закаливания организма (утренняя гимнастика, физкультминутка, методы закаливания).	Обучающий тренинг	1
3	Семья в современном обществе. Охрана репродуктивного здоровья.	Лекция	1
4	Профилактика вредных привычек.	Обсуждение видеофильма «Профилактика вредных привычек».	1
5	Личная гигиена.	Лекция	1
	Всего		5

Программа реализовывалась на уроках ОБЖ и во внеурочное время и предполагала как теоретические, так и практические занятия. После ее реализации, с целью выявления ее эффективности, было проведено повторное тестирование, в результате которого получены следующие результаты.

В ответе на вопрос «Что такое, на ваш взгляд, «здоровый образ жизни?»» изменилось отношение учащихся к здоровью и помимо отказа от вредных привычек обучающиеся включили в понятие здоровье саморазвитие и духовную жизнь.

Изменилась мотивация учащихся к ЗОЖ в ответе на вопрос «Для чего бы вы стали вести ЗОЖ?». При проведении первичного тестирования 65% старшеклассников стали бы вести ЗОЖ только для развития силы и спортивной фигуры. После контрольного тестирования к их ответам добавились такие мотивы, как «развитие личностных качеств» и «иметь здоровое потомство» (рисунок 1).

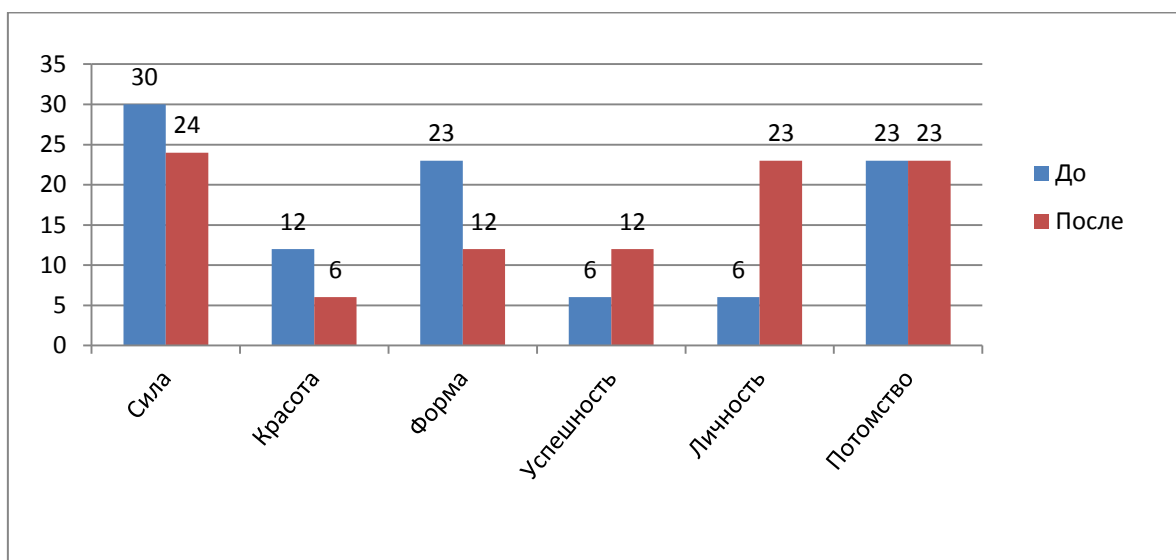


Рисунок 1 - «Оценка мотивации к ЗОЖ после реализации программы»

В вопросах правильного режима дня и питания наметилась тенденция повышения его значимости и следование ему.

Наиболее значимые изменения после реализации программы произошли в отношении старшеклассников к занятиям физической культурой. Изменилось их отношение к физическому здоровью, как составляющему ЗОЖ и возможности укрепления здоровья с помощью физической культуры. Количество желающих заниматься физической культурой увеличилось с 23% до 70% (рисунок 2)

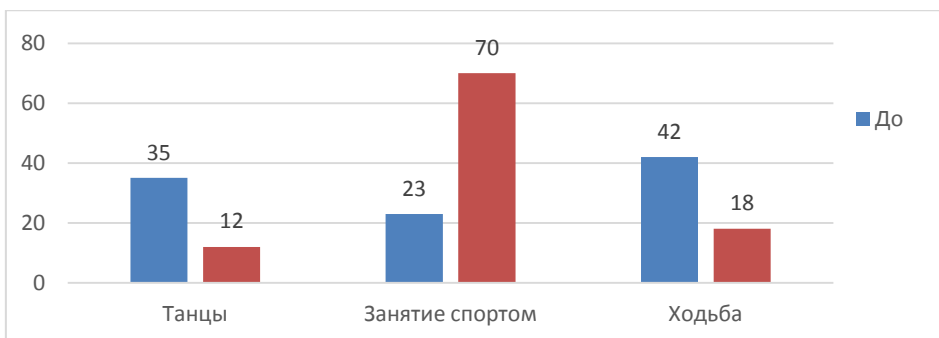


Рисунок 2 - «Оценка выбора занятий»

В ответе на вопрос «Чему вы обычно посвящаете свободное время?» обучающиеся, наряду с хобби, стали также отдавать предпочтение общественной работе и домашним делам (рисунок 3).

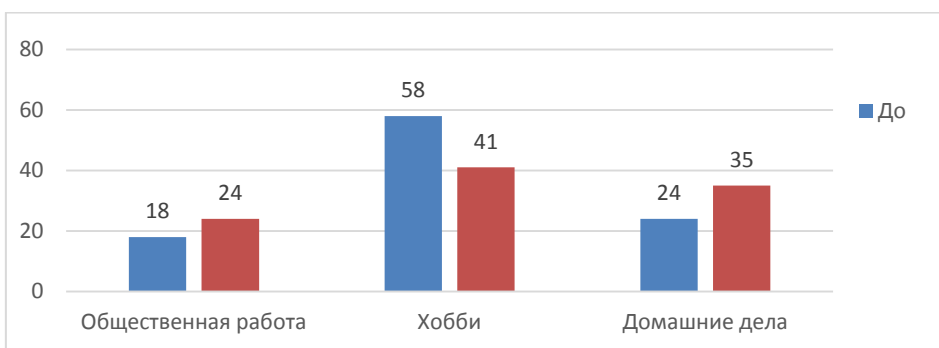


Рисунок 3 - «Оценка проведения досуга после реализации программы»

Проведенные мероприятия программы изменили отношение учащихся к дружбе. Они отдали предпочтение дружеским встречам, большему доверию друзьям, и возможности поделиться с друзьями своими проблемами.

В вопросе проведения летних каникул мнения учащихся изменились в пользу активного проведения каникулярного времени с участием в походах, экскурсиях, активном отдыхе (рисунок 4).

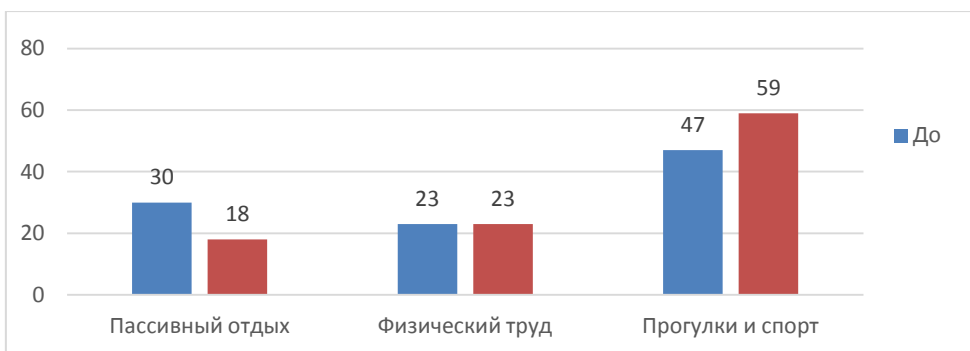


Рисунок 4 - «Оценка проведения каникулярного времени после реализации программы»

Внедрение программы в образовательную организацию свидетельствует о том, что только целостное формирование научных понятий здоровья и здорового образа жизни приводит к повышению культуры ЗОЖ и использованию его в процессе индивидуальной жизнедеятельности школьников. При этом наибольшая результативность формирования ЗОЖ учащихся общеобразовательных школ достигается при включении школьников в активную физкультурно-оздоровительную, общественную и культурно-массовую деятельность.

На основании проведенных исследований уровня знаний и отношения учащихся к ЗОЖ представляется возможным внести следующие рекомендации по совершенствованию культуры ЗОЖ:

- повысить уровень знаний учащихся о культуре ЗОЖ и его составляющих путем проведения уроков и внеклассных мероприятий по соответствующим разделам с использованием межпредметных связей;
- стимулировать учащихся к регулярным занятиям физической культурой, закаливанию и укреплению здоровья;
- вовлекать учащихся в жизнь класса и школы для повышения культурного уровня путем участия в различных мероприятиях;
- вовлекать старшеклассников в активное проведение каникулярного времени, посещение выставок, театров, музеев и других мероприятий.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.

В настоящее время проблема здорового образа жизни школьников весьма актуальна. На основании анализа научно-методической литературы, было выявлено, что большинство детей оканчивают школу, имея различные заболевания. При поступлении в школу у детей на 50% падает объем двигательной активности, увеличивается нагрузка на центральную нервную систему, появляется большое число «школьных» болезней, вызванных гиподинамией и нерационально организованным режимом дня.

По данным Всероссийской диспансеризации число здоровых детей составило 32%, остальные 63% имеют функциональные нарушения и даже

хронические заболевания. Характер заболеваемости выглядит следующим образом: первое место занимают болезни костно-мышечной системы, далее следуют болезни пищеварительной системы, органов дыхания, заболевания глаз, болезни эндокринной системы и нарушение обмена веществ.

На основании проведенных исследований можно понять, что обучающиеся имеют ограниченный уровень знаний о ЗОЖ, который в основном ограничивается отказом от вредных привычек и занятиями спортом. Основная часть детей имеет отрывочные знания о культуре ЗОЖ, не соблюдают режим питания, труда и отдыха, не могут организовать свой досуг и отдают предпочтение занятиям физической культурой. Более половины учащихся имеют положительную мотивацию и согласны вести ЗОЖ, однако они не в состоянии организовать режим труда и отдыха, не занимаются спортом и закаливанием.

На основании анализа результатов исследования нами был разработан комплекс мероприятий по повышению уровня знаний о здоровом образе жизни, его составляющих и культуре ЗОЖ. Мероприятия проводились во внеурочное время и частично использовались учителем ОБЖ на уроках. Тематика внеклассных мероприятий была определена наиболее низкими знаниями учащихся в области здорового образа жизни. После реализации программы были проведены повторные исследования с целью выявления ее эффективности.

В результате введения и апробации программы мероприятий у учащихся повысились знания о ЗОЖ и его составляющих, об их значении для сохранения и укрепления здоровья, изменилась мотивация к ведению здорового образа жизни, выражена положительная динамика к занятиям физической культурой, к активному отдыху, к следованию режиму дня и рациональному питанию.