

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ У ПОДРОСТКОВ
К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ И
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 5 курса 512 группы

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Факультет физической культуры и спорта

Колодченко Марии Владимировны

Научный руководитель
к.пед.н., доцент

подпись, дата

О.В. Ларина

Зав. кафедрой
к.м.н., доцент

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2024

Введение. Проблема формирования и укрепления здоровья подрастающего поколения всегда находилась в центре внимания специалистов из различных областей научного познания. При этом формирование здорового образа жизни должно начинаться с раннего детства, а затем продолжаться в течение всего периода обучения в школе.

Современные подростки, по мнению специалистов, являются наиболее уязвимой группой населения. В связи с этим возникает необходимость в формировании у них умений в управлении своим поведением и повышении значимости сбережения и укрепления здоровья.

Очень важно в современных условиях повышать культуру здорового образа жизни у подрастающего поколения. Значительная роль в сохранении и укреплении здоровья подростков принадлежит образовательным учреждениям, призванным создавать безопасные условия и здоровую среду.

Одним из направлений по формированию мотивации на здоровый образ жизни подростков является целенаправленная пропаганда роли физической культуры как части общей культуры личности. Поэтому многогранная проблема сохранения и укрепления здоровья учащихся становится приоритетной и в аспекте дальнейшего развития системы образования как здоровьесберегающей.

Объект исследования – процесс формирования мотивации у подростков на приобщение их к здоровому образу жизни и физкультурно-спортивной деятельности.

Предмет исследования – показатели мотивационного состояния личности подростков, уровень сформированности знаний о здоровом образе жизни и отношение к физкультурно-спортивной деятельности.

В связи с этим, **целью исследования** явилось изучение динамики мотивационных установок у подростков на здоровый образ жизни и степени вовлеченности в физкультурно-спортивную деятельность в условиях общеобразовательного учреждения.

Гипотеза исследования – предполагалось, что проблему приобщения к ведению здорового образа жизни и физкультурно-оздоровительной деятельности можно решить путем:

- во-первых, разработки и внедрения программы мероприятий как комплекса средств, направленных на существенное увеличение объемов регламентированной и нерегламентированной двигательной активности, на пропаганду и формирование приоритетов здорового образа жизни;
- во-вторых, осознания подростком необходимости и потребности в принципах соблюдения и ведения здорового образа жизни, а также в занятиях физкультурно-спортивной деятельностью.

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

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме формирования мотивационно-ценностного отношения к здоровому образу жизни у современных подростков.
2. Оценить уровень мотивационного состояния личности подростков 12-14 лет с учетом гендерных особенностей.
3. Провести диагностику мотивов учения и эмоционального состояния у подростков 12-14 лет с учетом гендерных особенностей.
4. Выявить степень сформированности знаний о здоровом образе жизни и их отношение к урокам физической культуры и физкультурно-спортивной деятельности.
5. Составить и апробировать программу мероприятий по повышению устойчивого интереса подростков к занятиям физической культурой, приобщению к физкультурно-спортивной деятельности и расширению кругозора о здоровом образе жизни.
6. Исследовать динамику мотивационных установок у подростков на здоровый образ жизни и степени вовлеченности их в физкультурно-спортивную деятельность в условиях общеобразовательного учреждения.

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

У всех обследуемых осуществлялась комплексная оценка мотивационных установок по отношению к учебной (модифицированные методики В.Ф. Сопова, А.М. Прихожан) и физкультурно-спортивной деятельности (анкетирование), а также к здоровому образу жизни (специальный опросник). О динамике исследуемых параметров судили по результатам повторного тестирования после внедрения в образовательный процесс и внеурочную деятельность программы мероприятий, направленной на повышение интереса к вопросам сохранения и укрепления здоровья.

Для повышения интереса к занятиям физической культурой, расширение кругозора подростков о здоровом образе жизни и приобщении к его ведению была составлена программа, включающая проведение классных часов, бесед, спортивных праздников, конкурсов и соревнований, дней здоровья, интеллектуальных турниров, организацию физкультминуток с младшими школьниками. Программа осуществлялась в рамках Российского движения детей и молодежи «Движение Первых».

Все результаты исследований были обработаны методом математической статистики по критерию Стьюдента. Определяли среднюю арифметическую (M), ошибку средней (m) и показатель существенной разницы (T). Достоверность различий (p) определяли по таблице на основании величин T и числа наблюдений (n). О достоверности различий судили при $p < 0,05$.

Исследования проводились с января 2023 по январь 2024 года в 2 этапа на базе Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 2 г. Красноармейска» Саратовской области. В начале учебного года (1 этап, январь 2023 года) осуществлялась первичная диагностика мотивационного состояния личности подростков, их отношения

к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой. В конце учебного года (2 этап, январь 2024 года) при повторных исследованиях проводилась диагностика уровня сформированности знаний о здоровом образе жизни и мотивационных установок на его ведение и вовлеченность в занятия физической культурой.

Контингент обследуемых составили 40 подростков 12-14 лет, из них 20 мальчиков и 20 девочек. Распределение обследуемых на группы осуществлялось с учетом уровня мотивационного состояния личности.

Структура и объем бакалаврской работы. Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав «Проблема формирования мотивационно-ценностного отношения к здоровому образу жизни у современных подростков» и «Исследование мотивационных установок подростков 12-14 лет на приобщение к здоровому образу жизни и физкультурно-спортивной деятельности», заключения и списка литературы, включающего 48 источников. Текст бакалаврской работы изложен на 64 страницах, содержит 12 таблиц и 8 рисунков.

Проблема формирования мотивационно-ценностного отношения к здоровому образу жизни у современных подростков

На современном этапе развития человеческого общества такие универсальные ценности, как жизнь и здоровье человека приобретают особое значение. Успешность обучения и воспитания школьников во многом зависит от состояния их здоровья. Потенциал здоровья и привычный стиль жизни человека закладывается в детстве.

Наибольший рейтинг среди факторов, обеспечивающих здоровье современного человека, имеют направленность личности на здоровый образ жизни, принятие здоровья как ценности.

Процесс формирования культуры здоровья личности осуществляется в первую очередь в системе образования и неразрывно связан с методологией обучения основам здорового образа жизни. В то же время существующая система образования нередко приводит к ухудшению состояния здоровья

детей и молодежи. Значимой причиной ухудшения состояния здоровья школьников является недостаточная адекватность современной системы гигиенического обучения и воспитания по формированию у детей и подростков умений и навыков здорового образа жизни, сознательного и ответственного отношения к своему здоровью.

Итоговые результаты реализации оздоровительной работы школ, ориентированных на укрепление здоровья, могут в большей степени зависеть от работы учителей, организации работы школы в целом и взаимоотношений с родителями и более широким сообществом.

Общеизвестно, что приоритетное значение имеет представление, что ведущую роль играет мотивация здорового образа жизни, установки на соблюдение основных принципов здорового образа жизни. Чтобы здоровье и здоровый образ жизни стали для школьника ценностью, необходимы понимание и осознание детьми значимости здоровья для себя, а затем принятие ее как нормы своей жизни.

Мотивации у индивида включает в себя все виды побуждений: мотивы, потребности, интересы, стремления, цели, влечения, мотивационные установки, идеалы. Мотивация к здоровому образу жизни – это внешние и внутренние мотивы, побуждающие к действиям по укреплению и сохранению здоровья.

Под ценностным отношением к здоровью понимают осознанную позицию по отношению к собственному здоровью: понимают здоровье как главную ценность, умеет намеренно выстраивать личное поведение с целью самосовершенствования своего здоровья, знает пути его улучшения и обогащения, умеет осуществлять контроль над собственным здоровьем.

Здоровье человека является социально значимым феноменом, по уровню и состоянию которого судят о благополучии общества. Забота о здоровье и его укрепление является естественной потребностью культурного человека, неотъемлемым элементом его жизнедеятельности. Чем выше уровень

культуры здоровья всего общества, тем выше уровень культуры здорового образа жизни каждого человека.

Главным источником развития и укрепления ресурсов здоровья человека является систематическая двигательная активность на протяжении всей жизни человека. Физическая культура, являясь одной из граней общей культуры, во многом определяет поведение человека на производстве, в учебе, в быту, в общении. Подростковый возраст, определяемый периодом перехода от детства к взрослости, можно охарактеризовать наличием более высокой потребности в занятиях физической культурой, ведь организм ребёнка в это время претерпевает функциональные изменения.

Одним из основополагающих аспектов всесторонне и гармонично развитой личности ребёнка является физическое воспитание – процесс, направленный на укрепление его здоровья, гармоническое развитие форм и функций организма, физических способностей и качеств, а также на формирование и совершенствование двигательных умений и навыков. Именно физическое воспитание, предмет «Физическая культура» в образовательных учреждениях призваны формировать у человека потребность в укреплении здоровья, систематических занятиях физической культурой и спортом.

Для улучшения постановки физического воспитания в школе, необходимо осуществление дифференцированного подхода, предусматривающего направленное воздействие на имеющиеся у школьников отклонения. Очень важно уделять постоянное внимание использованию инновационных технологий, авторских программ по физическому воспитанию для оздоровления обучающихся средствами физической культуры и разнообразной двигательной активности.

Физкультурно-спортивная деятельность на всех своих уровнях являются универсальным механизмом оздоровления людей, способом самореализации человека, его самовыражения и развития, а также средством борьбы против асоциальных явлений. Именно поэтому за последние годы значение занятий

физической культурой в системе ценностей современной культуры резко возросло.

Физкультурно-оздоровительная работа в общеобразовательных учреждениях, имеющих статус школ полного дня, является приоритетной формой сохранения и укрепления здоровья подростков. Физкультурно-оздоровительная деятельность так же важна, как трудовая или учебная. Именно она, являясь одной из форм человеческой деятельности, обеспечивает улучшение физического состояния и здоровья, способствует продлению жизни.

Физкультурно-оздоровительная деятельность отличается личностной направленностью, так как несет в себе черты индивидуума, определяемые биологическими и психологическими особенностями его развития. Эта деятельность может быть индивидуальной и коллективной. Чаще всего они дополняют друг друга, сохраняя определенные социально-психологические закономерности, которые характерны для малых социальных групп.

Для осознанного отношения к ценностям физической культуры у школьников необходимо сформировать культурологический потенциал физического воспитания. Поведение школьников существенно преобразуется в условиях совместной физкультурно-досуговой деятельности общения, характерной для данного уровня развития группы. Личный опыт приобщения к физической активности как культурная ценность приобретает человеком в процессе практических занятий, а также участия в различных формах индивидуальной и коллективной физкультурной деятельности.

Исследование мотивационных установок подростков 12-14 лет на приобщение к здоровому образу жизни и физкультурно-спортивной деятельности

Оценка мотивационного состояния личности подростков 12-14 лет позволила установить:

- наличие у подростков обоих полов трех его уровней: среднего (52%), ниже среднего (28%) и низкого (20%);

- доминирование среди подростков обоих полов лиц со средним уровнем мотивационного состояния: 50% у мальчиков и 55% у девочек;
- в группе мальчиков одинаковое количество обследуемых с ниже среднего (25%) и низким (25%) уровнем мотивационного состояния;
- в группе девочек в 2 раза меньше обследуемых с низким уровнем (15%) мотивационного состояния, чем с уровнем ниже среднего (30%).

В процессе диагностики мотивов учения и эмоционального состояния у подростков 12-14 лет выявлены:

- наиболее высокие оценки познавательной активности в группе лиц со средним уровнем мотивационного состояния по сравнению с двумя другими группами обследуемых с незначительным превалированием у девочек;
- наиболее высокие значения мотивации достижения у подростков со средним уровнем мотивационного состояния, соответствующих продуктивной мотивации с позитивным отношением к учению и среднему уровню с несколько сниженной познавательной активностью с доминированием последнего в обеих гендерных группах;
- сниженная мотивация и отрицательное эмоциональное отношение к учению у подростков с ниже среднего мотивационным состоянием личности с более высокими значениями у мальчиков;
- резко отрицательное отношение к учению у подростков с низким мотивационным состоянием без существенной гендерной разницы;
- возрастание тревожности у подростков с понижением уровня мотивационного состояния личности у подростков, особенно у девочек;
- рост личностных характеристик с повышением уровня мотивационного состояния личности, особенно «самостоятельности в исполнении заданий»;
- прямая зависимость между уровнем мотивационного состояния подростков и их эмоциональным отношением к учению и личностными

характеристиками: положительное отношение к учению в группе со средним уровнем способствует снижению тревожности, и, напротив, отрицательное отношение к учению в группе с ниже среднего мотивационным состоянием способствует увеличению тревожности.

Выявлено недостаточно осознанное отношение подростков обеих групп по вопросам здорового образа жизни, их отношения к урокам физической культуры и физкультурно-спортивной деятельности в целом, особенно в группах с ниже среднего и низким уровнем мотивационного состояния личности.

Установлена положительная динамика исследуемых параметров у подростков в результате внедрения комплексной программы мероприятий по повышению интереса к основам здорового образа жизни, урокам физической культуры и физкультурно-спортивной деятельности:

- в соответствии с оценочной шкалой количество подростков со средним уровнем мотивационного состояния личности увеличилось до 68%, у остальных 32% лиц зафиксирован ниже среднего его уровень, подростков с низкими значениями не выявлено;
- в обеих группах отмечен рост познавательной активности, мотивов достижения, самостоятельности в исполнении заданий, активности на уроках и способности к взаимопомощи, а также снижение тревожности с более выраженным характером у подростков со средним мотивационным состоянием;
- в обеих группах установлено более осознанное отношение подростков к здоровому образу жизни на когнитивном и поведенческом уровнях, а также потребность в теоретических и практических знаниях, особенно в группе со средним мотивационным состоянием;
- увеличилось количество подростков с положительным отношением к урокам физической культуры и вовлеченных в школьные физкультурно-оздоровительные мероприятия в качестве непосредственных участников, особенно в группе со средним мотивационным состоянием.

Заключение. В современном обществе одна из актуальных проблем связана со снижением физического состояния и уровня здоровья населения, особенно подростков. Поэтому особенно важно первоначально сформировать у них потребность быть здоровым и на этой основе прививать соответствующие стереотипы поведения. Наиболее результативно такую работу можно проводить в общеобразовательных учреждениях путем вовлечения их в физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую деятельность.

Проведенные исследования показывают важность и необходимость внедрения в школьный образовательный процесс комплекса мер, направленный на приобщение подростков к физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности, а также правилам здорового образа жизни.

При этом единство теоретического и практического обучения навыкам здорового поведения создает предпосылки к формированию культуры здоровья школьников и потребности в активном участии в массовых занятиях по физической культуре. Кроме того, существенное значение имеет создание положительного эмоционального фона с его сохранением на протяжении всего времени.

Таким образом, мотивационно-ценностное отношение подростков к здоровому образу жизни в совокупности со средствами физической культуры побуждает их к активной физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с внутренними потребностями-мотивами с личностно-значимой ценностью и внешними условиями-мотивами.