

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
Выпускающая кафедра медико-биологических основ физической культуры и
безопасности жизнедеятельности

Пискунов Максим Юлдашевич

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема: «Дневник здоровья» как средство повышения мотивации к
здоровому образу жизни у обучающихся 8 классов

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы
Безопасность жизнедеятельности

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

и.о. зав. кафедрой к.п.н., доцент Казакевич Н.Н.

9.06.2021 Казакевич

(Дата, подпись)

Руководитель к.п.н., доцент Казакевич Н. Н.

Дата защиты 15.06.2021

Обучающийся Пискунов М. Ю. Пискунов

(Дата, подпись)

Оценка отлично

Красноярск 2021

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	2
Глава I. Теоретический анализ развития мотивации к здоровому образу жизни учащихся в психолого-педагогической литературе	5
1.1 Понятие мотивации в психолого-педагогической литературе.....	5
1.2 Понятие здорового образа жизни в психолого-педагогической литературе.....	9
1.3 Методы, приемы, технологии формирования мотивации к здоровому образу жизни в практике современной.....	14
1.4 Мотивационный компонент в структуре формирования здорового образа жизни.....	19
Выводы по главе I.....	25
Глава II.	
Экспериментальное исследование и изучение развития мотивации к формированию здорового образа жизни у обучающихся при внеклассной работе по ОБЖ	27
2.1 Разработка «дневника здоровья».....	27
2.2 Организация и методы исследования.....	29
2.3 Изучение уровня мотивации у обучающихся 8 класса при внеклассной работе по ОБЖ.....	30
2.4 Оценка эффективности проведенных упражнений.....	37
Выводы по II главе.....	40
Заключение	41
Список литературы	44
Приложение 1	49
Приложение 2	57
Приложение 3	64
Приложение 4	67
Приложение 5	69

Введение

Актуальность исследования. В статье 41 Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" сказано, что охрана здоровья учащихся должна осуществляться за счёт пропаганды и обучения навыкам здорового образа жизни. Актуальность темы определяется и следующими нормативными документами: Федеральный закон "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. В последнем говорится, что личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать формирование ценности здорового и безопасного образа жизни, что программа воспитания и социализации, должна быть построена на основе базовых национальных ценностей российского общества, в том числе и на здоровье и направлена на формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни с целью сохранения и укрепления физического, психологического и социального здоровья обучающихся. [1] На актуальность темы так же указывают данные о постоянном ухудшении состояния здоровья детей школьного возраста, причиной которого является, не только наследственность и окружающая нас среда, но и образ жизни. Под здоровым образом жизни, в след за Ю.В. Нестеровой и М.А. Гавриловой, мы понимаем ценностное отношение к здоровью (своему и других людей), стремление к поддержанию здоровья, понимание здорового образа жизни, усвоение и применение правил здорового образа жизни. [10, с.32]. Таким образом, установили противоречия между требованиями к сохранению здоровья, многообразием приёмов формирования здорового образа жизни в практике школ и слабой их реализацией в данной школе, недостаточным уровнем здорового образа жизни учащихся, это привело к постановке проблемы.

Цель исследования: повышение мотивации к формированию здорового образа жизни у обучающихся 8 класса во внеурочной деятельности по ОБЖ.

Исходя из цели, были выявлены объект и предмет исследования.

Объект исследования: процесс формирования здорового образа жизни у обучающихся 8 класса во внеурочной деятельности по ОБЖ.

Предмет исследования: «Дневник здоровья» как средство повышения мотивации к здоровому образу жизни у обучающихся 8 классов во внеурочной деятельности по ОБЖ.

Гипотеза исследования заключается в том, чтобы повысить мотивацию к формированию ЗОЖ у обучающихся 8 класса во внеурочной деятельности по ОБЖ, будет более эффективным при ведении «Дневника здоровья».

Задачи исследования:

1. Изучить психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования;
2. Разработать и применить на практике «Дневник здоровья» у обучающихся 8 класса во внеурочной деятельности по ОБЖ.
3. Провести оценку эффективности проведённого исследования.

Методы исследования:

1. Теоретические методы (анализ литературы по проведению исследования, обобщение);
2. Эмпирические методы.
 - Методика «Что вы знаете о здоровом образе жизни» Г.А. Радоман (Приложение 1);
 - Методика «Образ жизни» О.И. Мотков (Приложение 2);
 - Методика «Что мешает мне вести здоровый образ жизни?» В.Д. Пурин (Приложение 3);
 - Психолого-педагогический эксперимент;

- Метод количественной и качественной обработки данных. Практическая значимость состоит в том, что результаты могут быть использованы психологами и педагогами для развития здорового образа жизни обучающихся, среднего школьного возраста при обучении основам безопасности жизнедеятельности.

Исследование проводилось на базе МБОУ «СОШ №1». г. Назарово, Красноярского края. В эксперименте принимало участие 16 детей, 14-15 лет. Экспериментальное исследование проводилось с 1.12.2020 по 25.04.2021 г.

Глава I. Теоретический анализ развития мотивации к здоровому образу жизни учащихся в психолого-педагогической литературе.

1.1 Понятие мотивации в психолого-педагогической литературе.

Мотивация - общее название определенных процессов, методов, средств побуждающих учащихся к познавательной деятельности, а также для активного освоения содержания образования, состоит из мотивов, которые вынуждают личность действовать и совершать какие-либо поступки. А также мотивами могут выступать эмоции и стремления, интересы, потребности, идеалы и установки. [15, с.164]

Исходя из представленного выше определения, мотивация представляет собой некий «взгляд» на призму здорового образа жизни, сущность которого даёт задуматься о таких представлениях как, что такое образ жизни, здоровье. В определениях здорового образа жизни на сегодняшний день можно выделить три основных направления: философско-социологическое; медико-биологическое; психолого-педагогическое. В подходе определения здорового образа жизни рассматривается особенность ведения здорового образа жизни, определяющего собственное понимание мотивов здоровья.

Итак, мотивы- это сложные системы, осуществляющие выбор и принятие определенных решений, анализ и оценка выбора.

Мотивы-это процессы обучения и усвоения какого-либо материала. Мотивация по формированию здорового образа жизни достаточно непростой и неоднозначный процесс. Впервые термин «мотивация» употребил А. Шопенгауэр в статье «Четыре принципа достаточной причины». Затем этот термин очень прочно вошел в психологический обиход, то есть объясняет причины поведения человека и животных. [15, с.168]

В настоящее время мотивация, как психическое явление трактуется весьма по-разному. В одном из случаев, совокупность определенных факторов, поддерживающих и направляющих поведение, в другом случае,

как совокупность мотивов, а в третьем-побуждение, вызывающее активность организма и его направленность. Мотивация рассматривается как процесс психической регуляции, конкретной деятельности, процесс действия мотива и как механизм, определяет возникновение, направление для осуществления конкретных форм деятельности, совокупных процессов, отвечающих за побуждение и деятельность. Все определения мотивации относят к двум направлениям. Первое, мотивацию рассматривают со структурных позиций, как совокупность определенных факторов или мотивов.

Мотивация по мнению В.Д. Шадрикова, обусловлена определенными потребностями и целями личности, уровнем притязаний и идеалами, условиями деятельности (как объективными, внешними, так и субъективными, внутренними знаниями, умениями, способностями, характером) и мировоззрением, убеждениями и направленностью личности и т.д. С учетом этих факторов происходит принятие каких-либо решений, формирование намерений. Во втором направлении мотивацию рассматривают, не как статичное, а как динамичное образование. В обоих случаях мотивация у многих авторов выступает, как вторичное по отношению к мотиву образование, явление. Во втором случае мотивация выступает как какое-либо средство или механизм реализующий уже имеющийся мотив. Возникла ситуация, которая позволяет реализовать имеющийся мотив, отсюда появляется и мотивация, процесс регуляции деятельности с помощью какого-либо мотива. [38, с.320]

В.А. Иванников считает, что сам процесс мотивации начинается с актуализации мотива. Данная трактовка мотивации обусловлена тем, что мотив понимается как предмет удовлетворения потребности, тем самым мотив дан человеку готовым. Его нужно только актуализировать (вызвать в сознании человека его образ). При таком подходе остается непонятным, во-первых, что именно придает побудительность-ситуация или мотив, во-вторых, каким образом возникает мотив, если он появляется раньше, чем мотивация. [20, с.115]

Высказывания многих авторов о соотношении мотива и мотивации не проясняют этого вопроса. А именно что мотивация и мотив-это взаимосвязанные, взаимообусловленные психические категории, мотивы действуя формируются на базе определенной мотивации (мотивы вторичны). И в то же время через выработку отдельных мотивов можно влиять на мотивацию в целом (то есть уже мотивация зависит от мотивов, которые становятся первичными). По мимо всего, мотивы относятся к действиям, а мотивация к деятельности, не давая этому какого-либо обоснования.

В. Г. Леонтьев определяет два типа мотивации-это первичная, проявляющаяся в форме потребности, влечения, инстинкта, и вторичная, проявляемая в форме мотива. Отсюда следует, что в данном случае имеется отождествление мотива с мотивацией. Полагается, что мотив как форма мотивации проявляется только на уровне личности и обеспечивает личностное обоснование решений действовать в определенном направлении для достижения поставленных целей, и с этим нельзя не согласиться. Во многих случаях психологи под мотивацией имеют в виду детерминацию поведения, также выделяют внешнюю и внутреннюю мотивацию. [23, с.220]

Также под мотивами здорового образа жизни понимается целостная система осознанных побуждений, активизирующихся и направленных на проявление личности (нравственные, духовные, физические), а сферах жизнедеятельности с позиций ценности своего здоровья.

Но в качестве функций, которые выделены мотивами здорового образа жизни, выделены следующие:

1. Избирательная, направленная на то, чтобы подростки кардинально изменили отношение к здоровому образу жизни, изменили потребности к мотивам здорового образа жизни.

2. Смыслообразующая, определяет ЗОЖ некий личностный смысл. Регуляторная, проявляет личность по многих сферах жизнедеятельности

3. Побудительная, как бы определяет силу личности подростка, способствует поддержанию здоровья, определяет психические процессы направленные на сохранение здоровья. [7, с.10]

Представленные выше компоненты здорового образа жизни, являются некой основой для составления процесса их формирования. Так же выделяется три этапа по формированию мотивов здорового образа жизни.

Многие подростки имеют положительное отношение и определенный интерес к ведению здорового образа жизни и понимают ценностное отношение к своему здоровью и важность его сохранения.

Этап в ходе, которого формируется потребность введении здорового образа жизни, появляется потребность в сохранении здоровья, называется этапом становления. Также не менее важным критерием по формированию здорового образа жизни является осознанность мотивов, предметная направленность, организация процесса обучения. [4, с.277]

В соответствии с поставленным задачами по формированию мотивов к ведению здорового образа жизни, основными критериями у школьников выступают:

- представление о том, что такое здоровье и здоровый образ жизни;
- отношение к своему здоровью (бережное, заинтересованное, позитивное, ответственное);
- овладения навыками, здорового образа жизни.

Ценность здоровья можно понять только через осознание, через роль неких усилий, направленных на его поддержание, так же через осознание ценности здоровья и начинается сама мотивация, направленная к формированию здорового образа жизни. [8, с.106]

Таким образом, ни в понимании сущности мотивации, ни в роли регуляции поведения, между соотношениями мотивацией и мотивами нет единых взглядов. У многих авторов эти два понятия используются всего лишь как синонимы.

1.2 Понятие здорового образа жизни в психолого-педагогической литературе.

Теоретические основы формирования здорового образа жизни отражены в нормативных документах: Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации». [1] Федеральный закон РФ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации". [2] ФГОС основного общего образования. [3] В представленных законах доступно объяснено, что основными параметрами охраны здоровья, обучающихся являются пропаганда и обучение навыкам здорового образа жизни, так же поддержание здоровьесберегающей среды при обучении.

За последние годы сильно ухудшилось состояние здоровья детей школьного возраста в России, такая закономерность уже стала общепризнанным фактом. Причиной этой ситуации считается не только наследственность, но и состояние окружающей нас среды, отсутствует физическая активность, ведётся не правильный образ жизни, у учащихся и родителей. Здоровье детей в настоящее время очень сильно нарушено, все это очень плачевно сказывается на способности к освоению программ общего образования. В настоящее время вся система образования рассматривается, как фактор, негативно отражающийся на здоровье обучающихся.

Способы по укреплению и сохранению здоровья учащихся, остаются без внимания. [30, с.59].

Вышесказанное подтверждается мнением А.Л. Дорошенко и Е.Е. Соколова. Они считают неправильный образ жизни не только причиной ухудшения здоровья детей школьного возраста, а также выделяют его как главный фактор, влияющий на здоровье. По их мнению, наибольшую группу риска, составляют подростки 8-11 классов. Ученики этих возрастных групп хоть и понимают важность здорового образа жизни, но свой образ жизни не меняют. Для того чтобы понять, что же такое здоровый образ жизни, как главный фактор здоровья, во-первых, нужно понять, что же такое здоровье.

Здоровье - это такое состояние, которое развивается в процессе реализации генетического потенциала в условиях определенной социальной и экологической среды, которая позволяет человеку в различной степени осуществлять его биологические и социальные функции. [16, с.38]

Выделяют четыре компонента здоровья

- Первый компонент здоровье, определяет личностный уровень, строящийся в соответствии с основными целями и ценностями жизни, с менталитетом по отношению к себе, к природе и обществу, а также нравственной ориентацией личности;
- Второй компонент физический, он характеризуется прежде всего уровнем физического развития, возможностями организма, степенью само -регуляции органов и систем;
- Третий компонент психический, определяется уровнем развития всевозможных психических процессов, различной степенью регуляции эмоционально - волевой сферы;
- Четвёртый компонент социальный, прежде всего его можно охарактеризовать, как степень социальной адаптации человека в социуме. [19, с.199]

В первую очередь на психическое здоровье воздействует система отношений человека к себе, по отношению к другим людям и жизни в целом. Социальное здоровье личности напрямую зависит от соответствия личностного и профессионального самоопределения, удовлетворенности семейным и социальным статусом, гибкости жизненных стратегий и их соответствия социокультурной ситуации. И наконец, на духовное здоровье, влияют высокая нравственность, осмысленность и наполненность жизни, творческие отношения и гармония с собой и окружающим миром, Любовь и Вера. [13, с.52]

Для того чтобы поддержать все перечисленные компоненты здоровья, которое впоследствии ведёт к долголетию, обязательно нужно правильно питаться и вести здоровый образ жизни. В доказательство можно привести

пример хирурга, который дожил до ста лет и вошёл в книгу рекордов Гиннеса, как самый старейший практикующий хирург, со слов которого, при ведении здорового образа жизни в столетнем возрасте сохранилась детородная функция. Задав себе вопрос, что же на самом деле подразумевается под здоровым образом жизни, и что является его основой и какие факторы, влияют на здоровый образ жизни, мы обратились к литературе. Понятие здорового образа жизни нашлось у Ю.Ю. Даутова, Т.Ю. Ураковой, Р.Ш. Ожевой, Р.Н. Хакуновой, Р.А. Тхакушиновой. [14, с.68]

Здоровый образ жизни рассматривается как система, складывающаяся из трёх основных взаимозаменяемых элементов, трёх культур: культуры питания, культуры движения и культуры эмоций.

С валеологической точки зрения, здоровый образ жизни приравнивается к понятию валеологическая воспитанность. Под здоровым образом жизни понимается, ценностное отношение к здоровью (своему и других людей), стремление к здоровью, усвоение и применение правил здорового образа жизни. [9, с.330]

А с педагогической точки зрения, под здоровым образом жизни предполагается: целенаправленное сознание и поведение, соответствующее требованиям здоровья. Для того чтобы вести здоровый образ жизни, необходимо принятие радикальных мер, методологической основой которых должно быть исследование механизма целенаправленного воздействия на потребности, интересы, ценности и ценностные ориентации, оказывающие положительное влияние на мотивацию к формированию здорового образа жизни. Данные мотивации можно провести посредством обучения, знаниям, умениям и навыкам ведения здорового образа жизни. [18, с.33]

Подростки относятся к сенситивной возрастной группе, именно в этой возрастной группе происходит усвоение наиболее важной информации, которая напрямую связана со здоровым образом жизни. Идёт интенсивная работа над становлением своей личности, вырабатывается индивидуальный стиль поведения, развивается критичность, интенсивно формируется

способность к самопознанию и самосознанию, то есть существует основа для проявления сознательной индивидуальной активности в области здорового образа жизни. Процесс по формированию мотивов, направленных на становление здорового образа жизни подростка важно рассматривать как взаимодействие внешних и внутренних факторов. Внутренние факторы - это потребностная сфера личности, её ценностные ориентации, самооценка самого себя. Внешние факторы-это личностные самосовершенствования подготовки к здоровому образу жизни. Именно в процессе формирования мотивов здорового образа жизни учащегося, необходима построенная система, которая будет с одной стороны направлена на изучение учебно-воспитательного процесса, а именно валеологизация, а с другой стороны будет направлена на выстраивание внутриличностной среды, на переосмысление отношения к своему здоровью, к тому какой ведется образ жизни. [6, с.9]

Вся система по тому, как формируется здоровый образ жизни подростка, связана с идеями, системно-целостного подхода в выстраивании педагогических процессов, которые заключены в движении здорового образа жизни в ситуативных проявлениях к устойчивому функционированию, а также идеями личностно-ориентированного подхода, характеризующего по средствам структуры личности. Согласно данным психолого-педагогических исследователей, здоровье у подростков стоит на 4-5 место, после «наличия друзей», «любви», «свободы», это характеризуется очень низким уровнем побуждений к здоровому образу жизни. Чтобы оценить мотивы, при изучении ценностного отношения ориентации, было выявлено следующее: что для 52,2% значимы функционально-рекреационные ценности, для 29,8%-духовно-эстетические, для 18,0%-учебно-ценностные, связанные со здоровым образом жизни. Для того чтобы расставить приоритеты, необходима успешная деятельность образовательного учреждения по формированию здорового образа жизни, и признанием его как основой

жизненного стиля. Так же педагогический процесс требует более тщательного изучения мотивационной сферы личности. [17, с.142]

Многие отечественные педагоги и психологи, выделяли принципы системности, определенное единство сознания, регулирование поведения человека, потребности в общении, определенная зависимость от общества. Многие исследователи рассматривают сущность мотивов с разных позиций с биологической, потребностной, эмоциональной, когнитивной.

Пропаганду по сохранению здорового образа жизни учащихся, также необходимо рассматривать в образовательной, воспитательной, медицинской сфере. [7, с.14]

Проанализировав педагогическую литературу по проблеме сохранения здоровья учеников, можно понять, что многие подростки очень небрежно относятся к своему здоровью и его сохранению. Важным, по их мнению, считается, свобода, друзья, а здоровье и его сохранение рассматривают в самую последнюю очередь.

1.3 Методы, приемы, технологии формирования мотивации к здоровому образу жизни в практике современной школы.

Для того чтобы у обучающихся формировался здоровый образ жизни необходимо внести в содержание внеклассных мероприятий сведения о вредных веществах, это будет информированием учащихся о последствиях их злоупотребления. Одним из важных факторов по формированию здорового образа жизни является антинаркотическое воспитание мировоззренческой парадигмы здорового образа жизни. Чтобы эффективно достичь результатов, обязательным будет комплекс специальных упражнений, а именно педагогических, различных способов деятельности предупредительного характера в воспитательной работе.

В практике современных школ очень часто применяется технология проектного обучения, которая также направлена на воспитание здорового образа жизни у учащихся. Тематика проектов по здоровому образу жизни может быть очень разнообразной. [11, с.199]

В работе М.А. Гавриловой, в которой она делится опытом, направленным по формированию здорового образа жизни по средствам постановки конкретных воспитательных ситуаций. Для примера воспитательной ситуации она приводит следующее задание: одной группе даётся задание нарисовать словесный портрет пьющего человека, второй группе портрет человека, ведущего здоровый образ жизни. Портрет ученики составляют по следующим параметрам: кожа, волосы, сердце, желудок, кишечник, печень. Чтобы иметь представление о том, что же такое здоровый образ жизни, в первую очередь необходимо сформировать навыки ведения здорового образа жизни, позитивное отношение к здоровому образу жизни, добиться результата можно только в том случае, если образовательный процесс будет организован с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизиологических особенностей учащихся. [9, с.331]

Для того чтобы выстроить педагогическую работу важно, грамотно объяснять учащимся, в чем истинное значение здорового образа жизни и все его составляющие, при соблюдении всех норм, можно ещё и укрепить здоровье, обезопасить себя от болезней и несчастных случаев, а также, воспитать у юношей и девушек правильное восприятие здорового образа жизни.

А также заинтересовали результаты исследования, проведённого Н.Н. Нежкиной, Е.В. Ивановой и Н.В. Киселёвой, опубликованные в статье "Нормативно-правовое обеспечение здоровья формирующей деятельности в школе". Многие учителя считают, что до сих пор не компетентны в вопросах охраны здоровья. Большое количество педагогов не знают, что такое «школа, содействующая здоровью», и не могут сформулировать основные направления её деятельности. Считается, основная задача такой школы-организация оздоровительных мероприятий со стороны медицинского персонала, проведение физкультминуток на уроках, классных часов, а также дней здоровья и спортивно-массовых мероприятий. [32, с.100]

Опыт И.Р. Касимова, описанный в статье «Здоровый образ жизни как социально-культурная проблема: культурологический и деятельностно-ориентированный подходы». И.Р. Касимова считает, подойдя к проблеме формирования здорового образа жизни личности возможно не только с позиции физического здоровья, а также гармонии и единства физического, психического и духовного состояния организма. По его мнению, только такой подход приведёт к успешному становлению человека как: саморазвивающейся личностью, умеющим сочетать в себе творческие, духовно-нравственные, интеллектуальные начала, быть психологически устойчивой к стрессам. Выделяют несколько способов, которые дают установку на здоровый образ жизни. Один из них двигательная активность. Которая обеспечивает проведение физкультминуток во время уроков. Большое значение имеет двигательная активность, она способствует повышению интересов у учеников к ведению здорового образа жизни

Движение-это жизнь, они активизируют деятельность всех жизненно важных органов и систем, поддерживают и развивают их, способствуют повышению общего тонуса. Стимулируют процессы роста, развития и формирования всего организма, так же становлению и совершенствованию высшей психической и эмоциональной сферы. [21, с.114]

В практике современной школы, для того чтобы формировалась двигательная деятельность, проводят упражнения с элементами соревнований. Одно из таких, подвижная игра, восполняющая недостаток двигательной активности, способствуют улучшению психологического состояния учащегося, появляется интерес к занятиям физической культурой, то есть являются пропагандой здорового образа жизни. Для формирования здорового образа жизни выделяют следующие методические приемы: рассказы и беседы; моделирование различных ситуаций; рассмотрение иллюстраций (сюжетных, предметных картинок, плакатов); игры (сюжетно-ролевые, дидактические, подвижные, гимнастики), (пальчиковая, дыхательная, зрительная); самомассаж; физкультминутки. [26, с.183]

Чтобы добиться результата по формированию здорового образа жизни, все рассмотренные выше методы и приемы направленные на укрепление здоровья, необходимо включить в комплексные оздоровительные мероприятия и использовать непосредственно на внеурочной деятельности по ОБЖ.

По мнению С.А. Рыбаковой, чтобы спасти здоровье подростков в условиях нестабильной экологии и низкого уровня культуры здоровья, в образовательных учреждениях должны быть разработаны программы, содействующие формированию благоприятного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих. Чтобы программы были реализованы необходимо выполнить условия: проведение тематических педсоветов, на которых рассматривается выполнение мероприятий комплексной программы формирования здорового образа жизни обучаемых за год. А также С.А. Рыбакова выделяет следующие типы жизнеутверждающих ситуаций:

1. Поиск мотивов и целей жизнедеятельности, жизненных смыслов и ценностей на основе социокультурного содержания феномена "здоровье" и ситуация анализа и оценки жизненных проблем и обстоятельств с учетом социокультурного содержания феномена "здоровье" и индивидуальных особенностей жизнеспособности;
2. Жизненного выбора и принятия каких-либо решений с учетом социокультурного содержания феномена "здоровье" и индивидуальных особенностей жизнеспособности;
3. Ситуация проектирования образа жизни и принятие ответственности за свой "проект". [33, с.47]

Важность школы по сохранению и укреплению здоровья учащихся просто необходимо рассматривать, как одно из важных условий национальной безопасности и развития российского общества в XXI веке. Ситуация, которая складывается по проблеме сохранения здоровья и формирования здорового образа жизни у подростков, в настоящее время представляет особый интерес для педагогической науки и школьной практики. Так же доказано, что здоровье человека на 20% напрямую зависит от наследственности, на 20% - от окружающей среды, на 7-10% - от общего уровня здравоохранения и только на 50% - от того, какой образ жизни ведет человек. [18, с.37]

Здоровье и образ жизни сильно взаимосвязаны с понятием «здоровый образ жизни». В педагогике важность по сохранению детского здоровья была в центре внимания во все времена. П.П. Блонский в своих работах, школу характеризует, как важное условие для воспитания ребенка. А также таких качеств, как бодрость духа, нацеленность на формирование здорового образа жизни. А именно приобщение к здоровому образу жизни происходит в контексте физического, гигиенического, нравственного воспитания. [5, с.9]

За последние годы очень часто встает вопрос о сохранности здоровья учеников, всё это рассматривается в воспитании экологической культуры личности, а также в контексте педагогической валеологии. Но при теории

воспитания, основной акцент ставится именно на сохранение и формировании физического здоровья через пропаганду здорового образа жизни. Личностный и мотивационный компоненты по формированию мотивов здорового образа жизни были рассмотрены недостаточно. Возможности и перспективы в воспитании здорового образа жизни у подростков появились с развитием концепции личностно-ориентированного воспитания. [34, с.295]

Анализ современных исследований в области социологии, психологии, медицины выявляет определенные проблемы для формирования здорового образа жизни школьников:

- необходимость понимания здорового образа жизни как особой формы жизнедеятельности, определяемой как биологическими, так и социальными факторами;
- необходимость интеграции различных подходов к здоровью и проблеме формирования здорового образа жизни школьников;
- недостаточность раскрытия путей включения подростка в процесс овладения основами здорового образа жизни, слабо разработаны критерии и показатели сформированности мотивов здорового образа жизни;
- реализуется не в полной мере потенциал взаимодействия педагогов и учащихся, от которого зависит формирование здорового образа жизни подростка;
- необходимость дальнейшего уточнения и разработки вопросов содержания и методики реализации педагогических программ формирования мотивов здорового образа жизни. [28, с.30]

Для формирования ценностного отношения к здоровью и безопасному образу жизни, возможно только в том случае, если в организованных ситуациях (жизнеутверждающих), будут включены механизмы смысла творчества личности.

1.4 Мотивационный компонент в структуре формирования здорового образа жизни.

Проблему мотивации и мотивов поведения человека, рассматривают многие психологи, педагоги, физиологи. Основная проблема по изучению мотивации во всех видах деятельности, отсутствие единого понятия «мотивация» и исследования данного явления. Можно сделать вывод, что многие исследователи рассматривают мотивацию как совокупность определенных факторов, поддерживающих и направляющих поведение, побуждающих организм, к определенным действиям, мотивам, потребностям, интересам, стремлениям, определяющим направление активности человека. Мотив какой-либо деятельности может быть материальным или идеальным, для достижения которого требуются определенные затраты активности. Мотив дается субъекту в виде каких-либо переживаний, тем самым он напрямую связан с эмоциями. Для осознания требуется внутренняя работа. Таким образом, мотив является ключевым понятием деятельности и напрямую связан с мотивацией. [12, с.46]

К. В. Судаков считает, что именно мотивация предопределяет энергетическую силу целенаправленных действий человека и тесно связана с формированием таких последовательно развертывающихся стадий, как афферентный синтез, принятие решения, предвидение потребных результатов.

А с физиологической точки зрения мотивация представляется, как активное состояние мозговых структур, которые побуждают человека совершать действия, наследственного либо приобретенного опыта действий, которые направлены на удовлетворение индивидуальных или групповых потребностей. Таким образом, мотивацию рассматривают системным компонентом организации деятельности человека, в том числе и связанной с сохранением и укреплением своего здоровья. [36, с.224]

Отмечается, что многие авторы сравнивают мотивацию и мотивы.

Определяющую мотивацию как потребность в здоровье.

Ю.В. Науменко отмечает, что-осознание ценности здоровье -это комплекс определенных мер, направленных на появление у детей стремления соблюдать все правила и нормы здорового образа жизни. [27, с.182]

В.Г. Леонтьев говорит о том, что мотивация значительно шире и непременно должна рассматриваться как динамическая система, определяющая потребности, мотивы и цели определенным образом соподчинены, взаимосвязаны и взаимообусловлены, и составляют «мотивационную сферу» человека. [23, с.238]

Прежде всего мотивация связана со многими общественными требованиями, с благополучием, с ведением и поддержанием здорового образа жизни, а также одобрением со стороны взрослых. Отмечается, что мотивация к формированию здорового образа жизни формируется в первые пятнадцать лет жизни, то есть в период обучения в школе. Мотивационная потребность в этот возрастной период считается особо значимой в развитии личности подростка. В то же время важным фактором в формировании мотивационной сферы являются общественные отношения, особенно если он сам их создает и непосредственно в них включен.

Для школьников такие общественные отношения напрямую связаны с семьей и школой, сверстниками, участвуют в формировании личности подростка и в отношении к своему здоровью. [22, с.24]

Школа-это место, где у учащихся формируется деятельность по охране здоровья, формируется мотивация к ведению здорового образа жизни, так же мотивация не менее приоритетна, чем само обучение. Таким образом, мотивация является важным условием по формированию ЗОЖ, и является неотъемлемым условием успешной деятельности по укреплению и развитию, сохранению здоровья подростков, а также по полноценному формированию их личности [35, с.4].

Система непрерывного образования (сад-школа-вуз) сопровождает человека на протяжении всей его жизни, включает предпосылки для

формирования, активном жизненной позиции, ответственного отношения к своему здоровью, ведению здорового образа жизни, активной жизненной позиции и в целом валеологической культуры личности.

Важно отметить, что проблема по формированию, укреплению, сохранению здоровья учащихся в период, когда происходит обучение в школе, является одной из наименее решенных в настоящее время. Нет единого подхода к понятию «формирование мотивации к здоровому образу жизни», система в рамках образовательных учреждений, возникает с противоречиями, которые относят к процессу обучения и при необходимости не только сохраняет, но и укрепляет здоровье детей в ходе обучения в школе. Образовательная среда по различным причинам представляет риск для здоровья подрастающего поколения из-за высоких учебных нагрузок и во вне учебных занятий, а также из-за недостатка времени для усвоения материала. Все эти психотравмирующие факторы, снижение физической активности, уменьшение прогулок на свежем воздухе, сна, оказывают негативное воздействие на развивающийся организм. [24, с.67]

В 2009 г. к I группе здоровья обследованных учащихся показало, что абсолютно к здоровым относились 4,8 % учеников старших классов, а в 2014 г. — всего 1,8 %, в 2017 г. — 1,7 % Численность подростков с хроническими заболеваниями относимых к III или IV группе здоровья, в 2014 г. стала выше на 4,7 % по сравнению с 2009 г. Общая заболеваемость детей до 14 лет за период с 2009 по 2017 г. резко возросла на 54,5 % (со 154 тыс. до 239 тыс. болезней на 100 тыс. населения), это получается, что на каждого подростка (независимо от пола) примерно приходится 2,3 зарегистрированных болезней в год. Следовательно, болезни могут возникать, из-за интенсивных школьных нагрузок, которые приводят к возникновению утомления, и тем самым снижается число здоровых детей. [29, с.307]

По данным П.И. Храмцова у восьмиклассников в начале года 17,3% учащихся относятся к I группе здоровья, а к концу учебного года — лишь 4,3%. Так же стоит отметить, что адаптационные показатели сопровождаются

очень низким уровнем социометрических возможностей, функциональных резервов организма у каждого третьего восьмиклассника в начале обучения. [37, с.6]

Главной степенью мотивации является степень выраженности резервных возможностей организма, при различных действиях окружающей среды. Кроме того, значительные трудности для учащегося в средней школе могут представлять, как умственные, так и эмоциональные нагрузки, высокая интенсивность учебного процесса, требования учебной программы, индивидуальные и индивидуальные особенности подростка. Для того чтобы сформировать мотивацию к ведению ЗОЖ у подростков, важно снизить влияния негативных факторов, влияющих на жизнь подростка, а также повысить интерес к учебному процессу.

По различным литературным данным указывается, что учебно-воспитательный процесс по сохранению здоровья школьников является индивидуальной потребностью, сохранению здорового образа жизни. Цель можно достигнуть только если будет внедрена мотивация по формированию здорового образа жизни, с сочетанием психолого-педагогического, медико-биологического и экологического воспитания у детей школьного возраста. Из вышеизложенного можно определить какую роль занимает учитель, для формирования ЗОЖ. Его деятельность должна исходить из общепедагогических принципов, соответственно в рамках определенного процесса обучения, воспитания и формирования личности. У любого подростка есть свойственная именно ему потребность в каких-либо новых впечатлениях, которые переходят в познавательную потребность. [31, с.12]

При формировании к ЗОЖ школьникам необходимо опираться на данную потребность, актуализировать ее, сконцентрироваться на ней, сделать более четкой и осознанной. Принцип сознательности и активности предполагает осознание собственной ответственности и активное участие самого ребенка в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья окружающих. Как указывает без актуализации потребности в знаниях о

здоровом образе жизни невозможен переход к другим, более активным формам побуждений, например, к постановке целей. Потребность в здоровом образе жизни не может возникнуть при отсутствии умения у школьников ставить самостоятельные цели, например, желания быть здоровым; умения осознавать свои цели и соотносить их с мотивами деятельности, в которую эти действия включены, также является важным условием формирования мотивации. [40, с.196]

Чем лучше будет обучен организм, тем меньше каких-либо действий он совершает на пути удовлетворения своих потребностей. Соответственно школьников необходимо обучать способам удовлетворения потребности в здоровом образе жизни. Кроме вышеуказанных принципов, необходимо учитывать принцип доступности и индивидуального подхода, предполагающий учет возрастных, гендерных, физиологических и психологических особенностей школьников при отборе содержания, методов, форм и средств формирования мотивации ЗОЖ. Чтобы достичь успеха при формировании мотивации к ведению здорового образа жизни, обязательным фактором является то, чтобы учитель брал во внимание сложное строение мотивационной сферы подростка, поскольку она является постоянной меняющейся противоречащей структурой, состоящей из разных побуждений, где место ведущего, доминирующего мотива занимает то одно, то другое побуждение-в зависимости от условий образа жизни, обстоятельств общения с окружающими. [30, с.61]

А также предлагается принцип комплексности, сводящийся к вовлечению всех институтов социализации подростка и координации их деятельности (участие школы, семьи, окружения подростка). Кроме того, авторы указывают, что формирование положительной мотивации школьников к здоровому образу жизни и воспитание ответственного отношения к здоровью зависит от правильного взаимодействия школы и семьи, от целенаправленно организованной совместной работы родителей, учителей. Отношение к здоровью матери оказывает влияние на когнитивно -

ценностные компоненты, отношение отца на эмоционально-волевой и деятельностный компонент, по отношению к здоровью школьника. Стиль воспитания отцов больше влияет, чем стиль воспитания матерей, на формирование отношения к здоровью детей данной возрастной группы. [39, с.129]

Именно через развитие мотивации, начинается сознательное усвоение воспитательных требований, внутренней работе по перестройке потребностей, норм поведения происходит изменение, расширение деятельности, отношений между личностью ребенка и окружающей его действительностью. Особую роль в этом процессе играют учителя, родители, старшие друзья, которые не только могут удовлетворить потребность обучающихся в новых знаниях о своем здоровье и способах его поддержания, в одобрении со стороны взрослых своего поведения, но и осуществлять сознательное педагогическое воздействие, в ходе которого будут формироваться новые потребности и интересы учащихся и тем самым изменяться и формироваться потребностно-мотивационная сфера подростков, в том числе в отношении здоровья. Это особенно важно, так как после окончания средней школы последующие возрастные периоды могут оказаться критическими для здоровья учащихся и требуются дополнительные усилия для профилактической работы с целью сохранения здоровья для последующего обучения в старших классах. [7, с.12]

Мотивации к ведению здорового образа жизни в рамках учебно-воспитательного процесса дополнительного образования возможно, как через учебную дисциплину «Основ безопасности жизнедеятельности», так и во внеурочное время. А также не маловажную роль, в формировании мотивированной потребности в здоровье играют интересы и потребности семьи, именно они начинают формировать ценностное отношение подростков к здоровью как к одной из главных ценностей.

Выводы по главе I.

Мотивация-общее название определенных процессов, методов, средств побуждающих учащихся к познавательной деятельности, а также для активного освоения содержания образования, состоит из мотивов, которые вынуждают личность действовать и совершать какие-либо поступки. А также мотивами могут выступать эмоции и стремления, интересы, потребности, идеалы и установки.

В настоящее время мотивация, как психическое явление трактуется весьма по-разному. В одном из случаев, совокупность определенных факторов, поддерживающих и направляющих поведение, в другом случае, как совокупность мотивов, а в третьем-побуждение.

За последние годы сильно ухудшилось состояния здоровья детей школьного возраста в России, такая закономерность уже стала общепризнанным фактом. Причиной этой ситуации считается не только наследственность, но и состояние окружающей нас среды, отсутствует физическая активность, ведётся не правильный образ жизни, у учащихся и их родителей. Наибольшую группу риска, составляют подростки 8-11 классов.

С валеологической точки зрения, здоровый образ жизни приравнивается к понятию валеологическая воспитанность.

А с педагогической точки зрения, под здоровым образом жизни предполагается: целенаправленное сознание и поведение, соответствующее требованиям здоровья. Для того чтобы вести здоровый образ жизни, необходимо принятие радикальных мер, методологической основой которых должно быть исследование механизма целенаправленного воздействия на потребности, интересы, ценности и ценностные ориентации, оказывающие положительное влияние на мотивацию к формированию здорового образа жизни.

Чтобы иметь представление о том, что же такое здоровый образ жизни, в первую очередь необходимо сформировать навыки ведения здорового образа жизни, позитивное отношение к здоровому образу жизни. В практике

современной школы, для того чтобы формировалась двигательная деятельность, проводят упражнения с элементами соревнований. Одно из таких, подвижная игра, восполняющая недостаток двигательной активности, способствуют улучшению психологического состояния учащегося, появляется интерес к занятиям физической культурой, то есть являются пропагандой здорового образа жизни.

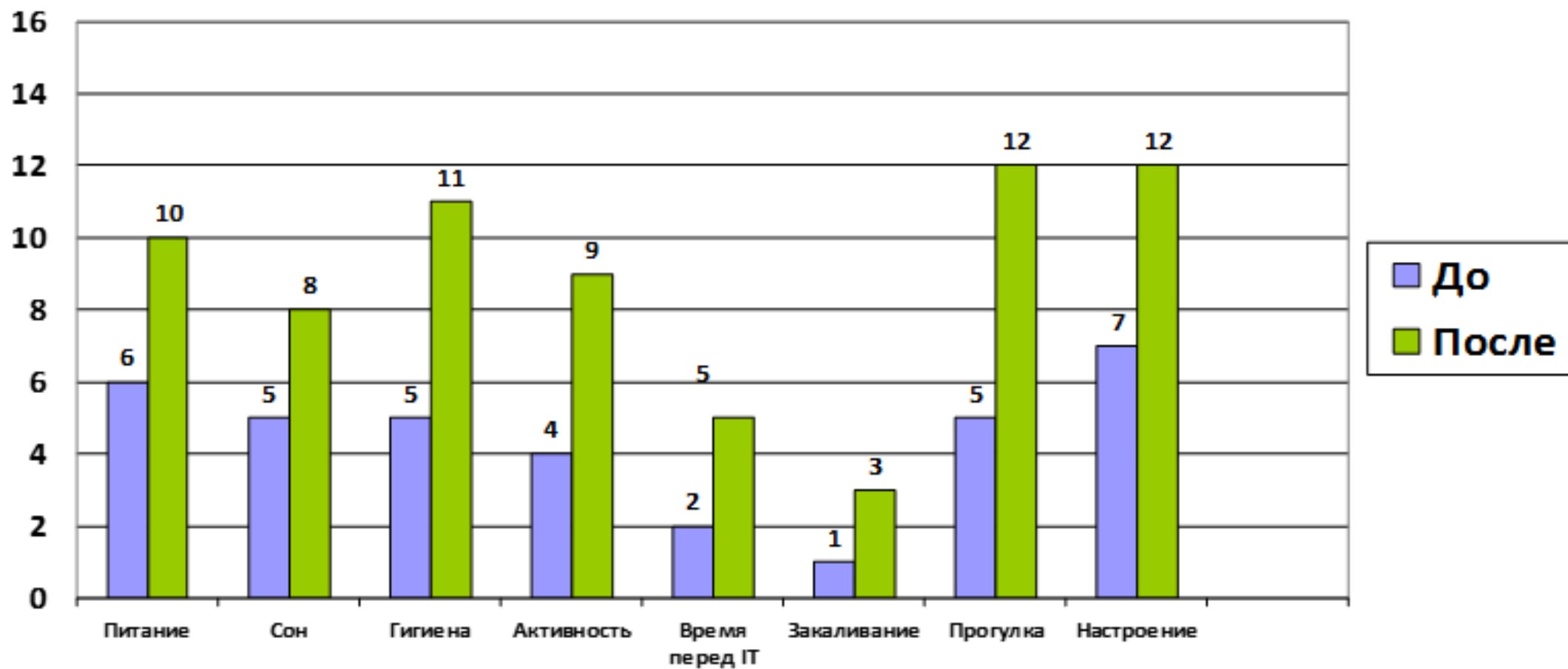
Глава II. Экспериментальное исследование и изучение развития мотивации к формированию здорового образа жизни у обучающихся при внеклассной работе по ОБЖ.

2.1 Разработка «Дневника здоровья».

Экспериментальная группа обучающихся заполняла данный дневник с декабря 2020г. по март 2021г

Дни недел и	Соблюдение 5и разового питания(завтрак, полдник, обед, паужин, ужин- порции размеренные)	Своевременны й отход ко сну (22:00 или раньше)	Соблюдени е правил личной гигиены	Высокая физическа я активность более 40мин в день.	Соблюдали норму времени проведенну ю перед экраном гаджетов 2	Выполнение закаливающи х процедур	Прогулк и на свежем воздухе всей семьей	Большую часть времени находишьс я в хорошем настроение
Пн.								
Вт.								
Ср.								
Чт.								
Пт.								
Сб.								
Вс.								

Сравнительная диаграмма в начале эксперимента и в конце



2.2 Организация и методы исследования

Цель экспериментального исследования: повышение мотивации к формированию здорового образа жизни у обучающихся 8 класса во внеурочной деятельности по ОБЖ.

Задачи экспериментального исследования:

1. Изучить психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования;
2. Разработать и применить на практике «Дневник здоровья» у обучающихся 8 класса во внеурочной деятельности по ОБЖ.
3. Провести оценку эффективности проведённого исследования.

База исследования МБОУ «СОШ №1», г. Назарово. В эксперименте принимали участие 16 обучающихся, 14-15 лет. Было применено три методики для выявления уровня мотивации к ведению ЗОЖ

- Методика «Что вы знаете о здоровом образе жизни?» Г.А. Радоман
Цель: исследование способности к классификации и анализу.
Возраст- школьники. Выявление на сколько сильно интересуются ученики 8 класса здоровым образом жизни. (Приложение 1)

- Методика «Образ жизни» О.И. Мотков
Цель: Исследование уровня мотивации, способности у её развития
В качестве экспериментального материала используются анкеты, предъявляемые испытуемому, нужно честно ответить на вопросы. (Приложение 2)

- Методика «Что мешает мне вести здоровый образ жизни» В.Д. Пурин. По методике В.Д. Пурина нужно выяснить какое количество учеников имеет средний бал, какое высокий, а какое очень низкий, по уровню помех ведения здорового образа жизни, семейные это проблемы или же проблемы с собственным здоровьем. (Приложение 3).

2.3 Изучение уровня мотивации у обучающихся 8 класса при внеклассной работе по ОБЖ

Цель данного этапа: Изучение уровня развития мотивации у обучающихся 8 класса при внеклассной работе по ОБЖ.

На первом этапе экспериментального исследования была проведена методика

«Что вы знаете о здоровом образе жизни», результаты которой приведены на рисунке 2.1.

Изучение уровня развития и формирования мотивации у подростков на констатирующем этапе по методике «Что вы знаете о ЗОЖ» Г.А Радоман (в %)



Рисунок 2.1 - Уровень установки на здоровый образ жизни в 8 классе МБОУ «СОШ №1»

Из полученных результатов видно, что в классе преобладает средний уровень установки к здоровому образу жизни (43%). У 6-ти человек из класса (38%) низкий уровень, а у оставшихся 3 человек (19%) - высокий.

Далее проводилась методика «Образ жизни», результаты приведены на рисунке 2.2

Изучение уровня развития и формирования мотивации у подростков на констатирующем этапе по методике «Образ жизни» О.И Мотков



Рисунок 2.2 - Уровень выраженности интереса 8 класса к ЗОЖ в МБОУ «СОШ №1»

Из второго рисунка становится понятно, что 8-ми классники очень слабо нацелены на ведение здорового образа жизни. Разница в цифрах между первой и второй методикой обусловлена тем, что некоторые школьники переоценивают в ответах свой уровень установки на здоровый образ жизни, а по факту благодаря второй методике можно увидеть, что они им практически не интересуются.

Затем провели методику «Что мешает мне вести здоровый образ жизни

Изучение уровня развития и формирования мотивации у подростков на констатирующем этапе по методике «Что мешает мне вести здоровый образ жизни» В.Д Пурин (в %)



Рисунок 2.3 - Уровень помех ведению здорового образа жизни в 8 классе МБОУ «СОШ №1»

По методике В.Д. Пурина мы выяснили, что большая часть учеников (56%) в основном имеют средний уровень помех для ведения здорового образа жизни. В целом эти школьники могут изменить ситуацию к лучшему, но в большинстве случаев они просто не мотивированы.

Исходя из полученных результатов, видно почти половина детей имеет низкие результаты по каждой методике, что говорит о слабом интересе к ведению здорового образа жизни. Для того чтобы повысить интерес, нужно провести специально подобранные упражнения.

Учебно-тематический план

№ №	Раздел программы	Общее количество часов	Практические и лабораторные работы
1	Тема 1. Место человека в системе органического мира	2	
2	Тема 2. Происхождение человека	2	
3	Тема 3. Краткая история развития знаний о строении и функциях организма человека	1	
4	Тема 4. Общий обзор организма человека	4	2
5	Тема 5. Координация и регуляция.	10	2
6	Тема 6. Опора и движение	Физкульт-минутки (приложение 4)	4
7	Тема 9. Дыхание	Шоковая Терапия «Какое влияние оказывает на организм человека курение и алкоголизм?»	2
8	Тема 10. Пищеварение	Шоковая терапия «Какое влияние оказывает на организм человека потребление фаст-фуда?»	2
9	Тема 11. Обмен веществ и энергии. Витамины	2	
10	Тема 12. Выделение	2	
11	Тема 13. Покровы тела	3	
12	Тема 14. Размножение и развитие	3	
13	Тема 15. Высшая нервная деятельность	5	

14	Тема 16. Человек и его здоровье	4	2
----	---------------------------------	---	---

Таблица 2.1 – Учебно-тематический план

С 1 декабря 2020 по 25 апреля 2021 года проводился комплекс упражнений, направленных на формирование здорового образа жизни учащихся при обучении основам безопасности жизнедеятельности. Эти упражнения включают в себя пропаганду ЗОЖ через: игровые приемы, элементы шоковой терапии с использованием фотографий, рассказов, фильма и проведением физкультминуток с обязательным обоснованием цели их проведения.

Физкультминутки проводились на уроках при изучении темы «Опора и движение». Начинали их проводить при появлении первых признаков утомления у ребят, нарушением внимания и снижением активности у большей части класса. А также были выбраны упражнения для глаз и тела (Приложение 4). Ведь гимнастика для глаз укрепляет цилиарные мышцы глаз, а физические упражнения для тела помогают ученику отдохнуть, снять напряжение и психоэмоциональную нагрузку. Почти на протяжении всей темы проводились данные упражнения, сначала учащиеся не охотно выполняли упражнения, но к концу темы, у них повысился интерес к проводимым упражнениям.

Шоковая терапия проводилась во внеурочное время, где рассматривалось пищеварение и строение органов дыхания. На данных уроках было затронуто множество вопросов, один из них: «Какое влияние оказывает на организм человека потребление фаст-фуда?» Выслушав ответы учащихся, которые по большей части говорили о проблеме ожирения и нарушения обмена веществ. На экране были показаны фотографии, взятые из Интернет-ресурса, подопытных крыс, которых кормили фаст-фудом и

последствия такого рациона питания в виде различных мутации (Рисунок 2.4).

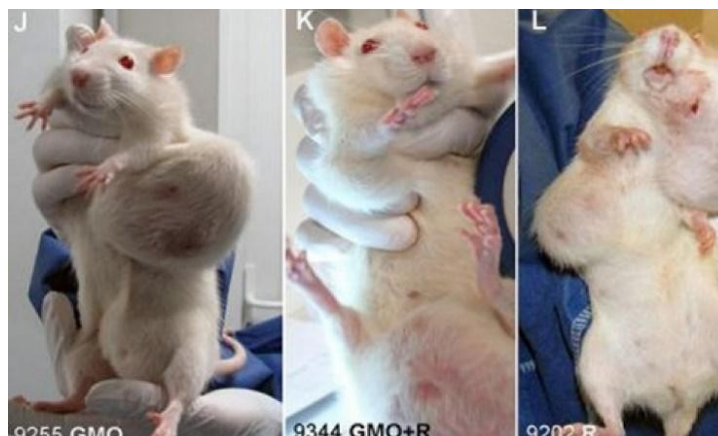


Рисунок 2.4 Изображение подопытных крыс, которых кормили фаст-фудом
Источник: Электронный ресурс <https://www.kramola.info/vesti/metody-genocida/hleb-so-vkusom-gmo>

Мы посчитали, что показать учащимся на сколько вреден фаст-фуд очень актуально в связи с его широким распространением даже в сельской местности. Ученики заинтересовались просмотром картинок и у них возникла оживлённая дискуссия: небольшая часть выразила мнение о том что больше не будут употреблять подобную продукцию. Другие говорили, что постоянно его едят и ничего подобного с ними не происходит.

На уроках с темой «Дыхание», был затронут вопрос «Какое влияние оказывает на организм человека курение и алкоголизм?»

Ученикам были показаны на экране фотографии (Рисунок 2.5) и фильм о здоровом образе жизни.

Влияние табака на органы дыхания.



Рисунок 2.5 Влияние табака на органы дыхания.

Источник: Электронный ресурс <http://broshu-kurit.ru/vliyanie-kureniya-na-organy-dyhaniya.php>

В доступной форме классу было рассказано, почему в современном мире так много внимания уделяется проблеме алкоголизма и курения (в особенности детскому) и их пагубных последствиях. Были даны исчерпывающие ответы, на все интересующие обучающихся вопросы.

Из проведенных занятий, можно сделать вывод о том, что шоковая терапия может повлиять только на особо впечатлительных учеников. Для улучшения и закрепления результата элементы шоковой терапии можно включать и на других дисциплинах.

Для предупреждения учеников от пагубных привычек, а также организации профилактической работы с целью улучшить отношение к здоровому образу жизни, был проведён кроссворд на тему: «Здоровый образ жизни» (Приложение 5) [25]. При решении кроссворда был так же задействован соревновательный момент. Класс делился на три группы по рядам. Каждая команда отвечала по очереди, если команда не смогла

ответить, слово переходило к другой команде. Учащиеся считают это интересным и весёлым занятием, не говоря уже о полезности такого рода игр.

2.4 Оценка эффективности проведенного исследования.

Цель данного этапа: Проведение оценки эффективности работы, направленной на развитие мотивации к ЗОЖ при ведении «Дневника здоровья» у обучающихся 8 класса на внеклассных часах по ОБЖ.

Задачи:

1. Провести повторную диагностику на выявление уровня повышения мотивации к ведению ЗОЖ.

2. Сравнить данные первичной и вторичной диагностики.

Для проверки эффективности упражнений, направленных на развитие и формирование мотивации к здоровому образу жизни у обучающихся 8 класса, провели методику «Что вы знаете о ЗОЖ» повторно. Данные сведены на рисунке 2.6.

Изучение уровня развития мотивации к формированию здорового образа жизни у 8-го класса на внеурочной деятельности по ОБЖ на контрольном этапе по методике

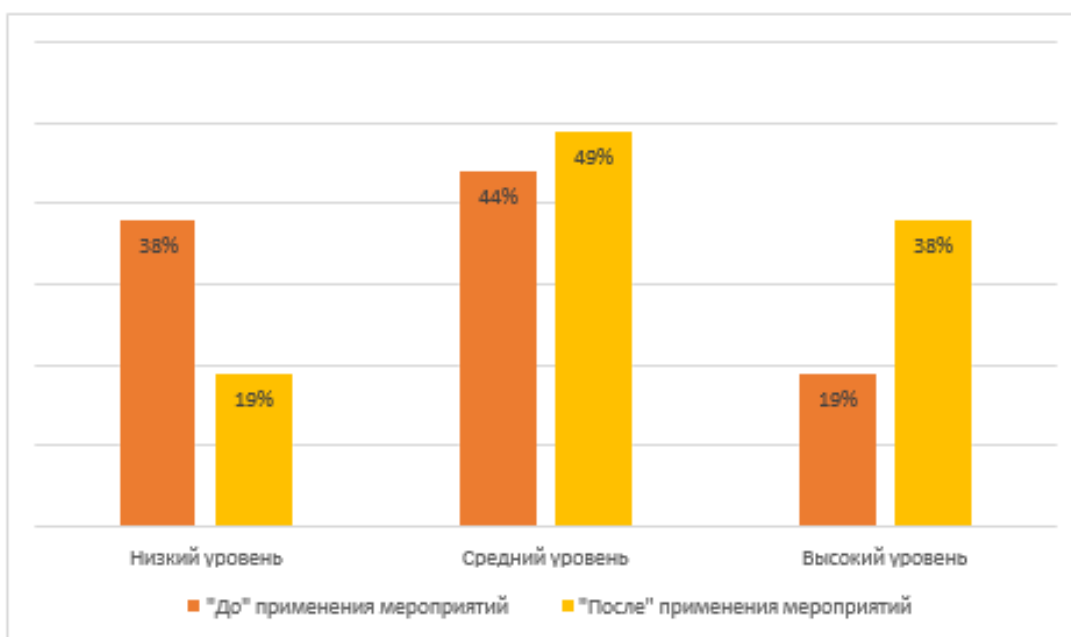


Рисунок 2.6 - Уровень установки на здоровый образ жизни «До» и «После» применения мероприятий в 8 классе МБОУ «СОШ №1».

В целом у учеников повысился уровень установки на здоровый образ жизни в положительную сторону, но тем не менее, до сих пор преобладает средний уровень. Значительно повысился высокий уровень и снизился низкий. Это говорит о том, что дети очень впечатлительные, и после проведения наших мероприятий, часть из них сделала установку для себя о соблюдении ЗОЖ.

Далее была проведена методика «Образ жизни», данные представлены на рисунке 2.7.

Изучение уровня развития мотивации к формированию здорового образа жизни у 8-го класса на уроках ОБЖ и внеурочное время на контрольном этапе по методике «Образ жизни» О.И Мотков.

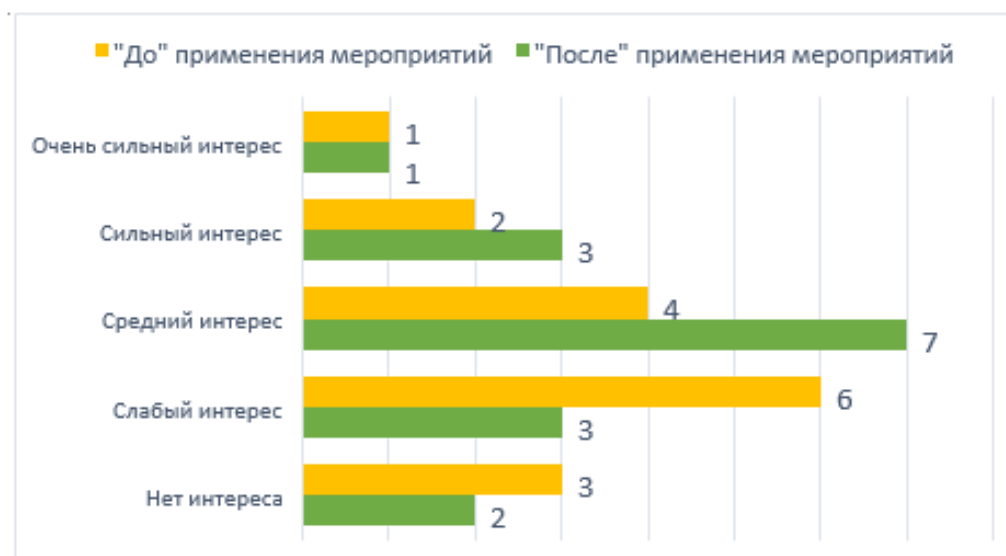


Рисунок 2.7 - Уровень выраженности интереса 8 класса к ЗОЖ в МБОУ «СОШ №1» «До» и «После» применения мероприятий.

И так по результатам методики «Образ жизни. О.И. Мотков», мы выяснили, что у класса немного повысился интерес к здоровому образу жизни, стал преобладать средний уровень интересов. Школьники из группы слабых интересов перешли в группу среднего интереса. У кого полностью отсутствовал интерес, и на тех, у кого он и так был и наши мероприятия практически никак не повлияли. Затем провели методику «Что мешает мне вести здоровый образ жизни», результаты которой приведены на рисунке 2.8

Изучение уровня развития мотивации к формированию здорового образа жизни у 8-го класса на внеурочной деятельности по ОБЖ на контрольном этапе по методике

«Что мешает мне вести здоровый образ жизни?» В.Д. Пурин (в %)

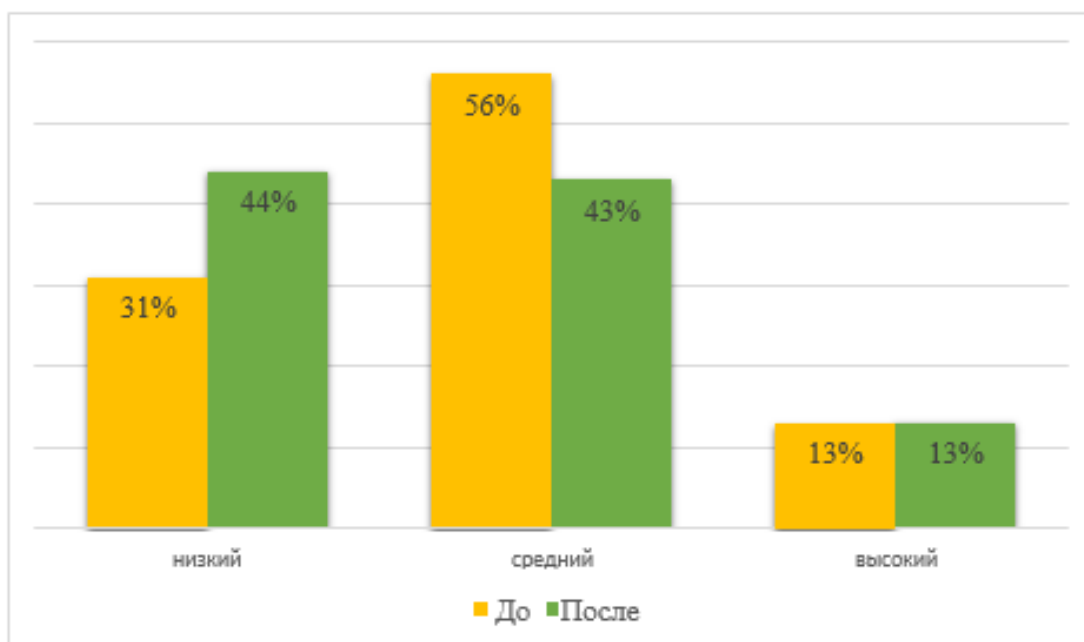


Рисунок 2.8 - Сравнение уровня помех ведению здорового образа жизни «До» и «После» применения мероприятий в 8 классе МБОУ «СОШ №1»

Низкий уровень помех поравнялся со средним, и теперь составляет 44% (7 человек). Перешедшие со «средней» группы в «низкую» после проведения мероприятий получили заряд мотивации, и теперь не видят помех для того чтобы не вести здоровый образ жизни, хоты бы чуть-чуть. Но таких немного, всего 13% (2 человека). Высокий уровень помех не изменился. Данную ситуацию может исправить только более раннее вмешательство, чтобы избежать проблем со здоровьем на данном этапе. Отсюда следует, что начинать формировать позитивное отношение к ведению здорового образа жизни у учеников надо в очень раннем возрасте.

Выводы по II главе.

Целью нашего экспериментального исследования было изучение уровня мотивации к формированию здорового образа жизни у обучающихся 8 класса при ведении «Дневника здоровья» на внеклассных мероприятиях по ОБЖ. При работе с учениками мы использовали методики

«Что вы знаете о здоровом образе жизни» Г.А. Радоман, «Образ жизни» О.И. Мотков, «Что мешает мне вести здоровый образ жизни» В.Д. Пурин.

Первое диагностическое исследование дало следующие результаты по всем трем методикам на констатирующем этапе исследования, многие ученики имеют низкие результаты.

После проведенных методик, шоковой терапии, кроссворда, показа фильма о вреде курения и алкоголизма, наблюдали значительное повышение нацеленности на ведение здорового образа жизни.

На контрольном этапе из полученных результатов видна положительная динамика. Мотивация к формированию здорового образа жизни повысилась примерно на 20% и снизилась на 16%, что говорит об эффективности проведенных мероприятий, направленных на формирование мотивации к ведению ЗОЖ.

Заключение.

Теоретические основы формирования здорового образа жизни отражены в нормативных документах: Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ. [1] Федеральный закон РФ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации" от 21 ноября 2011 г. №323. [2] ФГОС основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от "17" декабря 2010 г. №1897. [3] В представленных выше законах четко прописано, что в основными параметрами со сохранению здоровья учащихся является пропаганда навыкам обучения здоровому образу жизни, а также сохранение здоровья.

На актуальность выбранной нами темы указывают данные о постоянном ухудшение здоровья обучающихся, причина всего этого не только наследственность, так же не маловажную роль играет, образ жизни и окружающая среда. Уровень установки на ведение здорового образа жизни у подростков достаточно невысок. Состояние современных школьников оценивается, как удовлетворительное.

Основой исследования послужило положение о здоровом образе жизни, как о факторе, влияющем на компоненты здоровья: социальный, психический, физический, духовный. Положение о здоровом образе жизни, которое включает в себя, ценностное отношение к здоровью (своему и других людей), стремление к поддержанию здоровья, применение и усвоение правил по ведению здорового образа жизни.

Значимые факторы, которые влияют на отношение к здоровому образу жизни современных школьников-это уроки физкультуры, специальные образовательные курсы по проблеме здоровья и здоровому образу жизни, воспитательная работа по формированию культуры здоровья.

Для формирования здорового образа жизни к выше указанному необходимо применять следующие рекомендации: постановки конкретных

воспитательных ситуаций, физкультминутки, гимнастика, беседы, рассматривание иллюстраций, различные виды игр на тему здорового образа жизни, а также организацию оздоровительных мероприятий со стороны медицинского персонала, проведение физкультминуток на уроках, дней здоровья и спортивно-массовых мероприятий.

Целью нашего исследования было: выявить уровень заинтересованности к ведению здорового образа жизни учащихся 8-го класса на внеклассных мероприятиях по ОБЖ. При различных методах и приемах, направленных на формирование здорового образа жизни.

В качестве объекта исследования выступило формирование здорового образа жизни учащихся основной школы. В качестве предмета исследования выступило формирование здорового образа жизни у учащихся 8 классов. Группу исследования составили ученики 8 класса в составе 16 учеников, МБОУ «СОШ №1».

Выявив для себя основные показатели здорового образа жизни, такие как: знания, о здоровом образе жизни; ориентация учащихся на здоровый образ жизни; причины, не позволяющие вести здоровый образ жизни и ценности здорового образа жизни. Мы выбрали соответствующие методики: методику "Что вы знаете о здоровом образе жизни", предложенную методистами Центра методического обеспечения воспитательной работы УО РИПО Г.А. Радоман, Н.А. Долбешкиной; методику "Образ жизни" О.И. Моткова; методику "Что мешает мне вести здоровый образ жизни?" кандидата педагогических наук, доцента Тверского государственного университета В.Д. Пурина.

В результате диагностирования учащихся 8-го класса МБОУ «СОШ №1». Мы выяснили, что классе уровень сформированности компонентов здорового образа жизни находятся на среднем и низких уровнях.

В процессе исследования выяснили, что такие элементы при формировании здорового образа жизни, как: физкультминутки, решение кроссвордов, шоковая терапия, показ фильма о здоровом образе жизни на

внеклассных часах по ОБЖ в 8 классе эффективны для формирования здорового образа жизни.

Таким образом, проведенное нами исследование подтвердило нашу гипотезу.

Список литературы.

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 07.03.2018) // "Собрание законодательства РФ", 31.12.2012, № 53 (ч. 1)
2. Федеральный закон "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации" от 21.11.2011 № 323-ФЗ // "Собрание законодательства РФ", 28.11.2011, № 48, ст. 6724.
3. Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 (ред. от 31.12.2015) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" // «Зарегистрировано в Минюсте России», 01.02.2011, № 19644
4. Акумова, Н.В. Уровень жизни личности на основе здорового образа жизни [Текст] / Н. В. Акумова, В. Г. Ярмольчук // Бизнес в законе. – 2008. – №4. – С. 275-278.
5. Блонский, П.П. Избранные педагогические и психологические сочинения [Текст] / П. П. Блонский; Издательство академии педагогических наук РСФСР Москва, 1961. – С. 5-11.
6. Божович, Е.Д. Психологические особенности развития личности подростка [Текст] / Е. Д. Божович; Ордена Ленина Всесоз. издательство "Знание". – 1979. – С. 7-9.
7. Бутырская, Е.В. Педагогические аспекты формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни у детей старшего дошкольного возраста [Текст] / Е. В. Бутырская, Л. М. Зайцева // Учитель и время. – 2013. – №8. – С. 9-14.
8. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст] / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – 2-е изд. – М.: КНОРУС. –2012.–С.105-115.

9. Гаврилова, М.А. Создание воспитательной ситуации на уроках биологии для реализации валеологического воспитания [Текст] / М.А. Гаврилова // Сибирский педагогический журнал. – 2007. – №11. – С. 328-334.
10. Гаврилова, М.А. Формирование здорового образа жизни на уроках основ безопасности жизнедеятельности / М. А. Гаврилова, Ю.В. Нестеров // Естественные науки. – 2012. – №1. – С. 31-37.
11. Гараева, Р.Г. Мировоззренческие детерминанты здорового образа жизни и их роль в антинаркотическом воспитании [Текст] / Р. Г. Гараева, З. А. Хуснутдинова, Э. Ш. Хамитов // Вестник Башкирского университета. – 2007. – №3. – С. 197-199.
12. Ганьшина, Г.В. Психолого–педагогические условия формирования здорового образа жизни современной молодёжи [Текст] / Г. В. Ганьшина, В. А. Овчаренко // Сервис в России и за рубежом. – 2008. – №1. – С. 45-50.
13. Губогло, З.И. Формирование культуро-ценностной мотивации здорового образа жизни, что нужно делать в школе для формирования мотивации здорового образа жизни? [Текст] / З. И. Губогло // Муниципальное образование: инновации и эксперимент. – 2008. – №6. – С. 50-52.
14. Даутов, Ю. Ю. Научные основы здоровья и здорового образа жизни [Текст] / Ю. Ю. Даутов, Т. Ю. Уракова, Р. Ш. Ожева, Р. Н. Хакунов, Р. А. Тхакушинов // Новые технологии. – 2007. – №3. – С. 67-69.
15. Дедловская, М. В. Физическая культура как дисциплина подготовки специалиста по формированию здорового образа жизни школьников [Текст] / М. В. Дедловская // Интеграция образования. – 2007. – №3-4. – С. 163-169.
16. Дорошенко, А.Л. Основы здорового образа жизни. Факторы, определяющие здоровый образ жизни [Текст] / А. Л. Дорошенко, Е. Е. Соколов // Вестник Ивановского государственного университета. Серия: Естественные, общественные науки. – 2011. – №2. – С. 36-41.

17. Дыкин, Р.В. Эффективность социальной рекламы: некоторые аспекты проблемы [Текст] / Р. В. Дыкин // Вестник Воронежского государственного университета. Серия: Филология. Журналистика. – 2009. – №1. – С. 141-149.
18. Зайцев, Г. К. Валеолого-педагогические основы обеспечения здоровья человека в системе образования [Текст] / Г. К. Зайцев; автореф. дис д-ра пед. наук СПб. – 1998. – С. 32-38.
19. Зуева, М.В. Ориентация на здоровый образ жизни, как профилактика злоупотребления психоактивными веществами [Текст] / М. В. Зуева // Известия Южного федерального университета. Технические науки. – 2004. – №1. – С. 199.
20. Иванников, В.А. Формирование побуждения к действию [Текст] / В.А. Иванников // Вопросы психологии: издается с 1955 года. – 1985. – №3 май- июнь 1985. – с. 113–123.
21. Касимов, И.Р. Здоровый образ жизни как социально-культурная проблема: культурологический и деятельностно-ориентированный подходы / И. Р. Касимов // Вестник Казанского государственного университета культуры и искусств. – 2013. – №1. – С. 111-115.
22. Киселева, Ю.С. Использование здоровьесберегающих технологий в общественно активной школе / Ю. С. Киселева, О. Г. Козликина, О. О. Чернецова // Научно-методический электронный журнал "Концепт". – 2013. – №7. – С. 21-25.
23. Леонтьев, В. Г. Мотивация и психологические механизмы ее формирования [Текст] / В.Г. Леонтьев; Новосиб. Полиграфкомбинат, 2002. – 262 с. Библиогр.: с. 218-240.
24. Мандель, Б.Р. Интеллектуальная игра социокультурный феномен в движении (к вопросам истории и определения сущности) [Текст] / Б. Р. Мандель // Современные проблемы науки и образования. – 2009. – №2. – С. 62-68.

25. Моситенко, Е. В. Тематический кроссворд по основам здорового образа жизни для 8-9 классов [Электронный ресурс]. – 2016. – Режим доступа <https://nsportal.ru/shkola/klassnoe-rukovodstvo/library/2016/01/03/krossvord-zdorovyy-obraz-zhizni> 11 Янв. 2018 20:15:44

26. Михайлова, О.Н. Формирование потребностей здорового образа жизни [Текст] / О. Н. Михайлова // Вестник Самарского государственного университета. – 2007. – №1. – С. 180-185.

27. Науменко, Ю.В. Программа формирования здорового и безопасного образа жизни школьников [Текст] / Ю. В. Науменко // Образование личности. – 2013. – №3. – С. 18-23.

28. Нежкина, Н.Н. Нормативно-правовое обеспечение здоровьесформирующей деятельности в школе [Текст] / Н. Н. Нежкина, Е. В. Иванова, Н. В. Киселёва // Народное образование. – 2010. – №2. – С. 27-32.

29. Нестеров, Ю.В. Об эффективности методики валеологического воспитания на уроках биологии [Текст] / Ю. В. Нестеров, М. А. Гаврилова // Гуманитарные исследования. – 2011. – №4. – С. 305-310.

30. Ожева, Е.Н. Программа "здоровый образ жизни" [Текст] / Е. Н. Ожева, Л. В. Мирная // Инновационные проекты и программы в образовании. – 2009. – №4. – С. 58-62.

31. Попов, И.А. Пути формирования здорового образа жизни [Текст] / И. А. Попов // Вестник новых медицинских технологий. – 2005. – Т. 12. – №3. – С. 12-13.

32. Проскурякова, Л. А. Программа формирования мотивации к здоровому образу жизни в молодёжной среде [Электронный ресурс] / Л. А. Проскурякова, М. Ф. Савченков // Сибирский медицинский журнал (г. Иркутск). – 2010. – Т. 94. – №3. – С. 98-102. – Режим доступа <http://elibrary.ru/item.asp?id=14865795>. Доступ из «научной электронной библиотеки library.ru» 23 Фев. 2018 г. 17:34:11

33. Рыбакова, С.А. Комплексная программа формирования культуры здорового образа жизни учащихся образовательного учреждения до 2010

года [Текст] / С. А. Рыбакова // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. – 2007. – Т. 13. – №3. – С. 46-48.

34. Садыгова, М.А. Здоровый образ жизни глазами школьников [Текст] / М. А. Садыгова, С. А. Аназарова // Бюллетень медицинских интернет- конференций. – 2013. – Т.3. – №2. – С. 295.

35. Сонин, Н.И. Биология. Человек. 8 класс. Учебник для общеобразовательных учебных заведений [Текст] / Н. И. Сонин, М. Р. Сапин; – М.: Дрофа. – 2010. – С. 3-7.

36. Судаков, К.В. Общая теория функциональных систем [Текст] / К. В. Судаков, П.К. Анохин; М.: Издательство «Медицина». – 1984. – 224 с.

37. Храмцов П. И. Эпохальные изменения физического развития московских детей 3-17 лет (1960ые-2010ые) [Текст] / П. И. Храмцов, А. К. Горбачева, Т. К. Федотова // Школа здоровья. – 2011. – № 4. – С. 3–9.

38. Шадриков. В.Д. Психология деятельности и способности человека [Текст] / В. Д. Шадриков; 2-е изд. перераб. и доп. - М.: Издательская корпорация «Логос». – 1996. – 320 с.

39. Шур, А.М. Интеллектуальная игра как средство формирования толерантного коммуникативного поведения в процессе обучения иностранному языку [Текст] / А. М. Шур // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Философия. Психология. Педагогика. – 2008. – Т. 8. – №2. – С. 127-130.

40. Щепкина, О.И. Здоровый образ жизни, как возможность полноценной жизни человека [Текст] / О. И. Щепкина, В. Н. Филипова, К. А. Китаева, О. А. Болучаевская // Система ценностей современного общества. –2011.–№17.–С.196-197.

Приложение 1.

Методика №1. "Что вы знаете о здоровом образе жизни"

Данная методика предложена методистами Центра методического обеспечения воспитательной работы УО РИПО Радоман Г.А., Долбешкиной Н.А. и изучает ориентацию учащихся на здоровый образ жизни, отношение к вредным привычкам, наличие комфортных психологических условий в учреждении образования. В основу исследования положено анкетирование всех учащихся. Проводится 2 раза в год куратором группы, социальным педагогом, заместителем директора по учебно-воспитательной (воспитательной) работе (в начале и конце учебного года). Методика предназначена для учащихся, участников воспитательного процесса, медицинского работника, родителей. Составляется при наличии анкет, согласия респондентов на анкетирование, соблюдении конфиденциальности. Проводится в стандартных условиях, возможна групповая или индивидуальная форма проведения. Помогает провести статистический анализ среди юношей и девушек, анализ ориентации учащихся на здоровье сберегающую организацию своего досуга.

Дорогой друг!

Просим серьезно отнестись к заполнению анкеты и ответить на все вопросы, подчеркнув выбранный Вами ответ прямой линией. Если Вы не уверены в своих знаниях по тому или иному вопросу, то ответ подчеркните волнистой чертой или допишите свой ответ. Можно подчеркнуть два и более ответов.

Ваш пол: мужской, женский

Ваш возраст?.....лет

1. Интересно ли Вы живете?

- Да

- Нет

- Посредственно
- Другое.....

2. Ваши увлечения в свободное от учебы время?

- Спорт
- Литература
- Музыка
- Техника
- Компьютер
- Другое.....

3. Влияют ли положительные эмоции на укрепление Вашего здоровья?

- Да
- Нет
- Затрудняюсь ответить

4. Удовлетворяет ли Вас социально-психологический климат в Вашем учреждении образования?

- Да
- Нет
- Скорее да, чем нет

5. Является ли выбранная Вами профессия Вашим призванием?

- Да
- Нет
- Не знаю

6. Устраивают ли Вас отношения между преподавателями и учащимися?

- В основном, устраивают
- В чем-то устраивают, в чем-то нет
- Во многом не устраивают

7. На сколько активно Вы занимаетесь физкультурой и спортом?

- Постоянно
- От случая к случаю

- Не занимаюсь

8. В работе каких спортивных секций и клубов Вы принимали участие?

9. Созданы ли в Вашем учреждении образования условия для занятий физкультурой и спортом?

- Да

- Нет

10. Влияют ли занятия физкультурой и спортом на состояние Вашего здоровья?

- Да

- Нет

- Затрудняюсь ответить

11. Занимаетесь ли Вы закаливанием своего организма?

- Да, занимаюсь

- Нет

- Не считаю нужным

12. Где и как Вы занимаетесь закаливанием?

- Дома

- В поликлинике

- В ФОКе

- В клубах

- В учреждении образования

- В турпоходах

- Другое.....

13. Считаете ли Вы важным условием здорового образа жизни соблюдение личной гигиены?

- Очень важно

- Скорее важно

- Скорее не важно

- Совсем не важно

14.

14. Курите ли Вы?

- Да
- Нет
- Изредка
- До 10 сигарет в день
- Более 10 сигарет в день

15. Почему вы курите?

- От нечего делать
- Казаться более взрослым, независимым

16. Знаете ли Вы, как влияет курение на состояние здоровья?

- Вредно для здоровья
- Полезно для здоровья
- Затрудняюсь ответить

17. Вредно ли курение для окружающих некурящих – "пассивное курение"

- Вредно
- Не вредно
- Затрудняюсь ответить

18. Стоит ли отказаться от курения, чтобы быть здоровым?

- Да
- Не
- Не знаю

19. Употребляете ли Вы водку, вино, пиво?

- Да
- Нет

20. Если "да", то сколько раз (примерно) Вы выпиваете?

- В неделю: один, два, три или.....раз
- В месяц: один, два, три или.....раз

21. Опасно ли употребление спиртных напитков для Вашего здоровья?

- Да
- Нет

- Не знаю

22. Изменяется ли состояние Вашего здоровья после принятия алкогольных напитков?

- Ухудшается

- Улучшается

- Остается неизменным

23. Употребляли ли Вы и Ваши друзья какие-нибудь таблетки или химические вещества одурманивающего действия?

- Да

- Нет

24. Слышали ли Вы что-нибудь об опасности при употреблении таблеток и других хим. веществ?

- Да

- Нет

25. Как Вы думаете:

- Опасность она СУЩЕСТВУЕТ?

- Или она ВЫДУМАНА врачами?

26. В какой мере Вы знакомы с проблемой наркомании среди молодежи?

- В полной мере

- В некоторой степени

- Почти знаком или совсем не знаком

- Никогда не интересовался этим

27. Сталкивались ли Вы с проблемой употребления наркотиков?

- Да, неоднократно пробовал

- Да, 1-2 раза

- Да, у меня был друг- наркоман

- Да, в собственной семье

- Да, в семье друзей или знакомых

- К счастью, никогда не сталкивался

28. Является ли наркомания одной из причин заболевания СПИДом?

- Да
- Нет
- Не знаю

29. Каким путем можно заразиться ВИЧ-инфекцией, СПИДом?

- При повседневных контактах
- При сексуальных контактах
- Шприцами и иглами, исполз. человеком с ВИЧ-инфекцией
- От ВИЧ- инфицированной матери

30. Поражается ли при СПИДе иммунная (защитная) система организма человека?

- Да
- Нет
- Не знаю

31. С какого возраста, как Вы считаете, можно начинать половую жизнь?

- С 11 лет
- С 13 лет
- С 15 лет
- С 17 лет
- После 18 лет
- Другое.....

32. Насколько Вы осведомлены о средствах и способах безопасного секса?

- Моих знаний мне вполне достаточно
- Знаю практически все
- Знаю очень мало, хотел бы узнать больше
- Не знаю и знать не хочу
- Другое.....

33. Как Вы относитесь к проблеме ранней беременности?

- Отношусь с осуждением
- Считаю это личным делом каждого

- Считаю, что, чем раньше, тем лучше
- Эта проблема меня не волнует
- Другое.....

34. Считаете ли Вы проституцию приемлемым способом зарабатывания денег?

- Считаю, что эта работа не хуже, чем любая другая
- Отношусь с осуждением
- Не задумывался об этом
- Могу представить себя в этом бизнесе
- Считаю, что с этим необходимо бороться
- Проституция – это способ получить за собственное удовольствие большие деньги.
- Другое.....

35. По Вашему мнению, является ли составной частью здорового образа жизни рациональное питание?

- Да
- Нет
- Не знаю

36. Согласны ли Вы, что рациональное питание – это:

- равновесие между поступающей с пищей энергией и энергией, расходуемой человеком во время жизнедеятельности, иначе говоря, баланс энергии
- удовлетворение потребностей организма в определенном количестве и соотношении пищевых веществ
- соблюдение режима питания

37. Придерживаетесь ли Вы какой-то особой диеты?

- Отказ от мясопродуктов
- Раздельное питание
- Отказ от хлебобулочных изделий
- Лечебное голодание

- Другое.....

38. Питаетесь ли Вы в столовой?

- Да

- Нет

39. Удовлетворены ли Вы организацией питания в учреждении образования?

- Да

- Не совсем

- Нет

- Особое мнение

40. Чтобы Вы хотели изменить в организации питания учреждения образования?

- Ежедневное меню

- График питания

- Технологию приготовления пищи

- Ассортимент продуктов

- Обслуживание

- Другое.....

41. По-вашему, мнению, здоровый образ жизни – это...?

- Отказ от вредных привычек

- Личная гигиена

- Оптимальный двигательный режим

- Рациональное питание

- Закаливание

- Положительные эмоции

- Занятия физической культурой и спортом

- Владение навыками безопасного поведения

42. Какой образ жизни, на Ваш взгляд, является привлекательным, престижным?

Приложение 2.

Методика №2. "Образ жизни" О.И. Мотков

С помощью данной методики изучается степень гармоничности образа жизни респондента. Все 12 представленных в методике адаптивно необходимых линий жизни, видов деятельности (занятий) равноценны по значимости. Они разбиты на полярные пары. Каждый член такой пары (например, преимущественно умственные и преимущественно физические занятия) является позитивной характеристикой, объективно необходимой для поддержания оптимального функционирования человека.

Определяются три основных показателя:

- выраженность силы интересов к адаптивно необходимым занятиям и уровень их гармоничности;
- выраженность осуществления адаптивно необходимых занятий - через среднее условное время, затрачиваемое в течение недели на эти занятия - и уровень их гармоничности;
- уровень гармоничности образа жизни - совокупный показатель, учитывающий характер соотношения уровней гармоничности занятий и интересов. Преимущество при его определении отдается показателю уровня гармоничности занятий, указывающему на степень реального совершения необходимых видов жизнедеятельности в образе жизни отвечающего.

ИНСТРУКЦИЯ (групповое предъявление)

Вам предлагается оценить силу своих интересов к определенным видам занятий (по 5-балльной шкале А) и время, которое у вас реально уходит в течение обычной семидневной недели на совершение этих занятий (по 5-балльной шкале Б). Всего нужно ответить на 12 пунктов.

Свой ответ выбирайте по Шкалам возможных ответов А и Б:

Шкала А - оценка степени интереса к определенному виду занятий:

- 1 – нет интереса;
- 2 – слабый интерес;

- 3 – средний интерес;
- 4 – сильный интерес;
- 5 – очень сильный интерес

Шкала Б - оценка затрат времени на соответствующий вид занятий:

- 1 – не трачу время;
- 2 – мало времени;
- 3 – среднее время;
- 4 – много времени;
- 5 – очень много времени

На бланке вверху укажите дату, фамилию и инициалы (по желанию), пол, место учебы. Экспериментатор будет зачитывать номер пункта методики, начиная с первого, и его содержание, затем следующий номер, и т.д. Напротив номера вопроса записывайте свои ответы цифрами, обозначающими силу интереса к данному виду занятий (по шкале А) и затраты времени на эти занятия (по шкале Б).

Например, зачитывается первый пункт " Умственные интересы и занятия". Если Вы выбрали по шкале А ответ "высокий интерес" к данному виду занятий, то Вы ставите напротив пункта 1 в колонке А цифру 4; если Вам по шкале Б соответствует, например, ответ "среднее время" - Вы ставите рядом с цифрой 4, в колонке Б, цифру 3. И так далее по всем пунктам методики. Не пропускайте ни одного пункта и ни одного ответа!

БЛАНК ИСПЫТУЕМОГО

ФИО.....
 Возраст.....
 Пол.....
 Дата
 Место работы (учебы)

№ пункта	Шкала А (балл)	Шкала Б (балл)
----------	----------------	----------------

	Сила интереса	Время на его осуществление
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
Х среднее		
Показатель	И	З
Уровень гармоничности	Ги	Гз

Таблица

1 – Бланк испытуемого **ВИДЫ ИНТЕРЕСОВ И ЗАНЯТИЙ**

1. Умственные интересы и занятия - преимущественная работа головой, обучение наукам, решение задач, чтение, фантазирование, размышление, планирование.

2. Интересы и занятия, связанные преимущественно с физическими нагрузками - работа руками, спорт, зарядка, оздоровительный бег, ходьба, танцы, прогулки, походы, хатха-йога и т.п.

3. Ситуативные - учебные, рабочие, бытовые - интересы и дела - кратковременные и конкретно направленные занятия на работе, учение в школе, бытовые и семейные заботы, гигиенические процедуры, покупки, и т.п.

4. Интерес и обращение к вечным темам жизни - смысл жизни, цели человечества, законы природы, добро-истина-красота, любовь как общее явление, Бог, единство человека и Космоса, Природа, и т.п.

5. Интересы и занятия, связанные с естественной, природной средой - общение с природой в лесу, в поле, на воде, в горах; прогулки пешие, лыжные и др. на природе, выращивание растений и животных, работа в огороде.

6. Интересы и дела, связанные с жизнью в городской среде - учебные, рабочие, бытовые, культурные, развлекательные и др.

7. Творческие интересы и занятия - создание новых игр, способов решения задач, способов работы, образов, сюжетов, моделей и конструкций, новых теорий, литературных произведений; открытие новых фактов, закономерностей, и т.п.

8. Нетворческие, рутинные интересы и занятия - деятельность, в которой не возникает ничего нового; привычные желания, привычные действия, способы работы, привычные отношения и мысли.

9. Интересы и занятия, осуществляемые в группе людей - общение с людьми, коллективные дела (семья, друзья, учебная или рабочая группа, группа по интересам, и др.).

10. Интересы и занятия, осуществляемые в одиночку - любая индивидуально совершаемая деятельность.

11. Интерес к общению и общение с противоположным полом - деловое, дружеское (для взрослых - и интимное) общение.

12. Интерес к общению и общение с лицами своего пола - деловое, дружеское и хобби-общение.

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

1. Определяем выраженность интересов к адаптивно необходимым занятиям - И - подсчитываем среднее арифметическое ответов по шкале А (сумму баллов по А делим на 12). По таблице уровней гармоничности характеристик образа жизни (таблица 1) определяем уровень гармоничности выраженности интересов к адаптивно необходимым занятиям Ги.

2. Определяем выраженность осуществления адаптивно необходимых занятий – З - подсчитываем среднее арифметическое балльных ответов по шкале Б (сумму баллов по Б делим на 12, т.е. на общее число пунктов). По той же таблице 1 уровней гармоничности определяем уровень гармоничности осуществления необходимых видов занятий Гз.

3. Наконец, определяем уровень гармоничности образа жизни - Гож - путем соотнесения уже полученных уровней гармоничности интересов и занятий Ги и Гз по специальной Шкале определения уровня Гож (таблица 2).

4. Выделяем по отдельным пунктам наиболее яркие противоречия между силой интереса (А) и его осуществлением (Б). Противоречия в 2 и более баллов говорят о внутренней дисгармонии и требуют оперативных решений по гармонизации образа жизни с целью их смягчения или устранения.

Шкала перевода в проценты любых балльных ответов, выбранных по 5-балльной системе:

балл 1,0 1,1 1,2 1,3 1,4 1,5 1,6 1,7 1,8 1,9 2,0 2,1 2,2 2,3 2,4 2,5 2,6
 % 0,0 2,5 5 7,5 10 12,5 15 17,5 20 22,5 25 27,5 30 32,5 35 37,5 40
 балл 2,7 2,8 2,9 3,0 3,1 3,2 3,3 3,4 3,5 3,6 3,7 3,8 3,9 4,0 4,1 4,2 4,3
 % 42,5 45 47,5 50 52,5 55 57,5 60 62,5 65 67,5 70 72,5 75 77,5 80 82,5
 балл 4,4 4,5 4,6 4,7 4,8 4,9 5,00.
 % 85 87,5 90 92,5 95 97,5 100,0

№	Уровень Ги (по шкале А)	Уровень Гз (по шкале Б)	Уровень Гож
1	В	В	В
2	С	В	В
3	В	ПВ	ПВ
4	С	ПВ	ПВ

5	В	С	С
6	С	С	С
7	Н	В	С
8	Н	ПВ	С
9	Н	С	С
10	В	Н	Н
11	С	Н	Н
12	Н	Н	Н

Таблица 2 - Шкала определения уровня гармоничности образа жизни

Гож

Примечание: В - высокий уровень, ПВ - псевдовысокий уровень, С - средний уровень, Н - низкий уровень гармоничности силы Интересов, Занятий, Образа Жизни.

Таким образом, уровень гармоничности образа жизни выражается только собственно уровнем, а не числом. Из таблицы 2 видно, что этот уровень в большинстве случаев совпадает с уровнем гармоничности занятий Гз (кроме случаев резкой дисгармонии соотношений "Н - В" и "Н - ПВ", которые в результате были отнесены к среднему уровню Гож).

В Шкале определения уровня Гож (таблица 2) соотносимые уровни Ги и Гз расположены в порядке предпочтения. Это сделано для облегчения последующей процедуры ранжирования полученных данных изучаемой группы испытуемых.

ПРАВИЛА РАНЖИРОВАНИЯ

- Ранг 1 присваивается лучшему результату, т.е. с В уровнем Гож, полученном из соотношения уровней Ги и Гз - "В - В" (первая строка в таблице 2). Если таких случаев "В - В" несколько, то ранг 1 присваиваем случаю с лучшим результатом по шкале Б. Если обнаруживаются и такие одинаковые случаи, то присваиваем случаю с лучшим результатом по шкале А. Если и здесь все оказалось одинаковым, то присваиваем каждому из них средний ранг, вычисленный по стандартным правилам любого ранжирования одинаковых данных (среднеарифметический ранг).

- После ранжирования случаев В уровня Гож с соотношением "В - В" переходим ко второму типу выраженности В уровня Гож - с соотношением "ПВ - В", и т.д. сверху вниз, вплоть до самого нижнего Н уровня Гож с соотношением уровней Ги и Гз - "Н - Н".

Приложение 3.

Методика №3. "Что мешает мне вести здоровый образ жизни?"

Автор методики – Владимир Давыдович Пурин, кандидат пед. наук, доцент Тверского государственного университета

Цель методики:

Выяснение ситуации в коллективе образовательного учреждения (например, в классе, в средней школе; таким образом, в школе потенциальный контингент испытуемых – это ученики 5-11 классов, т.е. дети и подростки 11-17 лет) относительно уровня помех в отношении ведения учениками здорового образа жизни.

Инструкция для диагноста:

Учащиеся делают письменные ответы на 12 вопросов-утверждений по следующей шкале:

5 – всегда;

4 – часто;

3 – иногда;

2 – редко;

1 – никогда.

Максимально возможное количество баллов в сумме составляет 60 баллов, минимально возможное – 12.

Опрос проводится в открытом виде, коллективно, не анонимно (или анонимно – в зависимости от цели конкретного исследования).

Утверждения:

"Мне мешает(ют) вести здоровый образ жизни..."

...Состояние моего здоровья. ...

...Семейные проблемы.

...Погодно- климатические условия.

...Недостаток свободного времени.

... Свободная продажа сигарет, пива и алкогольных напитков.

...Недостаточное внимание моей персоне со стороны классного руководителя.

...Недостаточное внимание моей персоне со стороны учителя физкультуры.

...Недостаточное внимание моей персоне со стороны медицинских работников (школы).

...Недостаточное внимание моей персоне со стороны директора школы.

...Дурная компания во дворе, на улице. Дурная компания из числа одноклассников.

...Нарушение(я) с моей стороны норм здорового образа жизни.

Респондент подсчитывает общее количество баллов и сдаёт контрольный листок на анализ испытателю-диагносту (школьному учителю или педагогу-психологу).

Оценка результатов:

12-28 баллов – низкий уровень (НУ) помех: ученик в состоянии справиться с имеющимися (незначительными проблемами в ведении здорового образа жизни;

29-44 баллов – средний уровень (СУ): ученик уже не в состоянии самостоятельно решить некоторые проблемы, связанные с ведением здорового образа жизни; ему нужна корректная и, по возможности, оперативная помощь со стороны как одноклассников и друзей, так и со стороны взрослых (родителей, учителя

45-60 баллов – высокий уровень (ВУ): состояние здоровья данного ученика (как физическое, так и психологическое) должны вызывать глубокие опасения и тревогу, нужны срочные, порой радикальные меры по устранению имеющихся проблем.

Интерпретация результатов:

О влиянии той или иной причины на ведение конкретным учащимся здорового (адекватного, гармоничного, правильного) образа жизни можно судить по его оценке каждого из 12 утверждений.

Чем выше эта оценка, тем большее влияние оказывает данная проблема на личность (а также и на физическое развитие) ученика, тем сложнее она разрешима.

Простым суммированием и вычислением среднего арифметического можно составить своеобразный психологический портрет коллектива (класса, параллели, звена, школы).

Приложение 4

Комплекс упражнений для глаз и для тела
Физические упражнения для глаз:

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4–5 раз.
2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть глаза и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторить 4–5 раз.
3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4–5 раз.
4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1–4, потом перевести взор вдаль на счет 1–6. Повторить 4–5 раз.
5. В среднем темпе проделать 3–4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1–6. Повторить 1–2 раза.
6. Сидя, руки на пояс. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки, повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки, вернуться в и. п. Повторить 4–5 раз.
7. Сидя руки вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), следить глазами за руками, не поднимать головы, руки опустить (выдох). Повторить 5–6 раз.

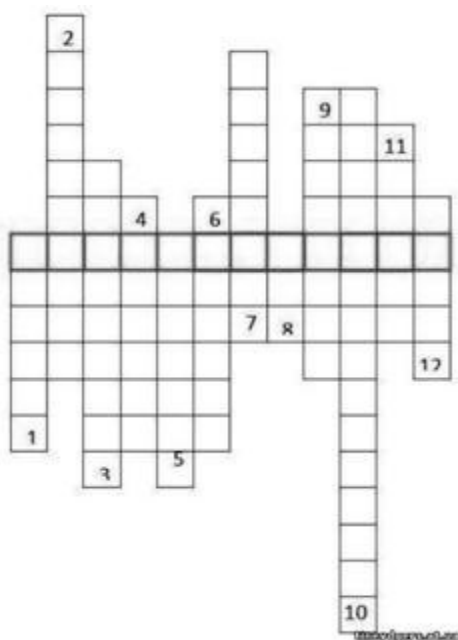
Физические упражнения для тела.

Закройте глаза, расслабьте тело. Представьте – вы птицы, вы вдруг полетели! Теперь в океане дельфином плывете. Теперь в саду яблоки спелые рвете. Налево, направо, вокруг посмотрели, Открыли глаза, и снова за дело! Спал цветок и вдруг проснулся, (Туловище вправо, влево.). Больше спать не захотел, (Туловище вперед, назад.) Шевельнулся, потянулся, (Руки вверх, потянуться.) Взвился вверх и полетел. (Руки вверх, вправо, влево.) Солнце утром лишь проснется, Бабочка кружит и вьется. (Покружиться.) Задача минуток здоровья – снятие усталости, обретение спокойствия, укрепление

позвоночника, укрепление стоп, кистей рук, профилактика близорукости, формирование красивой осанки, снятие застойных явлений, вызываемых долгим сидением за партой, повышение умственной работоспособности и т. д.

Приложение 5

Кроссворд «Здоровый образ жизни»



Ключевое слово: Суммарный показатель, который складывается из ощущений (Бодрости, вялости, усталости и др.).

1. Состояние психического напряжения, возникающее у человека при деятельности в трудных условиях.
2. Болезненное влечение к употреблению наркотиков.
3. Невосприимчивость организма к инфекциям, защитные функции организма.
4. Нарушение нормальной жизнедеятельности организма.
5. Объект изучения науки Анатомии.
6. Вид бытовой наркомании наиболее распространенная форма, которой – никотинизм.
7. Физическое и психическое состояние организма человека, при котором он обладает высокой работоспособностью.
8. Форма отдыха, ежедневная потребность организма.

9. Наука о наследственности.
10. Один из факторов от развития, которого зависит здоровье человека.
11. Набор продуктов, удовлетворяющий потребности в энергии и жизненно-важных вещах.
12. Установленный распорядок жизни человека.

Ответы: Ключевое слово – самочувствие.

- 1-стресс,
- 2-наркомания,
- 3-иммунитет,
- 4-болезнь,
- 5-человек,
- 6-курение,
- 7-здоровье,
- 8-сон,
- 9-генетика,
- 10-здравоохранение,
- 11-рацион,
- 12-режим.