

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ 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 теоретических основ физического воспитания

**Золотухин Семен Витальевич**  
**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**

Тема: «Формирование ценностей здорового образа жизни у  
старшеклассников на уроках физической культуры»

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура

**ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ**

Заведующий кафедрой  
доктор педагогических наук,  
профессор Сидоров Л.К.



(дата, подпись)

Руководитель  
кандидат педагогических наук,  
доцент Кондратьюк Т.А.

Дата защиты 21.06.19

Обучающийся 

(дата, подпись)

Оценка хорошо

Красноярск 2019

## Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические основы формирования ценностей здорового образа жизни у старшекласников	
1.1. Ценность здорового образа жизни, как педагогическая проблема.....	6
1.2. Психолого-педагогические особенности развития старшекласников.....	11
1.3. Методы формирования ценностного отношения старшекласников к здоровому образу жизни.....	13
Глава 2. Практические основы формирования ценностей здорового образа жизни.	
2.1. Методическое обоснование исследования. ....	20
2.2. Процесс формирования ценностей здорового образа жизни у старшекласников.....	24
2.3. Методы исследования.....	28
Глава 3. Критерии сформированности ценностного отношения старшекласников к здоровому образу жизни.	
3.1. Разработка критериев оценки сформированности ценностного отношения старшекласников к здоровому образу жизни и анализ результатов анкетирования.....	33
3.2. Результаты исследования.....	41
Заключение.....	47
Список используемой литературы.....	49

## Введение

В современной России внимание к здоровью населения отражено во многих законных и подзаконных актах, определяющих мероприятия государства в соответствии с «Основными положениями Стратегии охраны здоровья населения Российской Федерации на период 2013-2020 гг». [1]

Проблемы сохранения здоровья, привитие навыков на его поддержание и формирование ценностного отношения старшеклассников к здоровому образу жизни, являются одними из приоритетных задач образовательных учреждений, и могут решаться на уроках физической культуры.

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 пункт 9, предъявляет требования к личностным результатам освоения образовательной программы основного общего образования, в частности формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни. [2]

Кроме того, подростковый возраст, с 15 до 17 лет, это время самоопределения и является промежуточным этапом между детством и взрослостью. Это промежуточное звено определяет психологические особенности личности: с одной стороны, право на автономию от взрослых, с другой, происходит определение своего места во взрослом мире. Соответственно, характеристика подросткового возраста определяется развитием психических способностей и интегративных механизмов самопознания, дифференциацией интересов и развитием жизненной позиции. Ведущей деятельностью в этот период является образовательная и профессионально ориентированная.

О том, что ценности здорового образа жизни недостаточно сформированы у современных старшеклассников, свидетельствуют данные

Роспотребнадзора. 33% учащихся старшей школы ежедневно употребляют табачные изделия.

По последним данным Всемирной организации здравоохранения, в России курят более 3 миллионов подростков. Что касается алкоголизма, то на 2016 год, минимум 26% старшеклассников положительно относятся к употреблению алкоголя. [3]

Быстрое развитие компьютерных технологий в последние десятилетия значительно улучшило процесс общения в обществе, но при этом и создало некоторые нежелательные последствия для физического здоровья. Возможность доступа ко всей необходимой информации, обмена данными и общения через Интернет (не выходя из квартиры) негативно влияет на характер нашего человеческого существования. Одним из опасных последствий можно назвать сидячий образ жизни. Это особенно актуально для молодежи, использующих возможность пообщаться, повеселиться и получить необходимую информацию в Интернете. На этом этапе жизни человек должен активно двигаться и приобретать социальный опыт в реальном общении и взаимодействии с людьми и окружающим миром.

Указанные противоречия между социальными задачами и недостаточными педагогическими разработками определяют **тему исследования:** «Формирование ценностей здорового образа жизни у старшеклассников на уроках физической культуры».

**Гипотеза исследования** Последовательное и систематическое влияние на формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни у старшеклассников на уроках физической культуры будет осуществляться, если:

- будут учитываться возрастные и психологические особенности обучающихся;
- возрастёт интерес к занятиям физической культуры среди обучающихся;
- преподаватель физической культуры осуществляет пропаганду ценностей здорового образа жизни.

**Объект исследования:** процесс формирования ценностей здорового образа жизни в физическом воспитании старшеклассников.

**Предмет исследования:** условия и методы формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни у обучающихся 11 классов.

**Цель работы:** разработка методов формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни у обучающихся старших классов по средствам уроков физической культуры и проверка их эффективности на практике.

**Задачи исследования:**

1. Раскрыть сущность и содержание ценностного отношения старшеклассников к здоровому образу жизни;
2. Определить условия и методы формирования ценностного отношения к здоровью, осуществить их результативность и рассмотреть систему методических приемов в режиме образовательно-оздоровительных мероприятий;
3. Разработать и апробировать практические рекомендации по формированию ценностных отношений к здоровому образу жизни среди учащихся старших классов.

**Практическая значимость** исследования заключалась в разработке комплекса мероприятий образовательно-оздоровительного характера, направленного на успешное решение проблемы в формировании ценностных отношений к ЗОЖ у старшеклассников и способствующих созданию положительной мотивации и усвоению знаний психолого-педагогического характера.

**База исследования** Опытнo-экспериментальная работа проводилась с сентября по декабрь 2018 года на базе Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя школа» №151 г. Красноярск.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, трёх глав, восьми параграфов, заключения, списка литературы и источников и приложений.

## **Глава 1. Теоретические основы формирования ценностей здорового образа жизни.**

### **1.1. Ценность здорового образа жизни, как педагогическая проблема.**

Образ жизни формируется обществом или группой в которой живет человек. Поэтому формирование здорового образа жизни - задача не столько медицинская, а прежде всего воспитательная. Всё это обеспечивает достаточный и оптимальный обмен человека со средой, и тем, самым позволяет сохранить здоровье на безопасном уровне. Здоровье человека – это результат сложного взаимодействия природных, биологических и социальных факторов.

На состояние здоровья влияют следующие показатели:

- уровень медицинской помощи – 10%;
- наследственность – 20%;
- окружающая среда – 20%;
- образ жизни – 50%.

На формирование ценностей здорового образа жизни, по мнению российских ученых, влияют следующие факторы:

социально-педагогический фактор – 40%

(режим жизни: поведение, привычки – 25%, образ жизни: материальные условия труда и быта – 15%,);

экологический фактор – 25%

(эндоэкология – 15%, экзоэкология – 10%);

человеческий фактор – 25%

(психическое здоровье – 15%, физическое здоровье – 10%);

медицинский фактор – 10%. [4, с. 156]

По мнению исследователей, от образа жизни старшеклассников зависит 50% их здоровья. Именно на это стоит обратить большое внимание

старшеклассников при формировании ценностных ориентиров здорового образа жизни.

Возраст 15 до 17 лет характеризуется работой над выработкой стиля поведения и формированием своей личности, в том числе ценностей здорового образа жизни. Формирование своего «Я» и личности в целом ведёт к тому, что определяет ядро и стержень личности, – к ее характеру и мировоззрению.

Отечественными учеными (В.К. Бальсевич, П.А. Виноградов, и др.) отмечалось, что ценности здорового образа жизни выражают ориентированность на укрепление здоровья и физическое, что отражает наиболее ценный вид профилактики заболеваний — первичную профилактику, предотвращающую их возникновение, способствует удовлетворению жизненно важной потребности в активной деятельности, физических упражнениях и здоровому функционированию организма в целом.

На формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни влияют:

- объективные общественные условия, социально-экономические факторы;
- конкретные социальные формы, позволяющие осуществлять ценностные отношения к здоровому образу жизни в основных сферах жизнедеятельности: учебной, трудовой, семейно-бытовой, досуговой;
- системы ценностных отношении, направляющих людей в русло здорового образа жизни и увеличению физической активности. [25]

Здоровый образ жизни в единстве его компонентов биологического и социального представляет собой социальную ценность, укрепление которой — важнейшая задача любого цивилизованного общества.

Здоровый образ жизни, по мнению ведущих медицинских специалистов в сфере физической культуры, — это реализация комплекса единой научно обоснованной медико-биологической и социально-

психологической системы профилактических мероприятий, в которой важное значение имеет правильное физическое воспитание, должное сочетание труда и отдыха, развитие устойчивости к психоэмоциональным перегрузкам, преодоление трудностей, связанных со сложными экологическими условиями обитания, и устранение гипокинезии.

Во главе с Ю.П. Лисицыным, группа авторов монографии "Формирование здорового образа жизни молодежи" (2008) указала, что под здоровым образом жизни понимается деятельность, направленная на укрепление не только физического и психического, но и нравственного здоровья, и что такой образ жизни должен реализовываться в совокупности всех основных форм жизнедеятельности: трудовой, общественной, бытовой, досуговой.

Авторы монографии выделили три основных компонента здорового образа жизни:

- 1) объективные общественные условия;
- 2) конкретные формы жизнедеятельности, позволяющие реализовывать здоровый образ жизни;
- 3) система ценностных ориентации, направляющих сознательную активность.

Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни сводится не только к пропаганде или отдельным видам медико-социальной деятельности. Здоровый образ жизни — основа профилактики заболеваний. Следует подчеркнуть, что в нем реализуется самый ценный вид профилактики — первичная профилактика заболеваний, предотвращающая их возникновение, расширяющая диапазон адаптационных возможностей человека. Однако функция здорового образа жизни значительно шире, она выходит за рамки чисто медицинской проблемы.

Образ жизни — здоровый, культурный, цивилизованный — реализуется в конкретной предметной деятельности, которая имеет два необходимых условия протекания: пространство и время.

Для того, чтобы какая-либо деятельность вошла в повседневный быт индивида, необходимо, чтобы этот индивид мог осознанно и достаточно стандартизировано выделять на эту деятельность время из своего бюджета времени, а сама деятельность осуществлялась бы в пространстве, а не только в мыслях и мечтах.

Современные условия жизни порождают воздействия на организм человека физической, химической, биологической, психической природы, они приводят к так называемым болезням цивилизации. Но, по мнению некоторых ученых, те же воздействия вызывают общие симптомы, свойственные третьему состоянию. Это неврастения, потеря аппетита, раздражительность, головные боли, усталость, сухость кожи и т.д.

В основу здорового образа жизни, по мнению Д.А. Изуткина [5], следовало бы положить ряд основных принципов:

- 1) здоровый образ жизни — его носителем является человек как существо деятельное и в биологическом, и в социальном отношении;
- 2) человек выступает как единое целое, в единстве биологических и социальных характеристик;
- 3) здоровый образ жизни способствует полноценному выполнению социальных функций;
- 4) здоровый образ жизни включает в себя возможность предупреждения заболеваний.

Здоровый образ жизни — совокупность духовных ценностей и реальных видов, форм и благоприятных для здоровья эффектов деятельности по обеспечению оптимального удовлетворения потребностей человека.

Сущность здорового образа жизни — обеспечение оптимального удовлетворения потребностей человека при условии и на основе оптимизации развития, состояния и функционирования организованных внутренних и внешних систем и связей индивида и общества.

Структура здорового образа жизни — целостное единство предметно-вещного природного, социокультурного и духовного компонентов социально

творимого информационного, энергетического и пластического обеспечения оптимальной жизнедеятельности человека и общества. Структура здорового образа жизни включает духовное, социокультурное и правовое пространство развития и деятельности родового человека, экологическую и предметно-вещную среду обитания индивида, что, в свою очередь, зависит от экономических, промышленно-производственных, агрокультурных, коммуникационных факторов.

Первым шагом к созданию своей индивидуальной системы здорового образа жизни является выработка стойкой мотивации. К здоровому образу жизни нельзя прийти по чьему-то указанию. Это должно быть личное глубокое убеждение и уверенность в том, что другого пути к здоровью, реализации своих жизненных планов, обеспечению благополучия для себя, своей семьи и общества просто не существует.

Другим составляющим элементом здорового образа жизни является режим жизнедеятельности. Вся жизнедеятельность человека проходит в режиме распределения времени, частично вынужденного, связанного с общественно необходимой деятельностью, частично по индивидуальному плану. Так, например, режим жизнедеятельности школьника определён учебным планом занятий в школе, режим военнослужащего – распорядком дня, утверждённым командиром воинской части, режим работающего человека – началом и концом рабочего дня.

Таким образом, режим - это установленный распорядок жизни человека, который включает в себя:

- Рациональное питание;
- Адекватная физическая нагрузка;
- Отсутствие вредных привычек (курение, алкоголь и т.д.);
- Режим сна – нарушение биоритма;
- Умение контролировать эмоции.

Таким образом, из всего выше сказанного можно сделать вывод о том, что формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни —

сложный системный процесс, охватывающий множество компонентов образа жизни современного общества и включающий основные сферы и направления жизнедеятельности людей.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что формирование ценности здорового образа жизни является педагогической проблемой так как наиболее целесообразным было бы педагогическое сопровождение с использованием комплексной методики, для успешного формирования здорового образа жизни у старшеклассников.

## 1.2 Психолого-педагогические особенности развития старшекласников

В современной поликультурной ситуации не существует единого подхода к формированию ценностей здорового образа жизни. Это связано с тем, что, с одной стороны, произошла девальвация прежних ценностей, с другой – не выстроена система новых. Противоречивый характер, сложившейся мировой и отечественной педагогической практики указывает на необходимость глубокого осмысления лучших образцов духовно-нравственного воспитания и последовательного их «привнесения» в образовательный процесс современной школы.

Подростковый период, несмотря на относительную кратковременность, один из наиболее сложных периодов жизни человека. Именно в этот период преимущественно происходит формирование характера и разнообразных жизненных навыков. Подростки не занимаются формированием своего здоровья, так как это требует волевых усилий, а в основном занимаются предупреждением нарушений здоровья и реабилитацией утраченного. В периодизации социального развития личности внимание акцентируется на особенностях взаимодействия личности с социумом в разные периоды ее жизни, степень участия ее в разнообразных видах общественной деятельности, характер взаимодействия со своим окружением в процессе усвоения социального опыта и воспроизводстве общественных отношений. Периодизация социального развития опирается на несколько иные критерии, чем периодизация психического развития ребенка.

В исследованиях, посвященных проблемам становления личности в юношеском возрасте, можно выделить следующие подходы: анализ возрастных особенностей личности в культурно-исторической теории с точки зрения ведущей деятельности, личностных новообразований и кризисов развития (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин и другие); изучение развития самосознания и рефлексии, понимаемой как ценностно-смысловое самоопределение, становящееся в юношеском возрасте (А.В. Брушлинский,

Ю.М. Орлов, И.С. Семенов и другие). В психологопедагогической литературе имеется описание возрастных периодов, сензитивных для развития духовно-нравственной сферы личности. [6]

Действия учителя должны быть направлены не на то, чтобы школьник бросил курить, употреблять спиртные напитки и наркотические вещества, а на то чтобы ученик не начал это делать. Школа является образовательно-воспитательной средой, которая должна не только поддерживать здоровье учащихся, но и создавать условия для его развития. Ведь именно в школе в течение многих лет молодежь не только учится, обретает навыки общения со взрослыми и сверстниками, но и практически на всю жизнь вырабатывает отношение к здоровому образу жизни.

Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни у старшеклассников должно осуществляться с учётом защиты и соблюдения прав и интересов школьников, гендерных и возрастных особенностей развития личности, физиологических, интеллектуальных потребностей учащихся и степени их адаптации к жизни, социальным условиям, быть ориентировано на позитивное развитие учащихся. Особое внимание при этом необходимо уделять вопросам нравственного совершенствования, социальной активности учащихся, недопущению их дискриминации в процессе формирования жизненных навыков.

Таким образом, в позднем подростковом возрасте, начиная с шестнадцати лет, старшеклассники имеют более устойчивое чувство своей идентичности и места в обществе. На этом этапе жизни они должны чувствовать себя психологически интегрированными и иметь достаточно последовательный взгляд на внешний мир. К этому времени подростки должны установить баланс между своими стремлениями, фантазиями и реальностью.

### 1.3 Методы формирования ценностного отношения старшеклассников к здоровому образу жизни

Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностных ориентации школьника, мировоззрения, социального и нравственного опыта. Общественные нормы, ценности здорового образа жизни принимаются старшеклассниками как лично значимые, но не всегда совпадают с ценностями, выработанными общественным сознанием. При изучении ценностных ориентации старшеклассников, направленных на здоровый образ жизни выделяется условно четыре группы:

*Первая группа* включает в себя абсолютные, общечеловеческие ценности, получившие оценку огромного значения (мужество и честность, здоровье, всестороннее развитие личности, сила воли и собранность, и т.д.);

*Вторая группа* включает в себя хорошее телосложение и физическое состояние, авторитет среди окружающих;

*Третья группа* включает в себя удовлетворенность учебной, занятиями физическими упражнениями и спортом, хороший уровень развития физических качеств, интересный отдых;

*Четвертая группа* включает в себя знания о функционировании человеческого организма, физическая подготовленность к избранной профессии, общественная активность;

Создание здорового образа жизни – это созданная система, которая защищает человека от риска и причин в процессе его активной жизни деятельности, которая направлена на сохранение и улучшение здоровья. Здоровый образ жизни в основном состоит из следующих составляющих:

1. трудотерапия, которая направлена на сохранение здоровья человека и увеличению трудоспособности;
2. активное участие в культурно массовых событиях, занятия физической культурой, избегание низко активного образа жизни, занятия в спортивных секциях и отказ от вредных привычек, соблюдения правильного,

сбалансированного и здорового питания, соблюдение правил личной гигиены, создание благоприятного психологического климата в семье;

3. создание благоприятной и межличностной атмосферы в учебных коллективах, семьях;

4. добровольное участие в различных профилактических мероприятиях, посвященные здоровому образу жизни, которые проводят медицинские и муниципальные учреждения и др.;

На данный момент состояние здоровья и образ жизни старшеклассников входят в число одних из важных и основных компонентов. Благодаря этому будет формироваться здоровый образ жизни, который, станет, с каждым годом будет только популярнее и модным направлением среди социальных, междисциплинарных исследований.

Среди всех актуальных направлений по изучению и исследованию проблем отношения к здоровому образу жизни можно выделить такие, как:

1. гендерные различия в стратегиях реализации здорового образа жизни;
2. ориентации на ведение здорового образа жизни в разных социальных группах;
3. институты и факторы формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни (государство, семья, СМИ, система образование и проч.);
4. культура здорового образа жизни;
5. взаимосвязь качества жизни населения и реализации здорового образа жизни;

Для выявления отношения старшеклассников к здоровому образу жизни, используется в основном анкетирование. В зависимости от полученных данных можно будет определить пути решения проблем выявленные в ходе исследования. Формирование здорового образа жизни у учащихся старших классов включает в себя:

1. метод пропаганды для повышения уровня знаний о негативных влияний факторов риска (пагубных привычек и т.д.) на здоровье и здоровый образ жизни;

2. снижения риска заболеваний;
3. обучение и привитие навыков ведения и соблюдения основополагающих здорового образа жизни;
4. популяризация занятий физической культурой (туризмом и спортом);
5. известность и доступность методов оздоровления организма;

Диагностика представления о здоровом образе жизни позволяет выявить педагогам и учителям физической культуры и разработать пути по профилактике и укреплению здоровья учащихся старших классов и ведения здорового образа жизни. Современная концепция здорового образа жизни включает в себе необходимость постоянной выработки и выполнения правил гигиены и сохранения как индивидуального, так и общественного здоровья учащихся.

Выделяются следующие элементы здорового образа жизни:

1. прививание привычек и навыков введения здорового образа жизни;
2. безопасная и благоприятная атмосфера вокруг старшеклассника;
3. отказ от пагубных привычек (сигареты, алкоголь, наркотики);
4. качественные продукты в рационе питания;
5. активные физические нагрузки;
6. соблюдение правил личной;
7. профилактика заболеваний;

Формирование у старшеклассников ценностного отношения к здоровому образу жизни требует, чтобы в школах создали здоровьесберегающую образовательную среду [10]. Здоровьесберегающая образовательная среда – это правильно выстроенная организация образовательного пространства учащегося на всех уровнях и этапах его обучения, при котором качество обучения, развития, и воспитания учащихся не сопровождается нанесением ущерба их здоровью. Здоровьесберегающую образовательную среду включает в себя определенные характеристики:

1. учебный план, расписание занятий, длительность занятий и перерывы между занятиями и т.д.;

2. новации в технологии обучения;
3. обеспечение учащимся санитарные и гигиенические условия обучения и воспитания;
4. предоставление учебным заведением качественного медицинского обслуживания, а также мониторинг здоровья учащихся в течение учебного процесса; Использование здоровьесохраняющих технологий в учебном процессе даст старшеклассникам более успешно адаптироваться в образовательном процессе, помочь раскрыть школьнику свои физические и творческие способности.

Формирование у обучающихся ценности здоровья и здорового образа жизни, которое проводится в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся. Диагностика понимания и формирования правильного представления о ценностях здорового образа жизни позволяет педагогам определить пути работы (по профилактике, укреплению) со здоровьем старшеклассниками. Для эффективного проведения воспитательных работ со старшеклассниками, необходима направленность на формирование правильного образа жизни, необходима четкая стратегия контроля и руководства в образовательном учреждении. Для планирования работы образовательного учреждения необходимо рассмотреть такие вопросы как: контроль руководства в воспитательной работе по охране здоровья и здорового образа жизни, формирование здорового образа жизни, разработка отдельных программ по контролю правильного формирования образа жизни.

Для постановки целей и задач по охране здоровья старшеклассников и обучения их здоровому образу жизни нужно рассмотреть такие факторы как:

1. создание в образовательном учреждении среды, которая будет благоприятно влиять на здоровье и формирование ценностей здорового образа жизни учащихся;

2. формирование знаний о ценностях здорового образа жизни, и факторах которые, будут благоприятно воздействовать на здоровье учащихся, для успешной учебной и профессиональной деятельности;
3. обучение составлению плана правильного режим дня;
4. обучение самоконтролю и диагностики собственного здоровья;
5. изучение принципов здорового образа жизни;
6. формирование ответственности старшеклассника за свое здоровье;
7. умение отслеживать свое здоровье и образ жизни;
8. лекции и информирование учащихся старших классов о негативном влиянии вредных привычек (пьянства, курения, наркомании) на здоровье;
9. умение игнорировать и противостоять вредным привычкам;
10. изучение правильного и рационального питания;
11. изучение влияния физической культуры на здоровье;

Здоровый образ жизни считается наиболее действенным средством и способом обеспечения здоровья учащихся, первичной профилактики болезней и удовлетворения жизненно важной необходимости в здоровье. Все компоненты здорового образа жизни связаны между собой. Большую роль на физиологическое состояние человека оказывает его психоэмоциональное состояние, которое зависит полностью, от его установок. В теориях здоровый образ жизни обычно выделяют следующие составляющие:

1. эмоциональное самочувствие (умение справляться с собственными эмоциями);
2. интеллектуальное самочувствие (способность человека узнавать и использовать новую информацию);
3. духовное самочувствие (способность устанавливать жизненные цели и стремиться к ним, оптимизм);
4. социальное самочувствие (способность взаимодействовать с другими людьми); [27]

Формирование здорового образа жизни, осуществляется помощью трех уровней:

1. социальный уровень;
2. инфраструктурный;
3. личностный уровень (система ценностных ориентации человека);

Важно понимать, что каждый учащийся способен менять среду вокруг себя, тем самым, при этом, исключая возможные вредные воздействия окружающей среды. Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни у старшеклассников осуществляется благодаря поступающей извне информации, благодаря обратной связи, анализу собственных ощущений и самочувствия. Формирование ценностей здорового образа жизни – очень долгий процесс формирования правильного образа здорового образа жизни и может продолжаться всю сознательную жизнь. Как правило, благотворные факторы здорового образа жизни начинают работать не сразу, иногда ее ожидают годами, при этом школьники, которые попробовали вести здоровый образ жизни и не получив быстрого результата, возвращаются к прежнему образу жизни. В этом нет ничего удивительного, так как здоровый образ жизни предполагает собой отказ от многих вредных привычек (переедание, комфорт, алкоголь, курение и др.), которые не нужны старшеклассникам в повседневной жизни, они только отнимают время и здоровье. Принято считать, что первый период перехода к здоровому образу жизни, является важным периодом, так как человек постоянно испытывает дефицит знаний, особенно важно обеспечить учащегося необходимыми консультациями, указать на положительные изменения в состоянии его здоровья, подпитывая его мотивацию.

Переход к здоровому образу жизни дает старшекласснику:

1. уменьшает и даже устраняет риски заболеваний тем самым уменьшает затраты на лечение;
2. жизнь становится здоровой и долговечной;

3. обеспечивает высокую социальную активность и способствует социальному успеху;
4. повышение работоспособности организма, снижение усталости, повышает производительность;
5. позволяет отказаться от вредных привычек и при этом увеличить собственный бюджет, который можно потратить на укрепление и оздоровление своего организма;
6. обеспечение хорошего настроения и оптимизма; [18]

Таким образом, можно сделать вывод о том, что на сегодняшний день здоровый образ жизни занимает далеко не первое место в иерархии потребностей и ценностей среди старшеклассников и молодежи в целом. [8] Но если формировать ценностное отношение к здоровому образу жизни, старшеклассников они смогут научиться ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Тем самым, будущее поколение будет более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически, что приведёт к улучшению генофонда страны.

## **Глава 2. Практические основы формирования здорового образа жизни.**

### **2.1 Методическое обоснование исследования**

Федеральный государственный образовательный стандарт требует, чтобы в каждом образовательном учреждении была разработана специальная программа, обеспечивающая достижение поставленных образовательных и воспитательных целей» [8]. Одним из направлений воспитательной работы в школах является работа по формированию ценностей здорового образа жизни среди учащихся старших классов.

Каждый год школа формирует программу внеурочной деятельности на год. Внеурочная деятельность является составной частью учебно-воспитательного процесса и одной из форм организации свободного времени учащихся. Внеурочная деятельность понимается сегодня преимущественно как деятельность, организуемая во внеурочное время для удовлетворения потребностей учащихся в содержательном досуге, их участии в самоуправлении и общественно полезной деятельности. В настоящее время в связи с переходом на новые содержательные стандарты второго поколения происходит совершенствование внеурочной деятельности. Целью внеурочной деятельности является создание условий для достижения учащимися необходимого для жизни в обществе социального опыта и формирования принимаемой обществом системы ценностей, создание условий для многогранного развития и социализации каждого учащегося в свободное от учебы время.

Создание воспитывающей среды, обеспечивающей активизацию социальных, интеллектуальных интересов учащихся в свободное время, развитие здоровой и творческой растущей личности. Формы внеурочной деятельности относительно здоровьесбережения:

- Работа спортивных секций по футболу, волейболу теннису, лыжам, легкой атлетике и спортивной подготовки.

- Организация походов, экскурсий, дней здоровья, спортивных мероприятий.
- Проведение бесед по охране здоровья.
- Участие в городских и районных спортивных соревнованиях.
- Ведение факультативов «Полезные привычки», «значимость спорта» и т.д.

Индивидуально-дифференцированный подход помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение ориентироваться в информационном пространстве. Работа начинается с начала учебного года и ведется весь курс. Данная выстроенная система помогает отслеживать важные параметры:

- Физическое и психическое здоровье;
- Здоровый жизненный стиль;
- Безопасность жизнедеятельности и формирование ценностей здорового образа жизни;
- Правильное, рациональное питание;
- Профилактика вредных привычек.

Важная составная часть здоровьесберегающей работы школы – это рациональная организация урока. От соблюдения гигиенических и психологопедагогических условий проведения урока в основном и зависит функциональное состояние старшеклассников в процессе учебной деятельности:

- комфортное начало и конец урока, что обеспечивает положительный эмоциональный настрой;
- умение настроить себя и других на положительную волну;
- пропаганда ценностей здорового образа жизни.

Информационно-образовательная среда школы обеспечивает автоматизацию решения основных задач при внедрении и реализации ФГОС и включает информационные инструменты организации образовательного процесса, обеспечивающие эффективность деятельности учителя. Информационный инструмент учебной деятельности – это программный продукт, позволяющий учащемуся или учителю производить активные

действия над информационными источниками (объектами), создавать их, менять, связывать, передавать и т. д.

Перечень видов инструментов, предназначенных для учителя, на сегодняшний день достаточно обширен: электронный журнал; инструмент подготовки заданий для учащихся; инструмент управления компьютерами учащихся; система организации управления информационным образовательным пространством; инструмент организации и проведения урока, согласованный с электронным журналом; инструмент организации контроля результатов обучения; инструмент дистанционной поддержки образовательного процесса и пр. Однако оптимально решать необходимые дидактические задачи на основе новых информационных технологий согласно принципам информатизации [7], возможно только в случае, если информационное обеспечение процесса обучения целостно, системно описывает все его компоненты. Как известно, основными компонентами педагогической системы являются содержание образования, ученик и учитель. В соответствии с этим, модель педагогической системы должна отражать содержание образования как многоуровневую иерархическую систему: Стандарт, программа, учебник; ученик (через полный образовательный мониторинг); учитель (через набор выбранных им образовательных технологий, принятые решения основных дидактических задач и достигнутые результаты).

Мониторинг сформированности универсальных учебных действий (УУД), обеспечивает учителей четкими рекомендациями. Одна из главных задач по здоровьесбережению и формированию ценностей здорового образа жизни в школе выполняет медицинский кабинет, в лице врача и медицинской сестры. В школе должны функционировать медицинский и процедурный кабинеты. Основной целью медицинского кабинета является реализация медико-социальных мероприятий, учитывающих специфические особенности старшеклассников, в т. ч. возраста, и направленных на сохранение и укрепление здоровья учащихся, профилактику и снижение

заболеваемости, формирование потребности в здоровом образе жизни и его формирование. Среди основных направлений работы медицинского кабинета следующие:

- Ежегодная диспансеризация с целью выявления и профилактики болезней. - Вакцинация школьников согласно национальному календарю профилактических прививок;
- Диагностика туберкулеза и других болезней;
- Санитарно-просветительская работа по формированию у всех участников образовательного процесса представлений, умений и навыков укрепления здоровья как основы профилактики болезней, жизни и улучшения качества жизни;
- Контроль над санитарно-эпидемиологическим состоянием школы. - Контроль над организацией школьного питания;
- Ученики всегда могут рассчитывать на своевременную и квалифицированную помощь медицинского врача.

Проанализировав систему работы школы №151 в области сохранения и развития здоровья учащихся, а так-же по формированию ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни в целом, можно сделать вывод о том, что её основные компоненты полностью удовлетворяют требованиям Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования: [2]

1. Система воспитательной и внеучебной работы;
2. Специальные уроки, тренинги, классные часы;
3. Занятия физической культурой в соответствии с требованиями ФГОС;
4. Работа специальных медицинских служб.

## **2.2 Процесс формирования ценностей здорового образа жизни у старшекласников**

Мы предположили, что процесс формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни старшекласников будет проходить эффективно, если:

- а) этот процесс будет осуществляться систематически и планомерно как на уроках, так и во внеурочной и воспитательной работе;
- б) будут учитываться возрастные особенности и индивидуальные возможности учащихся;
- в) выбор методов, приемов и средств физического воспитания будет ориентирован на формирование здорового образа жизни школьников.

Приоритетными знаниями и умениями, формируемыми у старшекласников, были определены:

- понимание ценности образования как средства развития культуры личности;
- понимание влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- знание формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
- знание требований безопасности на занятиях физической культурой;
- владение способами контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности;
- владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

В процессе формирующего этапа опытно-экспериментальной работы нами была разработана и проведена система уроков физической культуры и

внеурочных мероприятий, способствующих воспитанию ценностного отношения старшеклассников к здоровому образу жизни.

При разработке системы уроков нами были учтены:

1. цели и задачи проводимого эксперимента (в том числе особенности комплексного подхода);
2. возрастные и индивидуальные особенности подростков;
3. отбор содержания проводился в соответствии со всеми общеизвестными дидактическими требованиями (дидактическим принципами, требованиями Государственного стандарта основного общего образования, целями и задачами уроков и др.)

Урок физической культуры в школе является ведущей формой в организации учебной работы. Он проводится по расписанию и с постоянным составом учеников. Учебная деятельность учителя и учащихся в значительной мере сосредоточивается на уроке. Урочная форма занятий предоставляет возможность учителю применять разнообразные методы работы, обеспечивая наилучшие результаты обучения и воспитания, что должно отражаться на формировании ценностного отношения к здоровью, спорту и здоровому образу жизни в целом. Каждый урок представляет собой относительно законченное мероприятие и является звеном целой системы уроков. У учащихся старших классов уроки физкультуры проходят 3 раза в неделю по 45 минут. [9]

После изучения литературы по проблеме исследования по «формированию ценностей здорового образа жизни у старшеклассников на уроках физической культуры», а так же исходя из предположения, что процесс формирования здорового образа жизни среди учащихся старших классов будет эффективным при условии, если: поведенческий уровень отношения к собственному здоровью у подростков будет более высоким при реализации программ по профилактике здорового образа жизни в условиях межведомственного взаимодействия.

Для проверки гипотезы проводилось исследование, с помощью ряда методик. Эмпирическое исследование проводилось на базе Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя школа» №151 г. Красноярск, с сентября по декабрь 2018 года. В исследовании приняли участие в качестве испытуемых 24 обучающихся 11 класса. Эксперимент по формированию ценностного отношения к здоровому образу жизни в учебном процессе подросткового возраста, состояла из трех этапов: *констатирующего, формирующего и контрольного.*

1 этап (констатирующий эксперимент). Анализировались теоретические и практические аспекты разрабатываемой проблемы. Проведена диагностика знаний подростков о здоровом образе жизни и влияния физической активности на здоровье.

2 этап (формирующий эксперимент). Определение проблемного поведения, разработка и реализация индивидуальной программы с группой подростков.

3 этап (контрольный эксперимент). Анализ полученного результата знаний подростков о формировании ценностей здорового образа жизни.

При выборе этих методик учитывалось:

- надежность методик по данным российских и зарубежных исследований;
- доступность методик для старшеклассников;
- пригодность методик для группового обследования;
- возможность математической обработки полученной информации.

Старшеклассники были разделены на две группы – одна составляла экспериментальную, другая – контрольную группы. Ученики контрольной группы обучались по традиционной программе. В программу экспериментальной группы был включен комплекс методических рекомендаций, способствующий формированию ценностей здорового образа жизни и связанных с ними условий и факторов. Среди старшеклассников было проведено первоначальное анкетирование, по определению сформированности «уровня здорового образа жизни», как основного метода

сбора первичной информации, а также по выяснению условий и факторов оказывающие влияние на формирование здорового образа жизни. Данные анкетирования были обработаны, при этом был проведен контент-анализ ответов респондентов на вопросы анкеты, касающиеся критериев здорового образа жизни, наличия хронических заболеваний, приобретенных школьниками в период обучения, оценки ими своего психического состояния, причин неудовлетворительного питания, мотивов приобщения к курению, а так же предложений по улучшению здорового образа жизни в школе. И на основе полученных результатов был разработан комплекс методических рекомендаций, способствующий формированию здорового образа жизни и связанных с ними условий и факторов. В учебный процесс старшекласников был введен комплекс методических рекомендаций. На основе полученных результатов первоначального и итогового анкетирования был проведен сравнительный анализ показателей здорового образа жизни и связанных с ними условий и факторов.

Для диагностики ценностного отношения старшекласников к здоровому образу жизни мы использовали опросник П.В. Степанова, Д.В. Григорьева и И.В. Кулешовой «Диагностика личностного роста» (Приложение 1). Опросник предназначен для учащихся и состоит из 91 утверждения, к которым школьники могут выразить свое отношение. На каждый из объектов ценностного отношения авторами разработано по 7 утверждений, выявляющих отношение школьников к этим ценностям. Мы использовали только часть опросника, оценивающих отношение учащихся к самому себе.

I этап – сентябрь:

- изучение научно-методической литературы и психологические особенности старшекласников;
- посещение занятий, посещение внеклассных мероприятий;

- проведение анкетирования у старшеклассников по определению их уровня здорового образа жизни и связанных с ними условий и факторов;
- анализ посещаемости старшеклассниками уроков по физической культуре.

II этап – октябрь:

Разработка методических рекомендаций по улучшению здорового образа жизни старшеклассников и связанных с ними условий и факторов. Внедрение методики по формированию ценностей здорового образа жизни в учебный процесс старшеклассников.

III этап – ноябрь:

Проведение вторичного анкетирования у старшеклассников по определению итогового уровня формирования ценностей здорового образа жизни и связанных с ними условий и факторов после внедрения экспериментальной методике. Повторный анализ посещаемости старшеклассниками уроков по физической культуре.

IV этап – декабрь:

обработка полученных результатов, написание дипломной работы.

### 2.3 Методы исследования.

В данной работе были использованы методы исследования:

- Анализ научно-методической литературы;
- Педагогическое наблюдение;
- Педагогический эксперимент;
- Статистическая обработка данных;
- Анкетирование как основной метода сбора первичной информации;
- Анализа документации.

*Анализ научно-методической литературы* - этот метод был использован для изучения состояния вопросов, исследуемых в данной работе, с целью чего было проанализировано большое количество литературных источников. Анализ литературы был направлен на обработку определений оценки координационных способностей. Также данный метод используется для получения информации о ранее проводимых исследованиях по изучаемой проблеме, конструктивные и методические документы Министерства образований РФ, труды передовых учителей физической культуры страны.

*Педагогическое наблюдение* представляет собой планомерный анализ и оценку индивидуального метода организации учебно-воспитательного процесса без вмешательства исследователя в ходе этого процесса. Оно отличается от бытового наблюдения, во-первых, планомерностью и конкретностью объекта наблюдения, во-вторых, наличием специфических приемов, регистрации наблюдаемых явлений и фактов (специальных протоколов, условных обозначений при записях и пр.) и, в-третьих, последующей проверкой результатов наблюдения.

*Педагогический эксперимент* – является фундаментом для любого исследования, проводимого в области педагогики. Он характеризуется тем, что является запланированным вмешательством человека в изучаемое явление.

*Статистическая обработка данных.* Применение математических методов в той или иной области научного исследования приводит к повышению его качества и практической ценности. Обоснование новой психолого-педагогической практики тесно связано с экспериментальной проверкой выдвигаемой гипотезы, что требует доказательности фактического материала, объективности экспериментальных данных, обоснованности выводов. Для решения этих задач целесообразно использовать математические методы обработки экспериментального материала, которые направлены на устранение таких недостатков традиционной методики педагогических исследований, как описательный характер, оперирование разрозненными фактами и др.

В статистической обработке определялись следующие показатели:

1. Мода ( $M_o$ ) характеризует наиболее встречающиеся значения в выборке.
2. Медиана ( $M_e$ ) характеризует всю выборку с точки зрения равномерности встречаемости разных чисел. Медиана является аналогом среднего арифметического для данных полученных по группам шкалам.
3. Для оценки значимости разности между двумя независимыми выборками использован U- критерий Манна-Уитни.

Если  $U_{\text{эмп.}} > U_{\text{крит.}}$ , то принимаем  $H_0$  и отвергаем  $H_1$

Если  $U_{\text{эмп.}} < U_{\text{крит.}}$ , то принимаем  $H_1$  и отвергнем  $H_0$

$H_0$  - достоверного различия между выборками не обнаружено.

$H_1$  - существует достоверное различие между выборками.

Анализ ответов респондентов на вопросы анкеты, касающиеся формированию ценностей здорового образа жизни.

Комплекс методических рекомендаций по формированию ценностей здорового образа жизни старшеклассников и связанных с ними условий и факторов включает в себя:

- Концепцию развивающего обучения, предполагающую формирование у школьников способности к анализу, планированию, рефлексии. Это главное преимущества развивающего образования перед традиционной системой

обучения школьников. Положительная учебная мотивация способствует повышению устойчивости нервной системы подростков к различным стрессорным, дезадаптивным факторам, типичным для современной традиционной школы.

- Овладение учениками навыками коммуникативного сотрудничества, коллективно-групповой работы («ученик-учитель», «учитель-ученик», «ученик с самим собой»), а также с использованием учителями диалогических, индирективных основ педагогического взаимодействия, снижающие такие нежелательные феномены, как дидактогения, уровень школьной тревожности у учеников и снижение утомляемости учеников.

- Повышение двигательной активности учащихся за счет введение в учебную программу нестандартных уроков физической культуры: ритмика, различные направления Фитнес аэробики, посещение многих спортивных секций, участие в физкультурно-массовых и оздоровительных мероприятиях школы.

- Правильный режим дня школьника - это целесообразно организованный, соответствующим возрастным особенностям распорядок суточной деятельности предусматривающий повторяющиеся изо дня в день автоматизм жизненных процессов. При этом чрезвычайно важно, чтобы все элементы режима проводились строго последовательно и в одно и тоже время, что способствует образованию устойчивых условных рефлексов.

В связи с этим учащиеся, соблюдающие режим дня, быстрее втягиваются в работу, быстрее засыпают и меньше устают. В задачу построения режима дня входит правильная организация сна, питания, смены видов деятельности, чередования труда и отдыха.

- Повышение уровня валеологической грамотности, что способствует решению проблемы по формированию ценностного отношения к здоровому образу жизни старшеклассников. Данная программа предполагает получение учащимися знаний в области физиологии, анатомии, психологии, гигиены, физической культуры и спорта, врачебно-физкультурного контроля, оказания первой доврачебной помощи, экологии.

### **Глава 3. Критерии сформированности ценностного отношения старшеклассников к здоровому образу жизни.**

#### **3.1. Разработка критериев оценки сформированности ценностного отношения старшеклассников к здоровому образу жизни и анализ результатов анкетирования**

Теоретический анализ педагогической литературы по проблеме исследования позволил нам сделать вывод, о том, что ценностное отношение учащихся к здоровому образу жизни включает в себя следующие компоненты:

- когнитивный компонент определяет формирование готовности обучающихся к приобретению, преобразованию и использованию знаний о здоровье и здоровом образе жизни;
- психологический компонент предполагает возможность самосовершенствования и самореализации школьников в процессе приобретения знаний о здоровье и здоровом образе жизни;
- деятельностный компонент отражает сформированную способность к активной, целенаправленной деятельности по сохранению и укреплению здоровья и организации здорового образа жизни. Выявление уровня сформированности ценностного отношения к здоровому образу жизни старшеклассников.

Анкетирование было выбрано, так как с его помощью мы смогли охватить большой круг вопросов, не затратив слишком много времени. Была использована анкета «Моё здоровье», представленная в монографии «Система работы по внедрению здоровьесберегающих технологий в образовательном учреждении», составитель анкеты - Т.А. Мирошниченко [12].

**Цель анкетирования:** выявить отношение учащихся 11 класса к своему здоровью, понимание ими важности физического совершенствования:

Вопросы анкеты:

1. Часто ли ты пропускаешь занятия по болезни?
2. Делаешь ли ты утром физическую зарядку?
3. Регулярно ли ты посещаешь уроки физической культуры?
4. Занимаешься ли ты на уроках с полной отдачей?
5. Оцени степень усталости на каждом уроке.
6. Сколько раз в день ты принимаешь пищу?
7. Сколько времени ты проводишь у компьютера?
8. Какие привычки ты считаешь плохими – (ранжирование)
  - несоблюдение личной гигиены
  - несоблюдение режима питания
  - пагубное пристрастие к сигаретам, к энергетическим напиткам.
  - Несоблюдение режима сна.

По итогам обработки ответов учащихся на анкету «Моё здоровье», проведённой в начале практической работы, была составлена таблица.

Таблица 1.

Показатели	11 класс 24 человека
1. Пропуски по болезни • часто • иногда • нет	16 4 4
2. Выполнение физической зарядки • да • иногда • нет	4 5 15
3. Посещение спортивных секций • да • иногда • нет	6 11 7
4. Занятие физической культурой • с отдачей • без желания • лишь бы не ругали	8 10 6
5. Степень усталости на уроке • очень устаю • иногда • никогда	6 16 2

6. Сколько раз принимаешь пищу? • 3 раза • 4 раза • более	3 18 3
7. Сколько времени проводишь у компьютера? • 0,5 часа • 1 час • более	- 3 21
8. Какие привычки ты считаешь плохими – (метод ранжирования.) • несоблюдение личной гигиены • несоблюдение режима питания • пристрастие к сигаретам, энергетически напиткам • несоблюдение режима сна	3 4 1 2

Проведя первоначальное анкетирование у старшеклассников, мы смогли определить реальное состояние здорового образа жизни и степень их заинтересованности в посещении уроков физической культуры, выяснить условия и факторы, оказывающие влияние на эти процессы. И на основе полученных результатов разработать комплекс методических рекомендаций направленный на формирование здорового образа жизни, а также определить наиболее эффективные пути привлечения школьников к активному участию в деятельности, направленной на формирование ценностей здорового образа жизни старшеклассников

Результаты анкетирования, проведённого на заключительном этапе нашего исследования отображены в *таблице №2*.

Показатели	11 класс 24 человека
1. Пропуски по болезни	
• часто	6
• иногда	12
• нет	6
2. Выполнение физической зарядки	
• да	11
• иногда	9
• нет	4
3. Посещение спортивных секций	
• да	14
• иногда	10
• нет	-
4. Занятие физической культурой	
• с отдачей	20
• без желания	4
• лишь бы не ругали	-
5. Степень усталости на уроке	
• очень устаю	2
• иногда	19
• никогда	3

6	Сколько раз принимаешь пищу? <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 раза</li> <li>• 4 раза</li> <li>• более</li> </ul>	3 18 3
7	Сколько времени проводишь у компьютера? <ul style="list-style-type: none"> <li>• 0, 5 часа</li> <li>• 1 час</li> <li>• более</li> </ul>	2 19 3
8	Какие привычки ты считаешь плохими – (метод ранжирования.) <ul style="list-style-type: none"> <li>• несоблюдение личной гигиены</li> <li>• несоблюдение режима питания</li> <li>• пристрастие к сигаретам, энергетически напиткам</li> <li>• несоблюдение режима сна</li> </ul>	3 4 1 2

Анализируя данные таблицы, составленной на основе анкеты «Моё здоровье», можно отметить, что отношение учащихся 11 класса к своему здоровью более осознанно, что даёт возможность полагать об определенном формировании ценностного отношения к здоровому образу жизни. Но остаётся проблема, связанная с большим объёмом времени, которые учащиеся проводят у компьютера. Наблюдается уменьшение пропусков уроков физической культуры без причин, в практику вошло выполнение «зарядки» перед началом учебного процесса, старшеклассники практически все посещают спортивные секции.

### 3.2 Сравнение показателей

При сравнении первоначальных показателей и показатели, полученные после внедрения экспериментального комплекса методических рекомендаций по формирование здорового образа жизни старшеклассников и связанных с ними условий и фактов. Чтобы объективно выявить уровень сформированности здорового образа жизни, были выбраны следующие критерии: валеологическая грамотность, отношение к здоровому образу жизни, умения организации здорового образа жизни, которые и послужили ориентирами констатирующего и формирующего эксперимента.

*Условно мы выделили 3 уровня сформированности здорового образа жизни:*

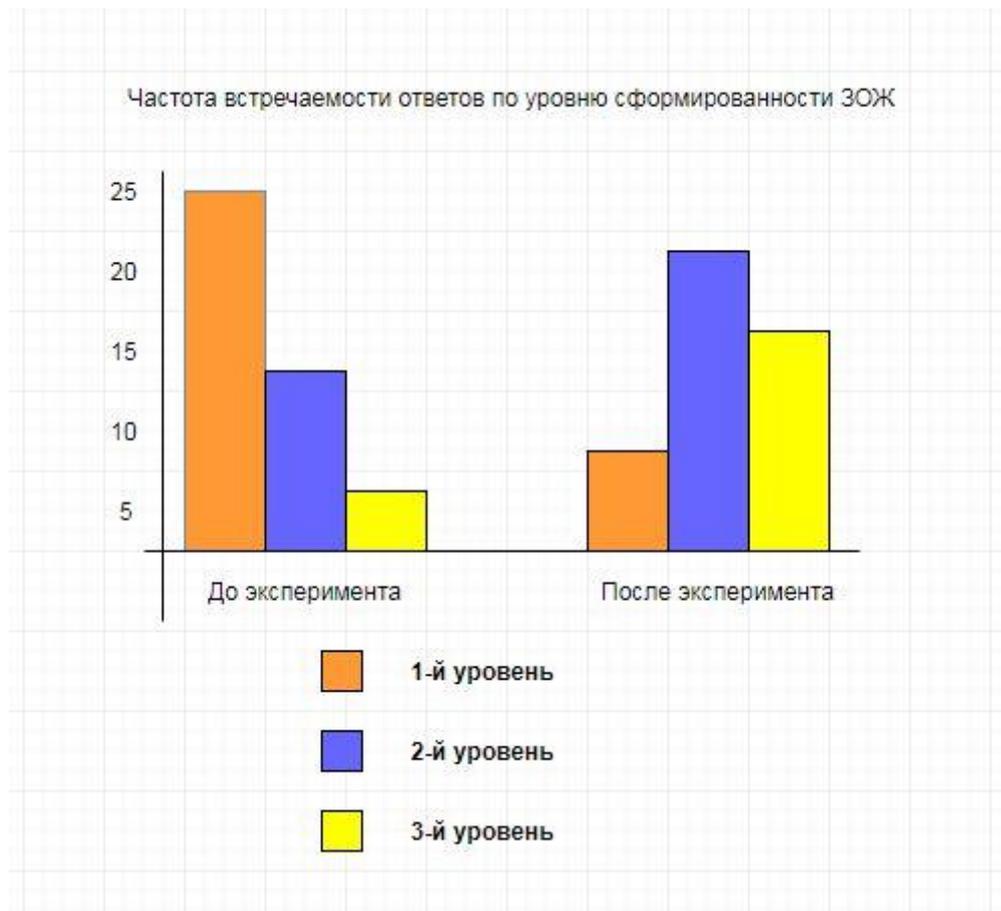
1 уровень (низкий) - неясные, неопределенные представления о здоровом образе жизни, не выделяются вовсе или выделяются лишь отдельные черты и признаки здорового образа жизни. Представления о средствах и методах сохранения и укрепления здоровья недифференцированы и основаны на эпизодическом привлечении к участию в физкультурно-спортивной деятельности;

2 уровень (средний) - выделение разнообразных черт и признаков здорового образа жизни, представления о средствах и методах сохранения и укрепления здоровья дифференцируются, наблюдается интерес к познанию валеологических знаний;

3 уровень (высокий) - представление о здоровом образе жизни четко выражено, осуществлена дифференциация средств и методов сохранения и укрепления здоровья по степени их значимости, ясное представление о месте валеологических знаний в системе общечеловеческих ценностей.

Нами были проведены измерения основных показателей уровня здоровья учащихся контрольной и экспериментальной групп на начальном и конечном этапах экспериментального исследования. После обработки полученных данных, нами были определены уровни сформированности здорового образа жизни учащихся экспериментальной группы на начальном и конечном этапе исследования.

Диаграмма № 1

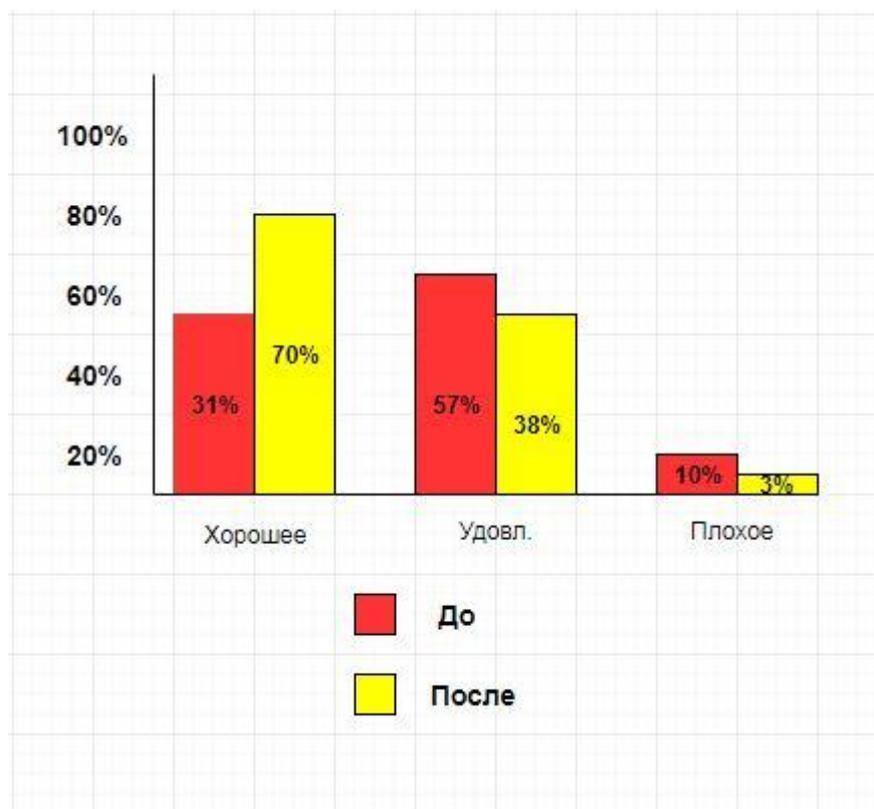


Анализируя полученные данные экспериментального исследования, мы пришли к выводу о том, что разработанный нами комплекс методических рекомендаций способствует повышению уровня сформированности здорового образа жизни старшеклассников экспериментальной группы, а также приводит к изменению их отношения к условиям организации здорового образа жизни. В следствии чего, в поведении у учащихся проявляются навыки ведения здорового образа жизни, что говорит о сформированности ценностей здорового образа жизни. При обработке данных, полученных в ходе исследования, были использованы первичный и сравнительный статистические анализы, полученные на начальном и заключительных этапах исследования. Сравнительный анализ показал, что существует достоверное различие между уровнями сформированности здорового образа жизни у старшеклассников экспериментальной группы до и после проведённого эксперимента.

### Состояние здоровья старшеклассников.

Согласно первичным данным, хорошим свое здоровье считали менее трети опрошенных (31%) после (70%), более половины (57%), оценивают его как удовлетворительное после (38%) и лишь десятая часть (10%) – как плохое, сейчас всего лишь (3%).

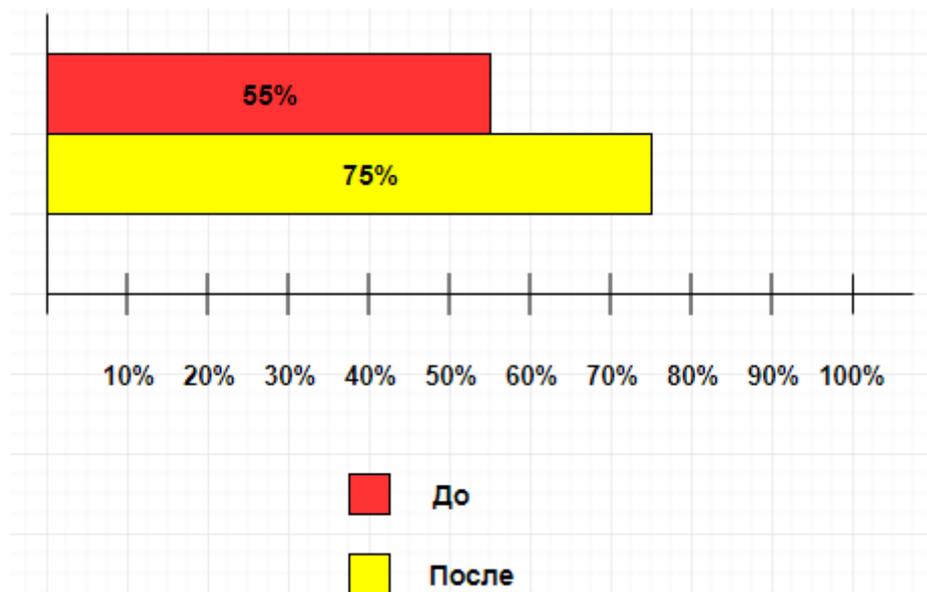
Диаграмма № 2



### Уровень физического развития

Хорошо физически развитыми себя считали более половины опрошенных 55%, сейчас этот процент составляет 75% соответственно

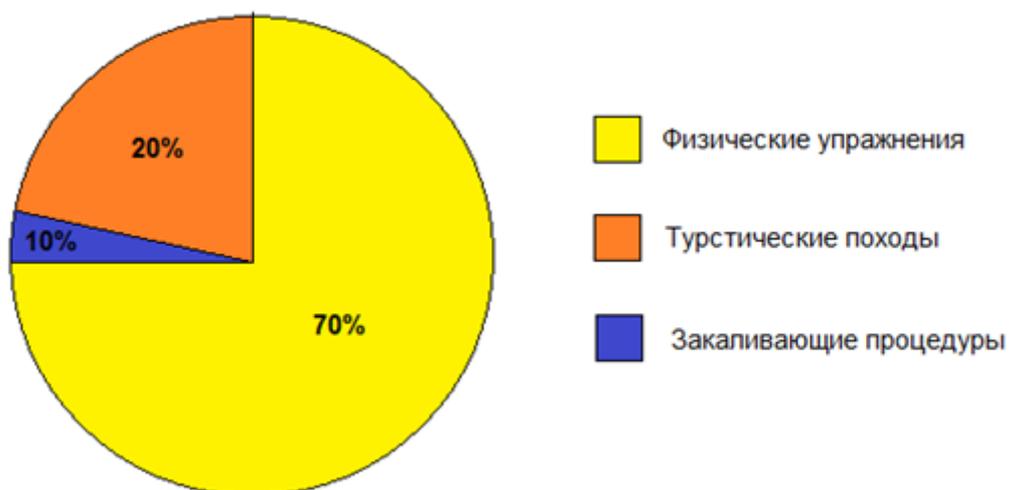
Диаграмма № 3



### Поддержание здорового образа жизни.

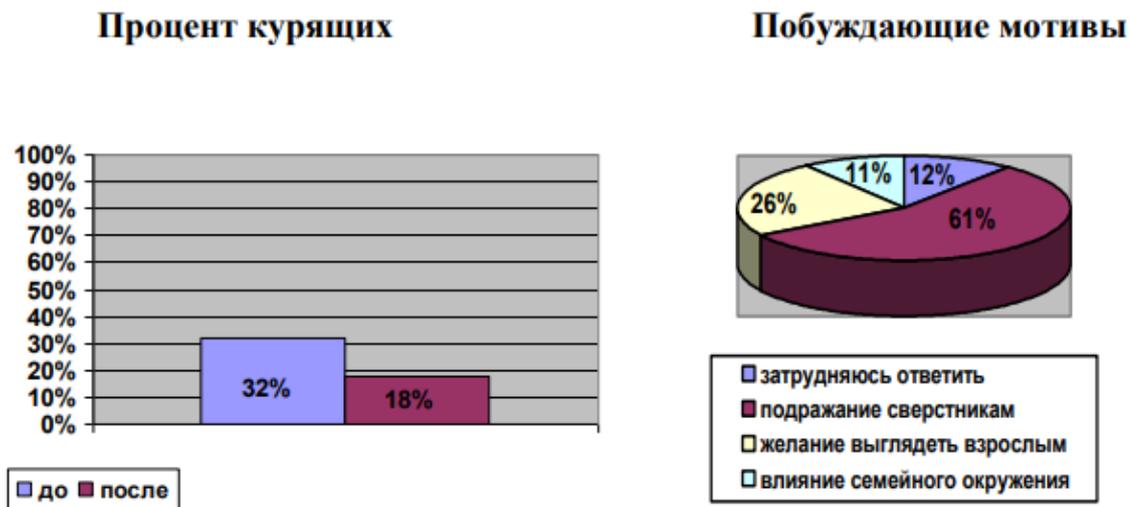
По мнению старшеклассников, пункт «физические упражнения» (70%) больше всего подходит для поддержания здорового образа жизни. На втором месте по значимости «туристические походы» (20%) и оставшиеся 10% заняли закаливающие процедуры.

Диаграмма № 4



Выяснение ситуации с распространением среди школьников вредных привычек мы начали с курения. Респондентам был задан вопрос «Курите ли вы? если да, то, как часто?» Утвердительно на первую часть вопроса ответили 32% респондентов. Сейчас процент не курящих составил всего лишь 18%.

Диаграмма № 5

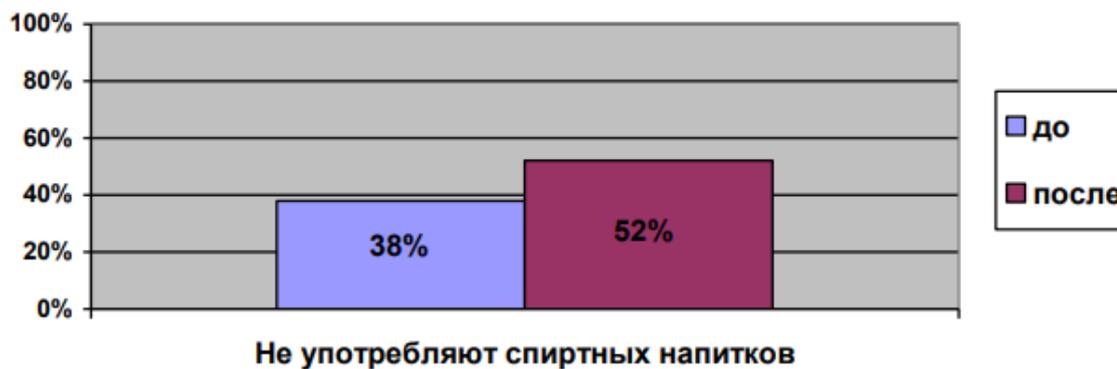


Мотивы, побудившие старшеклассников к курению:

На этот вопрос 12% курящих не ответили. Из ответивших большинство (61%) выбрало вариант «подражание сверстникам». Примерно четверть курильщиков, ответивших на вопрос (26%), руководствовались желанием «выглядеть взрослым, независимым. Примерно девятая часть курильщиков (11%) приобрели эту привычку под влиянием семейного окружения.

Что касается алкоголя, то старшеклассникам было предложено ответить на вопрос: «как часто вы употребляете алкоголь?» 38% ответили, что не употребляют алкоголь. Сейчас этот показатель составляет 52%. Остальные, представляющие среди школьников большинство, алкоголь употребляют достаточно часто.

Диаграмма № 6



### 3.3 Результаты исследования.

Изучив научную-методические рекомендации и педагогическую литературу, можно сделать вывод о том, что на констатирующем этапе опытно-экспериментальной работы решалось несколько задач. Была проанализирована деятельность Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя школа» №151 г. Красноярск по направлениям создания здоровьесберегающей среды и формирования здорового образа жизни старшеклассников. Были выделены критерии сформированности ценностного отношения учащихся к здоровому образу жизни. [11]

- когнитивный компонент определяет формирование готовности обучающихся к приобретению, преобразованию и использованию знаний о здоровье и здоровом образе жизни;
- психологический компонент предполагает возможность самосовершенствования и самореализации школьников в процессе приобретения знаний о здоровье и здоровом образе жизни;
- деятельностный компонент отражает сформированную способность к активной, целенаправленной деятельности по сохранению и укреплению здоровья и организации ценностного отношения к здоровому образу жизни.

Выявлены уровни сформированности ценностного отношения к здоровому образу жизни старшеклассников. Итоги опроса старшеклассников позволяют сделать вывод:

- Приоритетным для подростков является здоровый образ жизни, негативное отношение к табаку, алкоголю, наркотикам.
- Подростки принимают себя такими, какими они есть: коммуникабельны, верят в свои силы, иногда слишком самоуверенны.
- Готовы ощущать себя свободной личностью, способны на самостоятельный выбор жизненного пути.

Задача формирующего этапа опытно-экспериментальной работы заключалась в разработке и проведении системы уроков физической культуры и воспитательных мероприятий, способствующих воспитанию ценностного отношения к здоровому образу жизни. Мы предположили, что процесс формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни старшеклассников будет проходить эффективно, если:

- а) этот процесс будет осуществляться систематически и планомерно как на уроках, так и во внеурочной и воспитательной работе;
- б) будут учитываться возрастные особенности и индивидуальные возможности учащихся;
- в) выбор методов, приемов и средств физического воспитания будет ориентирован на формирование здорового образа жизни школьников.

Опытно-экспериментальная работа по проблеме исследования в целом подтверждает выдвинутую гипотезу о том, что формирование ценностного отношения к активизации здорового образа жизни у старшеклассников как личностной и общественной ценности проведена успешно. Сформирован целостный механизм активизации здорового образа жизни. Проведен анализ педагогической деятельности. Развита интерес творческого подхода к организации данной деятельности в высшем профессиональном образовании. Сформированы и осмыслены приобретенные личностные и общественные значимые качества личности. Сформированы навыки самовоспитания, самообразования и развития потребности в постоянном самосовершенствовании.

**Опросник****«Диагностика личностного роста»****Опросный лист для учащихся 10 – 11-х классов**

Перед тобой несколько разных высказываний. Пожалуйста, прочти их и подумай – согласен ты с этими высказываниями или нет. Если согласен, то поставь положительную оценку (+1, +2, +3 или +4) в специальном бланке рядом с номером этого высказывания.

Если ты не согласен с каким-нибудь высказыванием, то поставь в бланке отрицательную оценку (-1, -2, -3, или -4).

«+4» - несомненно, да (очень сильное согласие);

«+3» - да, конечно (сильное согласие);

«+2» - в общем, да (среднее согласие);

«+1» - скорее да, чем нет (слабое согласие);

«0» - ни да, ни нет;

«-1» - скорее нет, чем да (слабое несогласие);

«-2» - в общем, нет (среднее несогласие);

«-3» - нет, конечно (сильное несогласие);

«-4» - нет, абсолютно неверно (очень сильное несогласие).

Постарайся быть честным. Здесь не может быть «правильных» и «неправильных» оценок. Важно лишь, чтобы они выражали только твое личное мнение. Спасибо тебе заранее!

<b>1</b>	<i>1</i>	<i>4</i>	<i>7</i>	<i>10</i>	<i>13</i>	<i>16</i>	<i>19</i>
<b>2</b>	<i>2</i>	<i>5</i>	<i>8</i>	<i>11</i>	<i>14</i>	<i>17</i>	<i>20</i>
<b>3</b>	<i>3</i>	<i>6</i>	<i>9</i>	<i>12</i>	<i>15</i>	<i>18</i>	<i>21</i>

1. Физическая активность – необходимость для здоровья каждого человека.
2. Большинство моих сверстников предпочитает общаться с красивыми людьми.
3. Свои проблемы я стремлюсь решать самостоятельно, без помощи других.
4. Я думаю, что курение и алкоголь помогают людям расслабиться и снять напряжение после трудового дня.
5. Я часто недоволен тем, как я живу.
6. Я не боюсь сделать неправильный выбор, когда выбираю что-то в своей жизни самостоятельно.
7. Я думаю, что от одной дозы наркотиков нельзя стать наркоманом.
8. Я очень сильно переживаю любые свои неудачи, даже самые маленькие.
9. Я готов спорить с учителем, если считаю, что он не прав.
10. Все известные, прославленные люди стараются поддерживать хорошую физическую форму.
11. Мне тяжело знакомиться с новыми людьми я часто при этом стесняюсь и смущаюсь.
12. Я хочу знать, зачем и ради чего я живу.
13. Мне больше нравятся спортивные игры, туризм или рыбалка, чем сидение за компьютером или у телевизора.
14. Я неловко себя чувствую в незнакомой компании.
15. Мои поступки чаще зависят не от меня самого, а от других людей.
16. Я думаю, что сохранение здоровья является не самой главной задачей.
17. Я не грущу и не тоскую, когда остаюсь в одиночестве.
18. Я чаще всего соглашаюсь с мнением большинства.
19. Вкус продуктов питания важнее, чем их полезность.
20. Когда я поступаю плохо, меня мучает совесть.

### **Заключение.**

Из содержания данной выпускной квалификационной работы можно сделать вывод, что выдвинутая нами гипотеза о том, что значимые изменения, которые произошли с формированием здорового образа жизни учащихся в результате введения комплекса методических рекомендаций, экспериментально подтвердились: уровень здорового образа жизни школьников значительно возрос.

Однако, формирование ценностного отношения учащихся к здоровому образу жизни – это задача не только учителя физической культуры, а комплексное направление деятельности всей школы. Воспитание ценностного отношения учащихся к здоровому образу жизни – процесс длительный и системный, но он является фундаментом для формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни и здоровью в целом. Проведенные теоретические и практические исследования позволяют нам сделать следующие выводы:

**Вывод 1.** Содержание формирования здорового образа жизни в старших классах включает знание соответствующих фактов, понятий, теоретических положений, закономерностей, изучаемых в курсах основных наук в общеобразовательной школе. Первостепенную роль играет соблюдение основных показателей здорового образа жизни - это соблюдение оптимального двигательного режима, рационального питания, режима дня, тренировки иммунитета, закаливания, психосексуальной и половой культуры, отсутствие вредных привычек. Только при соблюдении всего этого можно достичь определенных результатов.

Несмотря на ряд отклонений, и препятствий в формировании здорового образа жизни, связанных со сложными отношениями в семье, социальными, материальными и экологическими факторами, в целом, нами выявлены следующие позитивные тенденции в формировании у старшеклассников ценностного отношения к здоровому образу жизни:

- повышение интереса учащихся к своему образу жизни и физическому здоровью;
- медленный, но неуклонный рост физического и психического здоровья школьников;
- снижение утомляемости во время учебных занятий и самоподготовки;
- повышение качества знаний и успеваемости.

**Вывод 2.** При проведении практической работы со старшеклассниками по формированию ценностного отношения к здоровому образу жизни учитывался комплексный характер воспитания. При проектировании урока по физической культуре в качестве отдельных задач ставилось воспитание духовно-нравственных, спортивнопатриотических и здоровьесозидающих ценностей у учащихся. В соответствии с этими задачами отбирались содержание, методы и средства воспитательной работы: осуществлялась постановка учебно-познавательных и практических задач, направленных на формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни.

**Вывод 3.** Сравнение результатов констатирующего и контрольного этапов опытно-экспериментальной работы показало, что за время проведения эксперимента нам удалось повысить интерес к занятиям физической культурой, а так же к секционным занятиям разных видов спорта, отношение учащихся к своему здоровью стало более осознанно.

Благодаря полученным результатам мы видим, что проблема, связанная с большим объёмом времени, которые учащиеся проводят у компьютера, осталась нерешенной. Наблюдается уменьшение пропусков уроков физической культуры без причин. Однако, еще остаются учащиеся, у которых ценностное отношение к здоровому образу жизни осталось на ситуативном уровне. Мы относим это к короткому периоду опытно-экспериментальной работы. Гипотеза нашего исследования подтвердилась, но работа будет продолжена и в дальнейшем.

### Список используемой литературы

1. Основные положения стратегии охраны здоровья населения РФ на период 2013-2020 гг. и последующие годы / под ред. Комарова Ю. М. М.: Москва, 2013.
2. Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 N 1897 (ред. от 31.12.2015) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 01.02.2011 N 19644)
3. Семёнов А.И., статистические данные Роспотребнадзора: [Электронный ресурс]. М., 2016. URL: <http://.rospotrebnadzor.ru>. [Дата обращения 04.02.2019]
4. Колчева О.В. Инновационные технологии формирования здорового образа жизни старшеклассников/ Единое информационно-образовательное пространство - основа инновационного развития вуза. – Новосибирск: СГГА, 2011. – С. 156.)
5. Изуткин, Д.А. Формирование здорового образа жизни / Д.А. Изуткин. – Здоровоохранение. – 2010. – № 11. – С. 8– 11.
6. Кондратюк Т.А. К 642 Формирование духовно-нравственных ценностей обучающихся в профессиональном образовании: монография / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2013.
7. Айзман, Р.И. Здоровье населения России: медико-социальные и психолого-педагогические аспекты его формирования. / Р.И. Айзман. - Новосибирск,: НСЦ, 2014.
8. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования / Министерство образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2010.
9. Новые педагогические и информационные технологии в системе образования / под ред. Е.С.Полат. М.: Academia, 2016.
10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. N 189«Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821–10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

11. Нефедова А. С., Сахарова Н. А. Формирование ценностного отношения к здоровью как психолого-педагогическая проблема // Молодой ученый. — 2014. — №13. — С. 274-276.
12. Система работы по внедрению здоровьесберегающих технологий в образовательном учреждении [Текст]: монография. – М.: Изд-во «Корифей», 2017.
13. Физкультура в школе: информационно-образовательный сайт [Электронный ресурс]: <http://www.fizkulturavshkole.ru/> [Дата обращения 18.02.2019]
14. Кондратюк Т.А. Организация воспитательной работы на основе учета индивидуальных особенностей школьников: учебное пособие / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2014. – 116
15. Борисова Т.С., Лебедев С.М. Направления формирования здорового образа жизни населения на современном этапе // Здоровье – основа человеческого потенциала – проблемы и пути решения. 2014.
16. Куценко, Г. И. Книга о здоровом образе жизни / Г.И. Куценко, Ю.В. Новиков. -М.:Профиздат, 2015.
17. Митяева, А. М. Здоровый образ жизни / А.М. Митяева. - М.: Academia, 2015.
18. Guideline: Sodium intake for adults and children. Geneva, World Health Organization, 2012.
19. Абаскалова, Н. П. Теоретико-практические аспекты здоровьесориентированных педагогических технологий, обеспечивающих формирование ключевой компетенции «быть здоровым» [Текст] // Научно-практический журнал «Вестник педагогических инноваций». – № 2 (14). – 2017.
20. Баль, Л. В. О мотивациях подростков к формированию здорового образа жизни [Текст] / Л. В. Баль, А. Н. Михайлов, И. А. Гундарев // Гигиена и санитария. – 2014. – № 4.
21. Безруких, М. М. Методика комплексной оценки и организации системной работы по сохранению и укреплению здоровья школьников: методические рекомендации [Текст] / М. М. Безруких // Под ред. М. М. Безруких, В. Д. Сонькина. – М., 2015. – 201 с.

22. Выготский, Л. В. Педагогическая психология / Л. В. Выготский. – М., 2016.
23. Безруких, М. М. Здоровьесберегающая школа [Текст] / М. М. Безруких. М.: Московский психолого-социальный институт, 2014.
24. Безруких, М. М. Как разработать программу формирования культуры здорового и безопасного образа жизни в образовательном учреждении / М. М. Безруких, Т. А. Филиппова. – М.: Просвещение, 2015.
25. Айзман, Р. И. Основы здорового образа жизни: учебное пособие / Р. И. Айзман, В. Б. Рубанович. – Новосибирск: АРТА, 2016.
26. В.А. Адольф. Методология и методы научного исследования. Стр. 15-24 г. Красноярск 2015 г.
27. Gutkin I., Gesunder Lebensstil / Überarbeitung: Dagmar Reiche, Deutschland, 2017.
28. Электронная библиотечная система КГПУ им. В.П.Астафьева [Электронный ресурс]: <http://elib.kspu.ru> [Дата обращения 22.05.2019]
29. Чарлтон Э. Основные принципы обучения здоровому образу жизни // Вопросы психологии. 1997, №2, с. 3-14.
30. Яковлев Н.В. Анализ подходов к изучению здоровья в психологии // Психология и практика. Ежегодник Российского психологического общества. Т.4. Вып.2. Ярославль, 2015.
31. Правильный выбор: программа формирования у старших подростков социальных установок на здоровый образ жизни / сост. С. М. Чечельницкая и др. - М., 2015. - 111 с.