

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования
«Тольяттинский государственный университет»

Институт физической культуры и спорта

(наименование института полностью)

Кафедра «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(наименование)

49.03.01 Физическая культура

(код и наименование направления подготовки / специальности)

Физкультурное образование

(направленность (профиль)/ специализация)

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
(БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)**

на тему: «Влияние положительной мотивации к занятиям спортом на
показатели физической подготовленности у обучающихся
общеобразовательной школы»

Обучающийся

И.В. Беляков

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

д.пед.н., доцент, В.Ф. Балашова

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2024

Аннотация

на бакалаврскую работу Белякова Игоря Владимировича
на тему: «Влияние положительной мотивации к занятиям спортом на
показатели физической подготовленности у обучающихся
общеобразовательной школы»

В связи с развитием технологического прогресса и развивающимся явлением малоподвижного образа жизни, наблюдается тенденция к снижению мотивации на здоровый образ жизни у обучающихся школьного возраста, что негативно сказывается на состоянии их здоровья, в целом и на показателях их физической подготовленности, в частности. Следовательно, помимо задачи, направленной на образование, существует и другая - нацелить школьников на сохранение здоровья на протяжении всей жизни, то есть найти методы, приёмы, средства для формирования у них стойких мотивов к здоровью, мотивировать их на ведение здорового образа жизни и систематические занятия физической культурой и спортом.

В работе решен ряд важных задач: разработана и определена эффективность влияния экспериментальной программы на формирование положительной мотивации к систематическим занятиям физической культурой и на показатели физической подготовленности у школьников старших классов общеобразовательной школы, участвующих в исследовании.

Высока практическая значимость экспериментальной работы, так как материалы исследования могут быть применены в физическом воспитании школьников.

Структура бакалаврской работы. Работа состоит из введения, 3 глав, заключения, содержит 1 таблицу, 6 рисунков, список используемой литературы. Основной текст работы изложен на 64 страницах.

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Научно-теоретические основы проблемы исследования	7
1.1 Определение понятий: «здоровье», «здоровый образ жизни».....	7
1.2 Сущность понятий: «мотив», «мотивация» «ценностные ориентации».....	14
1.3 Возрастные особенности детей старшего школьного возраста..	19
1.4 Особенности физического воспитания детей старшего школьного возраста.....	23
Глава 2 Цель, задачи, методы и организация исследования.....	32
2.1 Цель и задачи исследования.....	32
2.2 Методы исследования.....	32
2.3 Организация исследования.....	35
Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение.....	37
3.1 Исследование мотивации к здоровью и ценностных ориентаций у старших школьников на констатирующем этапе педагогического эксперимента	37
3.2 Программа формирования положительной мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом и ценностного отношения к ЗОЖ у школьников старших классов ...	46
3.3 Результаты исследования влияния экспериментальной программы на формирование положительной мотивации к ЗОЖ и на показатели физической подготовленности у школьников старших классов.....	49
Заключение.....	54
Список используемой литературы.....	56

Введение

Актуальность исследования. Физическое состояние современных детей вызывает тревогу. Широкое распространение компьютеров, смартфонов и других электронных устройств, которые пользуются повышенным интересом у детей и подростков, приводит к уменьшению их физической активности. В результате современные дети уступают сверстникам предыдущих поколений в уровне развития физических качеств, испытывают проблемы с нарушениями здоровья.

В связи с развитием технологического прогресса и развивающимся явлением малоподвижного образа жизни, наблюдается тенденция к снижению мотивации на здоровый образ жизни у обучающихся школьного возраста, что негативно сказывается на состоянии их здоровья, в целом и на показателях их физической подготовленности, в частности.

Следовательно, помимо задачи, направленной на образование, существует и другая - нацелить школьников на сохранение здоровья на протяжении всей жизни, то есть найти методы, приёмы, средства для формирования у них стойких мотивов к здоровью, мотивировать их на ведение здорового образа жизни и систематические занятия физической культурой и спортом.

Объект исследования: учебно-воспитательный процесс по физической культуре, направленный на формирование мотивации к здоровому образу жизни у школьников старших классов общеобразовательной школы.

Предмет исследования: исследование влияния положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом на показатели физической подготовленности у обучающихся общеобразовательной школы.

Цель исследования: формирование положительной мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом у обучающихся общеобразовательной школы.

Гипотеза: предполагается, что программа, направленная на формирование положительной мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом, окажет эффективное влияние на воспитание ценностных ориентаций у обучающихся общеобразовательной школы, в целом и на показатели их физической подготовленности, в частности.

Задачи исследования:

- разработать программу, направленную на формирование положительной мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом у школьников старших классов общеобразовательной школы;
- определить эффективность влияния экспериментальной программы на формирование положительной мотивации к систематическим занятиям физической культурой и на показатели физической подготовленности у школьников старших классов общеобразовательной школы, участвующих в исследовании.

Теоретико-методологическую основу исследования составили:

- научные статьи и монографии, посвященные проблемам здоровья и здорового образа жизни учащейся молодежи [Андреева И.Г. [4], Баладанов О.Ю., Козловский И.З., Бахтинов О.П. [6], Безруких М.М., Филиппова Т.А. [11], Беспалова Т.А. [13], Калинин В. М. [36], Луговская М. А. [47], Миронова С.П., Ольховская Е. Б., Сапегина Т. А. [52], Мисюк М. Н. [53], Савкин А. Ю. [64], Баранова О. И., Медведева О. А., Краева С. Н. [89], Ячменникова Т.С. [91] и другие];
- учебники и учебно-методические пособия по теории, методике, практике физической культуры и спорта [Кузнецов В.С., Холодов Ж.К. [42], Курамшин Ю.Ф. [45], Матвеев Л. П. [51], Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. [56], Танцикужин Н.О., Найн А.А. [71], Торочкова Т. [72], Тиссен П. П. [74], Барчуков И.С., Кикотя В.Я. [79], Виленский М.Я. [80], Ростеванов А.Г. [81], Конеева Е.В. [82] и другие];

- возрастные особенности детей старшего школьного возраста, рассмотренные в трудах физиологов, психологов, педагогов [Волков Л. В. [21], Гиря А.В. [26], Девятова И. Е. [29], Ковалько В.И. [38], Морозова О.В., Ермолина Н.В., Зинчук Н.А., Ярошинская А.П., Янкевич И.Е. [54], Нуруллина Г. Г. [58], Платонов В.Н. [61], Платонова Я. В., Дерябина Г. И., Князев М. В. [62], Соловьев Г.М. [67], Токарева Ю. [75], Фазлеева С.А. [77], Чернышенко К.Ю., Перков А.В., Чернышенко Ю.К., Баландин В.А., Долгов В.А. [86], Шишмолкин Г.С. [87], Покровский В.М. [69], Фомин Н. А., Вавилов Ю. Н. [73], Судаков К.В. [75] и другие].

В исследовании определены методы, представленные Ашмариним Б.А. в учебнике «Теория и методика физического воспитания» [73]. Как пишет автор: «Доступными и объективными методами педагогического исследования являются:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- анкетирование и тестирование;
- педагогический эксперимент;
- контрольные испытания;
- математико-статические методы».

Теоретическая значимость исследования заключается в расширении и углублении научных представлений о здоровом образе жизни.

Практическая значимость исследования заключается в возможности использования результатов исследования при планировании и организации учебно-воспитательного процесса и физкультурно-оздоровительной деятельности, направленных на формирование у обучающихся ценностного отношения к своему здоровью и положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Глава 1. Научно-теоретические основы проблемы исследования

1.1 Определение понятий: «здоровье», «здоровый образ жизни»

Здоровье – одна из составляющих счастливой жизни человека.

Из Толкового словаря Ожегова С.И. можно узнать, что «...здоровье – это, правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие» [59].

По определению Безруких М. М.: «Здоровье – это, состояние тела животного (или растения), когда все жизненные отправления идут в полном порядке; отсутствие недуга, болезни» [10]

Андреева И.Г. трактует «...здоровье как качество жизнедеятельности человека, характеризующееся совершенной адаптацией к воздействию на организм факторов естественной среды обитания, способностью к деторождению с учетом возраста и адекватностью психического развития» [4].

Наконец, Вайнер Э.Н., автор учебника «Валеология», рассматривает: «Здоровье как состояние организма, характеризующееся совершенной саморегуляцией органов и систем, гармоничным сочетанием физического, морального и социального благополучия» [17].

Согласно формулировке Брехман И.И.: «Здоровье – это естественное состояние организма, характеризующееся улучшением состояния окружающей среды и отсутствием каких-либо болезненных изменений, определяемых комплексом биологических и социальных факторов» [14].

По мнению профессора Виноградова П.А.: «Человек считается здоровым, если у него нет острых или хронических заболеваний, или он чувствует себя здоровым, что означает отсутствие жалоб на заболевания. Элементами здоровья являются:

- психическое здоровье – состояние психической сферы, основой которой является состояние общего психического комфорта;

- соматическое здоровье, это состояние, при котором учитываются органы и системы организма человека, основой которого является биологическая программа личностного развития;
- физическое здоровье – это уровень роста и развития органов и систем организма человека;
- моральное здоровье, в основе которого заложена система ценностей, установок и аргументов поведения человека в обществе» [19].

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, принятому в 1948 году: «Здоровье – это, состояние физического, духовного и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней и инвалидности. Здоровье – это, процесс сохранения и развития биологических, психических, физиологических функций, наилучшей трудоспособности и активности в человеческом обществе с самой большой продолжительностью его активной жизненной фазы. Всего существует шесть основных признаков здоровья, которые включают в себя:

- правильное функционирование организма человека на всех этапах его организации (клеточном, гистологическом, органическом и пр.); истинное течение физиологических и биохимических процессов, которые способствуют выживанию и воспроизводству личности человека;
- динамический баланс организма, его функции и факторы окружающей среды или статический баланс (гомеостаз) организма и окружающей среды (мера оценки баланса – это, согласование структур и назначения тела с окружающими условиями);
- способность полностью выполнять общественные функции, участвовать в деятельности общества и работать в общественно полезной манере;

- способность человека адаптироваться к постоянно меняющимся условиям жизни в окружающей среде (здоровье связано с концепцией процесса адаптации, потому что для того, чтобы система выжила, система должна измениться, приспособиться к изменениям, происходящим в мире);
- отсутствие болезней, болезненных состояний и болезненных изменений;
- полное физическое, духовное, психическое и социальное благополучие, гармоничное развитие физических и духовных сил организма, принцип его единства, саморегуляция и гармоничное взаимодействие всей системы органов тела» [22].

Булич Э. Г., Муравов И.В., авторы книги «На пути познания сущности здоровья: достижения и опасности», пишут: «Существует несколько концептуальных моделей здоровья человека, в числе которых:

- медицинская модель здоровья, рассматривающая только медицинские показания и характеристики здоровья: в этом случае, здоровье означает отсутствие болезней, а также их симптомов;
- биомедицинская модель здоровья, анализирующая здоровье как отсутствие органических расстройств и субъективных ощущений о плохом здоровье человека, когда акцент делается на природную и биологическую природу человека, подчеркивая преобладающее значение биологических факторов на протяжении всей жизни человека для его здоровья;
- биосоциальная модель здоровья, включающая биологические и социальные характеристики в одном единстве, но социальные характеристики, при этом, приоритетны;
- значение социальной модели здоровья как ценности для человека, что является необходимой предпосылкой для реальной жизни, удовлетворения материальных и духовных потребностей

человека, участия в трудовой и общественной жизни, в экономической, научной, культурной и другой деятельности (такая модель наилучшим образом соответствует определению здоровья, сформулированному Всемирной организацией здравоохранения)» [15].

Бутырская Е.В., обобщив взгляды ученых на категорию «здоровье», пишет: «В последнее время отечественные и зарубежные авторы все чаще склоняются к тому, что здоровье представляет собой динамический процесс. По причине этого уместно сделать некоторые пояснения, которые связаны с психологией. Все психические процессы являются процессуальными по своей сущности. Нет психического вне процесса. Психология, как считал еще ученый Сеченов И.М., должна исключить все стороны психической деятельности из понятия о процессе. Категория состояния была введена в психологическую науку Левитовым Н.Д. в 1964 году. Ей, по мнению автора, предназначается роль заполнения разрыва между психическими процессами и качествами личности. Автор подразумевает под состоянием целостную характеристику психической деятельности за некоторый период времени, в которой находит отражение все своеобразие протекания психических процессов. Вне психических процессов, верно подчеркивает Левитов Н.Д., не имеется и не может быть никаких психических состояний. В отличие от психических процессов, психические состояния характеризуются большей целостностью и устойчивостью» [16].

По определению Калинин В. М.: «Здоровье личности человека представляет собой динамическое состояние, процесс сохранения и развития его биологических, физиологических и психических функций, наилучшей трудоспособности и социальной активности при самой высокой длительности жизни. Здоровый человек – это, человек, который с радостью и охотно исполняет обязанности, которые возлагает на него жизнь и полностью реализовывает свои физические и умственные качества. Именно здоровая личность достигает высоких

успехов в процессе своей жизни и помогает их добиться другим личностям. Абсолютно здоровым называется человек, у которого встречаются проявления по всем типам здоровья. К сожалению, с каждым годом в нашем государстве таких людей становится всё меньшее количество. Большое количество людей рождаются уже с заболеваниями, многие часто болеют и теряют здоровье в процессе своей жизнедеятельности» [36].

Башкирева Т. В., автор монографии «Психология здоровья: некоторые аспекты проблем», пишет: «У каждой личности встречаются периоды в жизни, когда он заболевает. Болезнь, как правило, анализируется как эволюционно выработанный способ адаптации организма к видоизменённым условиям жизнедеятельности, при этом, такой трудный и противоречивый процесс объясняется не только внешними, но и внутренними субъективными факторами. Любая болезнь – это, нарушение жизнедеятельности организма в целом, хотя при большом количестве заболеваний встречается локализация болезненного процесса. Болезнь протекает на различных стадиях развития организма и оказывает влияние на них. В период болезни человек видоизменяется. Долгое или сложное заболевание может кардинально видоизменить физиологию и личность человека, могут выработаться отрицательные тенденции к процессу обеднения и упадка всего психологического вида, сужения взаимосвязи с миром. Различные люди реагируют по-разному на одно и то же заболевание, а это зависит от личностных особенностей физиологии и личности, от преобладающего типа реагирования на саму болезнь» [8].

Изуткин Д.А. установил: «Во время периода заболевания происходят некоторые изменения в личности:

- наблюдаются именно отрицательные ощущения, поэтому меняется настроение, которое может быть подавленным, возбуждённым, нестабильным;

- появляются интеллектуальные реакции на болезнь: устанавливается болезнь и способы борьбы с ней;
- появляются отрицательные эмоциональные реакции: безмерное эмоциональное напряжение по причине невозможности бороться с болезнью или её преувеличение;
- боязнь смерти, которая может видоизменяться в надежду или чувство одиночества, тревогу, растерянность, обречённость, неизбежность, депрессию, безнадёжность, отчаяние;
- нарушаются значительные взаимоотношения с людьми: в семье, в кругу родных, знакомых;
- встречается мотивация деятельности» [33].

Сухомлинский В.А. утверждал: «Индивидуальность жизнотворчества проявляется в определенной архитектонике жизненного мира, который создан по неповторимым законам. В таком проекте имеется общечеловеческий смысл, который отражает эволюционный путь других людей и имеющийся опыт самой личности. Жизнотворчество является итогом самодвижения личности и активного отношения к действительности, предполагает жизненный выбор. По этой причине проблема здоровья также представляет интерес для многих педагогов, что забота о здоровье ребенка – это, набор санитарных норм и правил, а не набор условий для диеты, работы и отдыха. Прежде всего, это забота о гармоничной полноте всех физических и духовных сил, а венцом этой гармонии является радость творения» [70].

По данным исследований Мотылянской Р.Э., Каплан Э.Я.: «Нерегулируемая накопленная усталость приводит к переутомлению. Преимущественно у ребенка перегрузка нервной системы способствует ее истощению, что приводит к неврозу. Одной из самых острых проблем является ограничение двигательной активности детей. Сидеть ему все же гораздо сложнее, чем двигаться. Поэтому, при организации учебного процесса следует избегать длительного сидения за столом. По этой причине термин «здоровье»

неотделим от термина «образ жизни», который был признан устойчивым образом жизни людей, развивающихся в определенных социальных и экономических условиях и проявляющихся в их работе, отдыхе, материальных и духовных потребностях, нормах общения и поведения» [55].

В работе Виленского М. Я. сказано: «Организм человека функционирует в соответствии с законами саморегуляции. В то же время, ряд факторов влияют на это внешне. Ведь здоровье зависит только на 20% от наследственных факторов, 20% – от состояния окружающей среды (экология) и только 10% – от деятельности системы здравоохранения. Остальные 50% зависят от личности этого человека, от стиля жизни, который он ведет. Если учителя не могут повлиять на первые 50% здоровья, остальные 50% могут и должны дать своим ученикам. Одним из наиболее эффективных методов подавления большого количества негативных факторов является соблюдение правил здорового образа жизни. К социальным принципам здорового образа жизни относятся: эстетика, нравственность, наличие принципа сильной воли, способность к самообузданию» [18].

По определению Чедова К.В.: «Здоровый образ жизни – это, процесс уважения установленных человеком норм, правил и ограничений в повседневной жизни, которые способствуют поддержанию здоровья, лучшей адаптации организма к условиям окружающей среды, высоким уровням производительности в тренировочном процессе и профессиональной деятельности. Современная политика в области образования устанавливает культуру здорового образа жизни как основу для физического и социального благополучия, основу для всестороннего и полного развития личности ребенка. Основной целью государственной политики в области образования является эффективное использование физической культуры в развитии нации, воспитание молодежи, процесс формирования здорового образа жизни» [85].

1.2 Сущность понятий: «мотив», «мотивация» «ценностные ориентации»

В современной науке нет единого мнения в понимании соотношения между мотивом и мотивацией. У самого понятия «мотив», в зависимости от употребления этого слова в той или иной сфере деятельности, несколько значений. Так, например, в Толковом словаре русского языка Ожегова С.И. слово «мотив» определяется как «...побудительная причина, повод к какому-нибудь действию» [59].

Вишневская Е.Л., автор Программы гигиенического обучения и воспитания школьников, формирования норм и навыков здорового образа жизни, считает, что «мотив – это то, ради чего осуществляется деятельность, в отличие от цели, на которую эта деятельность направлена, т.е. мотивом называется все то, что побуждает активность ребенка – и отметка, и игрушка, и интерес, и стремление к одобрению, и принятое ребенком решение, и чувство долга» [20].

Пилюян А., рассуждая о мотивации спортивной деятельности, пишет, что «мотив – это, особое состояние человека, заставляющее его действовать или бездействовать» [60].

Систематизацию и анализ всех точек зрения по этому поводу представил Ильин Е.П. в книге «Мотив и мотивация» [34]. Автор пишет: «В психолого-педагогическом аспекте мотив рассматривается как процесс, который управляет поведением человека, способствуя его организованности, направленности, активности и устойчивости».

Смирнов Н. К. выделяет «...разные виды мотивов:

- мотив как побуждение рассматривается в том случае, если мотив возникает в результате внутреннего осознанного побуждения;
- мотив как потребность – это, мотив, при котором потребность дает толчок к его возникновению;

- мотив как намерение отражает планы человека на будущее;
- мотив как цель определяется тогда, когда мотивом является цель, к которой стремится человек;
- в основе мотива как состояния лежит утверждение, что любое побуждение к деятельности может возникнуть в результате пребывания человека в определенном состоянии, предшествующем состоянию удовольствия;
- мотив как оценивание рассматривается тогда, когда полученное удовлетворение оценивается человеком положительно и способствует выполнению определенной деятельности;
- когда возникновение и удовлетворение потребностей происходит, благодаря эмоциям, речь идет о мотиве как эмоции;
- иногда на формирование мотива оказывают влияние устойчивые качества личности и в этом случае о мотиве говорят как об устойчивых свойствах личности;
- о мотиве как первопричине активности говорят, когда в его основе лежат личные интересы, склонности человека и его возможности, а также определенные моральные принципы» [66].

Если говорить о понятии «мотивация, то можно выделить следующие определения.

По мнению Акимовой Л.А.: «Мотивация – это, совокупность причин, которые определяют различные проявления активности обучающихся» [2].

Маркова А.К. считает, что «...мотивация является многомерным образованием отдельных мотивов, потребностей, целей, намерений, интересов, идеалов, ценностей» [50].

Лобыгина Н. М. рассматривает мотивацию «...как процесс действия мотива и как механизм, определяющий возникновение, направление и способы осуществления конкретных форм деятельности» [46].

Таким образом, можно сказать, что мотив – это то, что толкает человека действовать, чтобы возникшая потребность была удовлетворена; а мотивация – это процесс, начинающийся с того момента, когда появляется потребность в чем-то и заканчивающийся получением человеком удовлетворения в этой потребности.

Согласно выводам Дубровского В.И.: «Одной из главных составляющих здоровья является здоровый образ жизни, сокращенно – ЗОЖ. Это, образ жизни, направленный на сохранение здоровья и профилактику болезней. Для решения задачи сохранения здоровья человеку необходимо выполнять определенные правила, способствующие этому. В понятие «здоровый образ жизни» входят:

- умеренное и сбалансированное питание
- достаточная двигательная активность
- закаливание организма
- отказ от вредных привычек
- режим труда и отдыха с учетом динамики индивидуальных биоритмов
- личная гигиена
- умение управлять своими эмоциями
- безопасное поведение в быту, на работе, на улице, в школе, обеспечивающее, предупреждение травматизма, отравления, аварийных ситуаций» [31].

На протяжении всего времени существования человечества люди вырабатывали представление об общих человеческих ценностях. Здоровье является одним из них и, наряду с другими, входит в понятие «ценностные ориентации».

Назарова Е.Н, Жиллов Ю.Д. считают, что «...ценностные ориентации (англ. – value orientations) – важный компонент мировоззрения личности или групповой идеологии, выражающий (представляющий)

предпочтения и стремления личности или группы в отношении тех или иных обобщенных человеческих ценностей (благополучие, здоровье, комфорт, познание, гражданские свободы, творчество, труд и т.п.)» [57]

В статье «Ценности физической культуры в здоровом стиле жизни» авторов Бальсевича В.К. и Лубышевой Л.И. сделан вывод: «Ценностные ориентации – отражение в сознании человека ценностей, признаваемых им в качестве стратегических жизненных целей и общих мировоззренческих ориентиров» [7].

По убеждению Третьяковой Н. В. : «Приобщение человека к здоровому образу жизни нужно начинать с формирования у него мотивации к здоровью. Забота о своем здоровье должна стать самым важным мотивом в этом процессе» [76].

Формирование мотивации к здоровью основывается на соблюдении двух принципов: возрастном и деятельностном. Воспитание мотивов к здоровью необходимо начинать в семье с самого раннего возраста. Именно родители несут ответственность за то, приучен ли их ребенок соблюдать элементарные санитарно-гигиенические требования, существует ли у него режим дня, понимает ли он значимость здорового образа жизни.

Деятельностный принцип формирования мотивации к здоровью осуществляется через оздоровительную деятельность по отношению к себе. Важную роль в этом играют занятия физическими упражнениями.

Согласно выводам Комарова Ю.М.: «Существуют некоторые психологические факторы, которые влияют на мотивацию к здоровью. Среди них можно выделить следующие:

- самоопределение и ценности: люди, которые осознают важность заботы о своём здоровье и придают этому большое значение, будут принимать здоровые решения и придерживаться здорового образа жизни;

- персональная ответственность: ощущение персональной ответственности за своё здоровье также может сильно влиять на мотивацию;
- самоэффективность и уверенность: уровень уверенности в своей способности внести изменения в свой образ жизни и поддерживать их также является важным психологическим фактором мотивации;
- стремление к благополучию: мотивация к здоровью может возникнуть из желания улучшить качество жизни, достичь баланса и гармонии в своём состоянии» [39].

Исходя из психологических факторов, которыми руководствуются люди при выборе здорового образа жизни, можно выделить главные мотивы его формирования.

На первом месте стоит мотив самосохранения. Человек не будет сознательно заниматься тем, что может угрожать его здоровью и жизни. Хорошее здоровье – основа долголетия.

Второй мотив связан с подчинением выработанным правилам культуры и быта. Эти правила человечество вырабатывало на протяжении длительного времени. В их основе лежит соблюдение гигиенических, эстетических и этических требований, а также следование культурным традициям своего народа.

Хорошее здоровье приносит человеку удовольствие. Это третий мотив при выборе здорового образа жизни. В детстве все дети любят вести активный образ жизни. Подвижные игры, плавание, футбол, волейбол и другие спортивные игры – это, всегда повод для радости. Испытанные положительные эмоции являются мотивом для того, чтобы продолжить занятия физической культурой или спортом и во взрослом состоянии.

Возможность самосовершенствоваться, как в физическом, так и в психическом плане – четвертый мотив к здоровью. Кто из нас не мечтал о спортивной фигуре, красивой осанке, психическом здоровье.

Реализация в сексуальном плане занимает не последнее место в жизни человека. Надолго сохранить сексуальную активность, произвести на свет здоровое потомство – еще один мотив вести здоровый образ жизни.

Здоровый человек имеет больше возможностей реализоваться как личность, как профессионал. Ему всё по плечу. Он уверен в своих силах, более свободен в выборе своей профессии, места жительства.

Вести здоровый образ жизни надо на любом этапе человеческой жизни, но в старшем школьном возрасте это имеет особое значение, так как у обучающихся в этот период времени, под влиянием окружения, возрастных психологических и физиологических особенностей. может произойти переосмысление ценностей. Половое созревание, эмоциональная нестабильность могут привести к потере ценностных ориентиров, поэтому не случайно то, что именно в этом возрасте многие подростки начинают курить, пробуют алкоголь или наркотики.

1.3 Возрастные особенности детей старшего школьного возраста

Старший школьный возраст – это период, характеризующийся завершением активного роста организма и формирования большинства физиологических систем. Основные изменения затрагивают опорно-двигательную, сердечно-сосудистую и нервную системы, а также мышечный аппарат. У юношей наблюдается увеличение массы мышечной ткани на 13% по сравнению с девушками, тогда как у девушек более интенсивно развиваются мышцы тазового пояса, что связано с половыми особенностями организма [1].

К 17–18 годам формируется физиологическая кривизна позвоночника, а скелет приобретает необходимую прочность. Это способствует развитию координации движений и силы, что делает данный возраст особенно благоприятным для физического воспитания [11]. Вместе с тем, чрезмерные нагрузки на опорно-двигательный аппарат могут привести к задержке роста и другим неблагоприятным последствиям, поэтому физическая активность должна быть строго дозированной [27].

В старшем школьном возрасте сердце увеличивает свой объем на 60 – 70%, однако процесс роста полостей сердца может не поспевать за увеличением общего объема тела, что приводит к увеличению времени восстановления после физических нагрузок у 10 –15% подростков [14].

Кроме того, центральная нервная система завершает свое развитие к 18 годам, однако процессы возбуждения продолжают доминировать над торможением, что обуславливает повышенную эмоциональную возбудимость и нестабильность поведения [26].

В этом возрасте наблюдается стабилизация основных физических качеств: силы, выносливости, быстроты и координации. Наибольший прирост силы у юношей происходит с 13 до 17 лет, тогда как у девушек этот период завершается раньше – в 15–16 лет [31].

Выносливость и гибкость продолжают развиваться, но требуют целенаправленной физической подготовки. Например, регулярные занятия физической культурой способствуют развитию дыхательной системы, повышению объема легких и улучшению общей физической работоспособности [32].

Физическое развитие человека проходит через различные возрастные этапы, каждый из которых характеризуется неоднородной скоростью формирования двигательных способностей и физических качеств. Сенситивные периоды – это временные отрезки, когда организм проявляет повышенную чувствительность к определенным воздействиям, что

обеспечивает максимально эффективное развитие таких качеств, как сила, быстрота, выносливость и гибкость [39].

В основе сенситивных периодов лежит биологическое развитие организма, которое сопровождается значительными изменениями в морфофункциональных системах. Например, развитие быстроты у детей достигает своего пика в возрасте 7–10 лет, тогда как силовые качества продолжают активно формироваться вплоть до 17 лет у юношей и до 15 лет – у девушек [54]. Учет сенситивных периодов особенно важен при планировании физического воспитания и тренировок.

В младшем школьном возрасте активно развиваются координационные способности, скоростные качества и статическое равновесие. Именно в этот период закладываются основы двигательных навыков и формируется мышечная память. У мальчиков наблюдается значительный прирост силовой выносливости (около 30% общего прироста за школьные годы), а у девочек – гибкости (до 85%) [47]. Этот этап называют "золотым возрастом обучения", так как у детей максимально развита пластичность нервной системы, что способствует быстрому освоению новых движений.

Средний школьный возраст характеризуется началом интенсивного развития силы, гибкости и скоростно-силовых качеств. У мальчиков наибольшие темпы прироста силы наблюдаются в возрасте 12–15 лет, когда происходит увеличение мышечной массы и активизация анаболических процессов. У девочек развитие большинства физических качеств стабилизируется к 13 годам, что связано с завершением процесса полового созревания [55]. Гибкость, активно развивающаяся в младшем возрасте, в среднем школьном возрасте у мальчиков увеличивается на 70%, а у девочек – на 85%. Однако с 15 лет темпы прироста гибкости начинают снижаться. Это подчеркивает важность целенаправленного развития этого качества на ранних этапах.

Для старшего школьного возраста характерен завершённый процесс физического созревания. У юношей наблюдается второе значительное ускорение развития большинства физических качеств, включая силу, выносливость и скоростно-силовые способности. У девушек, напротив, старший школьный возраст становится периодом поддержания достигнутого уровня физической подготовленности [82]. Развитие силы у юношей продолжается до 18 лет, что связано с увеличением мышечной массы и активизацией обменных процессов. Наибольший прирост силы отмечается в возрасте 16–17 лет, когда возможен прирост до 50% от общего показателя за школьные годы. У девушек прирост силы завершается к 15–16 годам, а в дальнейшем физическая активность направлена на поддержание уровня физической подготовленности [85].

Общая и динамическая выносливость достигают своего пика у юношей к 17–18 годам, что связано с завершением формирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем. В этот период тренировочные программы должны включать упражнения на развитие аэробной и анаэробной выносливости, которые будут способствовать укреплению здоровья [83]. Гибкость в старшем школьном возрасте практически не развивается. У девочек снижение темпов развития гибкости начинается с 15 лет, у юношей – с 16 лет. Это обусловлено завершением формирования суставно-связочного аппарата. Для поддержания гибкости необходима регулярная физическая активность, включая упражнения на растяжку [90].

Эти качества достигают максимального уровня в среднем школьном возрасте, однако в старшем школьном возрасте их развитие стабилизируется. Для юношей старшего возраста характерна повышенная адаптация к сложным координационным движениям, что связано с завершением созревания центральной нервной системы [91].

Учет сенситивных периодов имеет большое значение для формирования учебных и тренировочных программ. Например, наиболее эффективное

развитие силы у юношей наблюдается в возрасте 13–17 лет, тогда как для гибкости наиболее важным является младший школьный возраст. Упущение этих периодов может привести к снижению физического потенциала и ограничить функциональные возможности организма [81]. Для девушек старшего школьного возраста важно акцентировать внимание на поддержании общей физической формы, так как активное развитие большинства физических качеств уже завершается.

Этапы и сенситивные периоды физического развития являются ключевыми ориентирами при планировании физической подготовки учащихся. Учет возрастных особенностей и чувствительности организма к определенным нагрузкам позволяет создать условия для гармоничного развития физических качеств. Это особенно важно в старшем школьном возрасте, когда происходит завершение физического созревания и формируется основа для активной взрослой жизни.

1.4 Особенности физического воспитания детей старшего школьного возраста

Методика физического воспитания детей старшего школьного возраста базируется на особенностях физиологического и психологического развития, характерных для этого периода. Акцент в данном возрасте следует сделать на всестороннее развитие двигательных качеств, что способствует гармоничному развитию организма школьника. Дети данного возраста, проходя через этап активного роста, нуждаются в сбалансированной физической нагрузке и программе, учитывающей их индивидуальные особенности.

Развитие двигательных навыков у школьников старшего возраста должно сопровождаться регулярной сменой видов деятельности, что позволит избежать монотонности и поддерживать интерес учащихся к занятиям. Важно включать разнообразные упражнения на координацию и ловкость, чтобы

способствовать развитию всех аспектов двигательных качеств. Это является ключевым фактором в успешной адаптации молодого организма к нагрузкам разной интенсивности [77]

Учебный процесс необходимо строить так, чтобы физические нагрузки были адекватны уровню подготовленности старшеклассников, избегая как переутомления, так и недостаточной физической активности. Комплексные занятия, включающие элементы игровой деятельности, позволяют сделать процесс физического воспитания более увлекательным и эффективным. В программе обязательно должны учитываться не только физические нагрузки, но и аспекты психологического воздействия.

Важно помнить, что основная цель физического воспитания в старшем школьном возрасте - формирование устойчивого интереса к физической культуре и спорту, а также укрепление здоровья учащихся. Именно в данной возрастной группе, при правильной методике, закладываются фундаментальные основы здорового образа жизни, что окажет влияние и в более зрелом возрасте. Рассмотрение индивидуальных особенностей каждого ребенка и создание оптимальной развивающей среды играет важную роль в достижении этих целей [3]

Как пишет Казин Э.М.: «Образовательные задачи в физическом воспитании подростков направлены на всестороннее развитие личности, формирование у них основных двигательных навыков и знаний, необходимых для поддержания здоровья и активного образа жизни. Основная цель заключается в обеспечении гармоничного физического развития, что подразумевает как развитие силы, выносливости, скорости, ловкости и гибкости, так и повышение общей физической культуры» [35].

Важным аспектом образовательных задач является также формирование у подростков устойчивой мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, что способствует не только улучшению физического состояния, но и формированию положительных привычек, влияющих на их

психоэмоциональное здоровье. Кроме того, уроки физической культуры нацелены на воспитание умений работать в команде, уважение к партнёрам и соперникам, а также умение преодолевать трудности. Это создает условия для развития социальных навыков, необходимых в дальнейшей жизни.

Не менее значимым является и аспект образовательной деятельности, связанный с передачей теоретических знаний о здоровье, правилах безопасности, основах спортивной философии. Эти знания помогают старшеклассникам осознанно подходить к своему физическому развитию, принимать обоснованные решения и осознавать последствия различных действий для своего здоровья [51].

По убеждению Кузнецова В. С., Колодницкого Г.: «Оздоровительные задачи физического воспитания приоритетно направлены на достижение гармоничного развития организма, подразумевающего сглаживание негативных факторов, возникающих в период полового созревания и акселерации. Важнейшими элементами этого процесса являются устранение избыточной утомляемости, а также коррекция нарушений осанки и координации движений, что требует комплексного подхода и систематической работы» [41].

Ключевое значение в рамках оздоровления школьников старшего возраста имеет борьба с избыточным весом, что способствует не только улучшению физической формы, но и повышению сопротивляемости негативным внешним условиям. Регулярное выполнение учащимися физических упражнений, наряду с проведением водных, воздушных и солнечных процедур, а также соблюдение режимов учебы, отдыха, полноценного сна и питания, становятся необходимыми условиями для эффективного достижения поставленных задач.

Следовательно, интегрируя различные оздоровительные меры и активно вовлекая школьников в учебный процесс, можно значительно повысить как физическое, так и психоэмоциональное здоровье, создавая тем самым

благоприятные условия для их всестороннего развития и успешной социализации в обществе.

Направленность воспитательных задач физического воспитания представляет собой интегрированный подход, способствующий всестороннему развитию личности и обогащающий внутренний мир детей.

Развитие позитивных личностных качеств, таких как дисциплинированность, инициативность и ответственность, является неотъемлемой частью воспитательного процесса. Эти качества способствуют формированию у подростков внутренней мотивации к занятиям физической культурой и саморегуляции, что включает в себя обучение основам управления своими эмоциями и психическим состоянием во время тренировочного процесса и соревнований.

Кроме того, важным аспектом является формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой, что можно достичь через развитие организаторских навыков. Ученики должны уметь самостоятельно использовать средства физического воспитания, а также понимать, как организовать своё время для регулярных тренировок, что должно привести к закладыванию привычки заниматься физкультурой вне стен учебного заведения.

Воспитание высоких нравственных качеств, привитие таких ценностей, как трудолюбие, любознательность и эстетические чувства, играет важную роль в формировании гармонично развитой личности. Эти аспекты не только способствуют физическому развитию, но и помогают подросткам осознать красоту спорта и значимость здорового образа жизни.

Как пишет Малярчук Н. Н.: «Педагогическое руководство должно быть направлено на стимуляцию положительной мотивации к физической культуре и формирование основ методических умений, которые помогут школьникам правильно планировать свои тренировки, дозировать нагрузки и

контролировать свои усилия, что в конечном счете способствует их личностному и физическому развитию» [49].

Учебные материалы, входящие в образовательный процесс, имеют важное влияние на физическое развитие подростков в возрасте 12-15 лет. В этот период особенно актуальны физические нагрузки, способствующие развитию необходимых двигательных навыков и укреплению организма. Значительное внимание уделяется гимнастическим и акробатическим упражнениям, которые могут быть выполнены как индивидуально, так и в группе. К числу этих упражнений относятся общеразвивающие занятия, работа с различным оборудованием и инвентарем.

Обеспечение оптимального уровня физической подготовленности у детей среднего школьного возраста становится ключевой задачей, заключающейся в необходимости достичь развития базовых физических качеств, соответствующих средним нормативным показателям. Важно учитывать при этом особенности каждого ребенка, связанные с его возрастом, физиологическим состоянием и индивидуальными возможностями.

Внеклассные занятия спортом играют важнейшую роль в физическом воспитании подростков. Спортивные тренировки представляют собой эффективный метод укрепления организма, одновременно удовлетворяя их стремление к самореализации, тягу к соревнованию и желание работать в коллективе. Кроме того, участие в таких мероприятиях помогает развивать навыки общения, укреплять чувство ответственности и формировать социальную устойчивость, что особенно важно для развития личности в школьном возрасте. Тем не менее, следует помнить, что физическая активность должна сочетаться с разумными ограничениями во избежание возможного нарушения здоровья.

Составление программ тренировок для школьников среднего возраста требует внимания к вопросам безопасности. Необходимо избегать чрезмерных нагрузок, так как интенсивная физическая активность может приводить к

ускорению процессов окостенения костей, что неблагоприятно отражается на их линейном росте. Упражнения на гибкость должны выполняться лишь после тщательной подготовки, включающей разогрев мышечных тканей и связок, а также последующее расслабление напряженных мышечных групп. Резких движений, сопровождающихся значительными нагрузками на суставы и позвоночник, следует избегать. При этом важно формировать правильную осанку, что обусловлено высокими темпами роста тела в данный период.

Умеренность в нагрузках на сердечно-сосудистую систему является основополагающим принципом занятия физической культурой. Интенсивные физические упражнения, такие как бег, целесообразно дополнять и чередовать с менее нагрузочными активностями, например, пешими прогулками. При таком подходе энергетические ресурсы организма восстанавливаются более гармонично, а переносимость нагрузок значительно повышается.

Одним из важных элементов физической подготовки являются дыхательные упражнения. Обучение подростков правильным методам дыхания, включая ритмичное и глубокое вдохновение, позволяет улучшить обмен веществ, увеличить объём лёгких и нормализовать работу сердечно-сосудистой системы. При этом следует избегать резкой смены темпа дыхания, чтобы предотвратить развитие дискомфортных состояний.

При организации занятий крайне важно учитывать различия между мальчиками и девочками. Объединение в одном коллективе может снизить эффективность тренировок из-за разницы в физиологии и восприятии нагрузок. Для девочек рекомендуется применять облегчённые упражнения в упрощённых условиях и использовать сниженные уровни нагрузки. Одним из предпочтительных способов повышения интереса у девочек является проведение групповых занятий аэробикой под музыку. Такие упражнения не только способствуют физическому развитию, но и оказывают позитивное воздействие на эмоциональное состояние.

Индивидуально ориентированный подход в тренировочном процессе позволяет учитывать физические особенности и уровень подготовки каждого ребёнка. Упражнения нужно подбирать в соответствии с состоянием здоровья, общим уровнем физического развития и двигательной активностью ученика. Мониторинг эффективности занятий и постепенное повышение нагрузок обеспечат безопасность, предотвратят травмы и создадут необходимые условия для сбалансированного развития юных спортсменов [59]

Как известно, физическое воспитание детей среднего школьного возраста может быть организовано в различных формах, каждая из которых имеет свои преимущества и задачи. Основные формы включают:

- уроки физической культуры, где дети изучают базовые физические упражнения, развивают основные двигательные навыки и физические качества (силу, выносливость, гибкость и координацию); уроки проводятся регулярно и направлены на всестороннее физическое развитие ребёнка;
- внеклассные спортивные мероприятия, которые включают спортивные кружки, секции и клубы, позволяющие детям углубленно заниматься определёнными видами спорта по интересам (например, футбол, волейбол, баскетбол, плавание и другие); участие в таких секциях способствует повышению уровня физической подготовки и развитию спортивных навыков;
- проведение спортивных праздников и межклассных и внутриклассных соревнований создают эмоционально насыщенную обстановку, способствуют развитию соревновательного духа, формированию командного духа и укреплению дружеских связей среди учащихся;
- физкультурные минутки и подвижные перемены (включение коротких активных пауз и динамических упражнений в течение

учебного дня помогает снять усталость, повысить работоспособность и улучшить внимание учеников на уроках.

- физкультурно-оздоровительные мероприятия в лагерях и на выездных тренировках (организация физической активности в летних лагерях, на выездах и экскурсиях способствует комплексному развитию детей, укреплению их здоровья и повышению мотивации к занятию спортом);
- самостоятельные занятия физическими упражнениями также является важной формой организации физического воспитания (это может включать выполнение домашних заданий по физической культуре, самостоятельные пробежки или упражнения на свежем воздухе).

Эффективная организация этих форм требует систематического подхода, учета возрастных особенностей детей и создания положительного эмоционального фона занятий.

Выводы по главе

Социальная среда и культура играют важную роль в формировании мотивации к физической активности. Старшеклассники склонны ориентироваться на социальные стандарты и мнения сверстников, что влияет на их отношение к своему телу и физическому состоянию. Многие из них испытывают тревогу по поводу своей внешности и физической подготовки, что требует поддержки со стороны родителей и педагогов.

К основным факторам, отрицательно влияющим на физическое развитие школьников, относятся малоподвижный образ жизни, неправильное питание, чрезмерная учебная нагрузка и вредные привычки, такие как курение и употребление алкоголя. В России 27,4% юношей и 14% девушек в возрасте 15–17 лет ежедневно курят, что существенно снижает их физическую работоспособность и общее здоровье [55].

Физическое воспитание в старшем школьном возрасте должно быть направлено на развитие основных физических качеств и формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни. Эффективными средствами являются регулярные занятия аэробикой для девушек и упражнения с отягощениями для юношей. Также важно уделять внимание дыхательной гимнастике, формированию правильной осанки и профилактике сколиоза.

Старший школьный возраст – это уникальный этап физического и психического развития, который определяет дальнейшее здоровье и функциональные возможности человека. Комплексный подход к физическому воспитанию, включающий регулярные занятия спортом, грамотную дозировку нагрузок и формирование мотивации, является ключевым фактором укрепления здоровья старшеклассников и их адаптации к взрослой жизни.

Важно помнить, что основная цель физического воспитания в старшем школьном возрасте - формирование устойчивого интереса к физической культуре и спорту, а также укрепление здоровья учащихся. Именно в данной возрастной группе, при правильной методике, закладываются фундаментальные основы здорового образа жизни, что окажет влияние и в более зрелом возрасте. Рассмотрение индивидуальных особенностей каждого ребенка и создание оптимальной развивающей среды играет важную роль в достижении этих целей.

Ключевым аспектом является формирование мотивации к занятиям физической культурой, что включает в себя не только интерес к различным видам спорта, но и осознание школьниками их значимости для здоровья и общего благополучия.

Глава 2 Цель, задачи, методы и организация исследования

2.1 Цель и задачи исследования

Целью экспериментальной работы является формирование положительной мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом у обучающихся общеобразовательной школы.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

- разработать программу, направленную на формирование положительной мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом у школьников старших классов общеобразовательной школы;
- определить эффективность влияния экспериментальной программы на формирование положительной мотивации к систематическим занятиям физической культурой и на показатели физической подготовленности у школьников старших классов общеобразовательной школы, участвующих в исследовании.

2.2 Методы исследования

В исследовании определены методы, представленные Ашмариным Б.А. в учебнике «Теория и методика физического воспитания» [73]. Как пишет автор: «Доступными и объективными методами педагогического исследования являются:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- анкетирование и тестирование;
- педагогический эксперимент;

- контрольные испытания;
- математико-статические методы».

Анализ научно-методической литературы. Изучение состояния проблемы позволило обосновать актуальность исследования и выдвинуть его гипотезу, определить подходы к формированию мотивации на здоровый образ жизни и воспитанию ценностных ориентаций на занятия физической культурой и спортом у старших школьников.

Метод педагогического наблюдения использовался на всех этапах исследования, непосредственно во время занятий. Отслеживалось эмоциональное состояние школьников в процессе занятий, их активность, самочувствие, настроение.

Анкетирование и тестирование. Анкетирование сформированности мотивации к здоровому образу жизни и систематическим занятиям физической культурой и спортом у участников исследования проводилось с применением методик, рекомендуемых известными учеными – психологами и педагогами. В исследовании применялись методики авторов:

- Дерябо и В. Ясвина «Индекс отношения к здоровью» [30];
- Гаркуши Н.С. «Гармоничность образа жизни школьников» [25];
- Гаркуши Н.С. «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» [25];
- Гаркуши Н.С. «Участие школьников в здоровьесберегающих и пропагандирующих ЗОЖ мероприятиях» [25];
- Гаркуши Н.С. «Общий уровень сформированности культуры здоровья у школьников» [63];
- Гаркуши Н.С. «Мотивация к занятиям физической культуры» [63].

Педагогический эксперимент проводился в период с января по май 2024 года на базе МГБОУ №10, г.Тольятти с целью выявления эффективности влияния экспериментальной программы на формирование культуры здоровья и положительной мотивации к систематическим занятиям физической

культурой и спортом у школьников старших классов, участвующих в исследовании. В исследовании приняли участие 28 школьников, в возрасте 15-16 лет. В учебно-воспитательный процесс по предмету «Физическая культура» и во внеучебную деятельность старших классов была внедрена экспериментальная программа, направленная на формирование культуры здоровья и положительной мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Контрольные испытания включали тесты:

- прыжок в длину с места (см);
- толчок набивного мяча 3кг правой рукой (см);
- толчок набивного мяча 3 кг левой рукой (см);
- подтягивание (количество раз);
- поднятие туловища из положения лежа (количество раз);
- динамометрия кисти (кг).

Методы математической статистики. Математическая обработка данных, полученных по итогам анкетирования, проводилась согласно инструкциям, представленных в используемых методиках авторов Дерябо С., Ясвина В. [30], и Гаркуши Н.С. [25].

Для обработки показателей, полученных при тестировании физических качеств, были использованы общепринятые методы математической статистики. Автор Рукавицына С.В. описывает данный метод следующим образом:

«В первую очередь вычисляются следующие величины:

1) средняя арифметическая величина X по формуле: (1)

$$\bar{X} = \frac{\sum X_i}{n}, \text{ где } \Sigma - \text{ символ суммы, } X_i - \text{ значение отдельного измерения, } n -$$

число вариантов;

2) среднее квадратичное отклонение по формуле: (2)

$$\sigma = \frac{X_{i\max} - X_{i\min}}{K}$$
, где $X_{i\max}$ – наибольший показатель, $X_{i\min}$ – наименьший показатель, K – табличный коэффициент;

3) стандартная ошибка среднего арифметического значения по формуле: (3)

$$m = \frac{\sigma}{\sqrt{n-1}}$$
, где σ – среднее квадратичное отклонение, n – число значений;

4) параметрический критерий t – Стьюдента и p -критерий. Мы рассчитывали t -критерий для независимых выборок по формуле: (4)

$$t = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{\frac{\delta^2}{N_1} + \frac{\sigma^2}{N_2}}}$$

где M_1 – среднее арифметическое первой выборки; M_2 – среднее арифметическое второй выборки; σ_1 – стандартное отклонение первой выборки; σ_2 – стандартное отклонение второй выборки; N_1 – объем первой выборки; N_2 – объем второй выборки» [69].

2.3 Организация исследования

Исследование проводилось в период с сентября 2023г. по сентябрь 2024г. и подразделялось на следующие этапы:

На первом этапе исследования (сентябрь – октябрь 2023г.) была изучена, проанализирована и обобщена методическая, психолого-педагогическая и специальная литература по теории и практике физической культуры.

Параллельно проводились педагогические наблюдения за учащимися старших классов, с целью изучения их отношения к здоровому образу жизни.

Второй этап работы (ноябрь 2023г. – апрель 2024г.) был посвящен: разработке программы, направленной на формирование у старших

школьников основ здорового образа жизни и положительной мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом; проведению педагогического эксперимента, целью которого стало определение влияния разработанной программы на формирование у старших школьников ценностного отношения к своему здоровью и положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

На третьем этапе исследования (май – сентябрь 2024г.) проведена математическая обработка и анализ результатов исследования; подведены общие итоги исследования, сформулировано заключение и оформлена бакалаврская работа.

Выводы по главе

В данной главе были описаны особенности организации экспериментального исследования: поставлены цель и задачи, определены и раскрыты методы, представлена поэтапная организация исследования.

В ходе изучения специальной литературы по теме исследования были подобраны методики и тесты, позволяющие оценить уровень сформированности мотивации к здоровому образу жизни и показатели развития физических качеств у школьников старших классов, принявших участие в исследовании.

Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение

3.1 Исследование мотивации к здоровью и ценностных ориентаций у старших школьников на констатирующем этапе педагогического эксперимента

С целью исследования ценностных установок и жизненных приоритетов школьников по вопросам здоровья проводилось анкетирование по методике С. Дерябо и В. Ясвина «Индекс отношения к здоровью» [30]. Как пишут авторы: «Важно, чтобы обучающиеся определяли степень значимости (важности) для них различных составляющих (жизненных ценностей). Для этого необходимо выбрать три наиболее важные и три наименее важные, с их точки зрения, ценности из предлагаемого списка:

- хорошие вещи, материальное благополучие;
- общение с природой;
- общение с друзьями и другими окружающими людьми;
- любовь и семейная жизнь;
- здоровье, здоровый образ жизни;
- труд (профессия, учёба, интересная работа);
- духовность (нравственность, саморазвитие)

Первой ценности из трёх, которые были названы в качестве наиболее важных, присваивается первый ранг, второй - второй, третьей - третий. Первой ценности из трёх, которые были названы в качестве наименее важных, присваивается седьмой ранг, второй - шестой, третьей - пятый. Ценности, не вошедшие ни в первую, ни во вторую группу, присваивается четвёртый ранг.

Ранг, полученный такой ценностью, как «Здоровье, здоровый образ жизни», является окончательным показателем. Если такая ценность получила у испытуемого первый или второй ранг, можно сделать вывод о том, что его отношение к здоровью является высоко доминантным (значимым); если третий, четвёртый или пятый ранг – оно характеризуется средней

доминантностью; если шестой или седьмой – ему свойственна низкая доминантность отношения к здоровью» [30].

Результаты, представленные на рисунке 1, показали, что высокая доминантность отношения к здоровью наблюдается у 14 обучающихся (50%) (это те, кто среди наиболее важных ценностей выбрали здоровье), средняя- у 10 (36%) (у них на первом месте оказались труд и общение с друзьями, девушки выбрали любовь и семейную жизнь), низкая – у 4 (14%) (все они поставили здоровье на предпоследнее место).

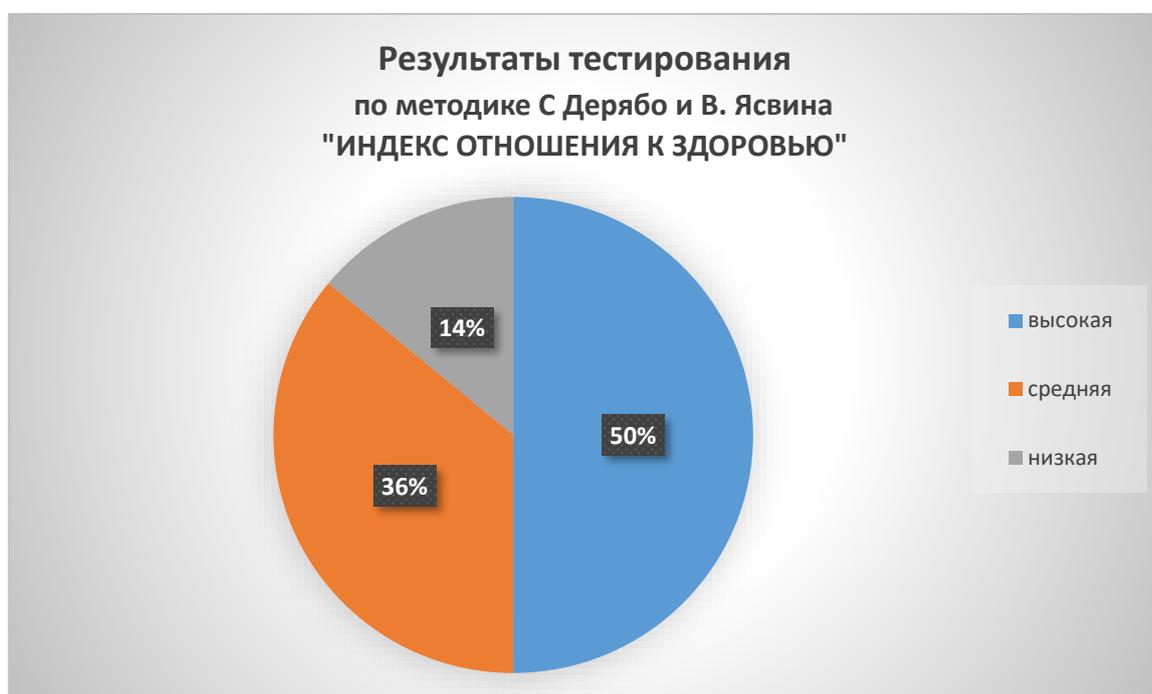


Рисунок 1 – Результаты тестирования участников исследования по методике «Индекс отношения к здоровью» авторов С. Дерябо и В. Ясвина

Поиску средств и методов формирования основ здорового образа жизни у современной молодежи посвящены многочисленные работы Гаркуша Н.С. Как пишет ученый в статье «Современное понимание феномена культуры здоровья»: «С целью определения наличия у обучающихся понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни полезно

применять анкету «Гармоничность образа жизни школьников», основными вопросами в которой могут быть следующие:

- Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?
- Занимаетесь ли Вы физической культурой или спортом?
- Как долго днём бываете на улице, на свежем воздухе?
- Делаете ли утром физическую зарядку, обливание?
- Обедаете ли в школьной столовой?
- В котором часу ложитесь спать?
- Употребляете ли Вы спиртные напитки, наркотические вещества, курите?
- Как Вы чаще всего проводите свободное время?» [25]



Рисунок 2 – Результаты тестирования участников исследования по методике «Гармоничность образа жизни школьников» автора Н.С.Гаркуши

Результаты тестирования по методике Гаркуши Н.С. «Гармоничность образа жизни школьников», представленные на рисунке 2, выявили, что осознанное отношение к собственному здоровью, ведение здорового образа

жизни, самостоятельное целенаправленное овладение практическими навыками сохранения и приумножения здоровья (высокий уровень) показала только одна обучающаяся (3%). 19 школьников (68%) проявили частичное понимание важности сохранения, укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни, эпизодическое овладение практическими навыками сохранения и приумножения здоровья. Отсутствие понимания ценности и значимости здоровья; ведение образа жизни, способствующего понижению уровня физической подготовленности, развитию болезней было выявлено у 8 человек (29%).

Далее, с целью изучения уровня владения обучающимися культурными нормами в сфере здоровья проводилось тестирование по методике «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья», в которой автор Н.С. Гаркуша рекомендует следующий «...перечень вопросов:

- Занимаетесь ли Вы в школьной спортивной секции или в спортивной секции других учреждений; читаете научную литературу о сохранении своего здоровья; смотрите передачи на тему здоровья?
- Как часто участвуете в спортивных мероприятиях, организуемых после уроков?
- На уроках физической культуры вы занимаетесь с полной отдачей, без желания?
- Какие у Вас отношения с окружающими людьми - родителями, друзьями, учителями (доверительные, уважительные, отсутствие взаимопонимания)?
- Для ведения здорового образа жизни Вы соблюдаете режим дня, режим питания, занимаетесь спортом, не имеете вредных привычек?
- Как Вы считаете, какие качества Вас характеризуют (физическая сила и выносливость, сообразительность, сила воли, выдержка, терпение и упорство, объём знаний о здоровом образе жизни, целеустремлённость, организованность и другие)?» [25].

Результаты тестирования по методике Гаркуши Н.С. «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья», представленные на рисунке 3, свидетельствуют о том, что никто из участников исследования не показал высокого уровня владения знаниями и навыками в сфере здоровья и здорового образа жизни. Средний уровень владения культурными нормами в сфере здоровья продемонстрировали 19 человек (68%). Это значит, что у них есть знания о здоровом образе жизни, но эти знания не являются их убеждениями; практические навыки сохранения и приумножения здоровья школьники используют эпизодически, но готовы к сотрудничеству со взрослыми в вопросах здоровьесбережения. К сожалению, у 9 человек (32%) из респондентов отсутствуют элементарные знания о здоровье и здоровом образе жизни, они не имеют мотивации к заботе о собственном здоровье; зачастую не выполняют элементарные правила гигиены, не проводят оздоровительных процедур.

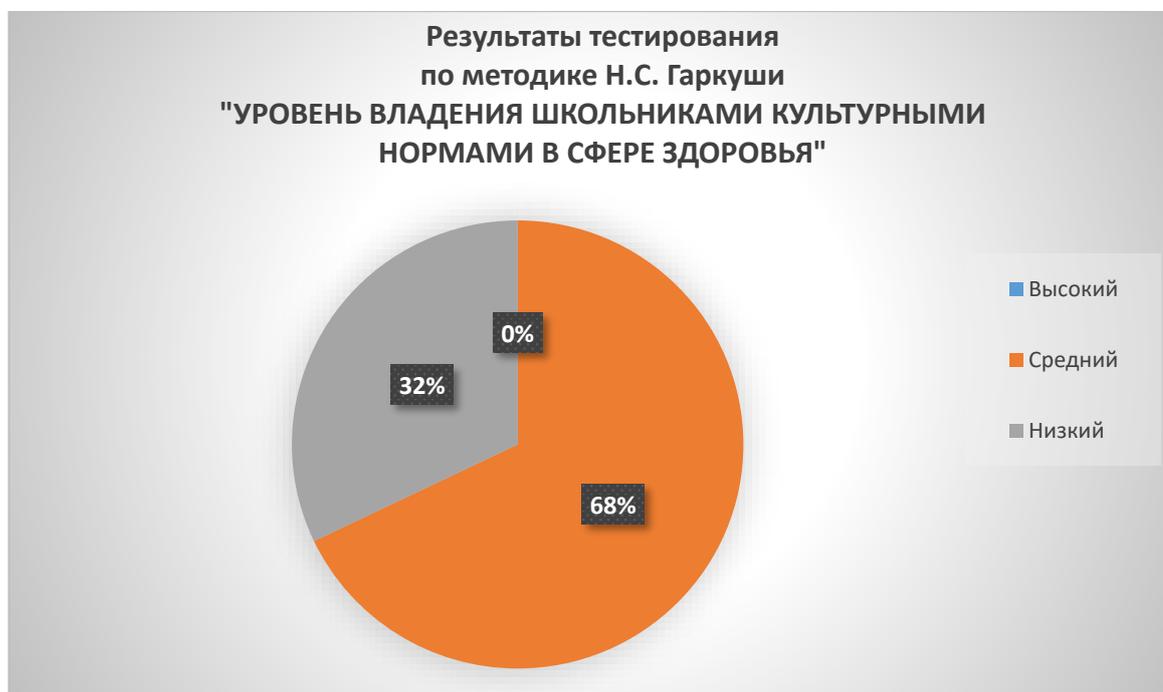


Рисунок 3 – Результаты тестирования участников исследования по методике «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» автора Н.С.Гаркуши

Активность участия школьников старших классов в здоровьесберегающих и пропагандирующих ЗОЖ мероприятиях, исследовалась также с использованием анкеты, разработанной Н.С. Гаркушей.

Так, в статье «Современное понимание феномена культуры здоровья» автор пишет: «Сформированность мотивации на ЗОЖ информативно оценивается по активности участия школьников в:

- спортивных соревнованиях;
- туристических походах;
- проведении дней, недель здоровья;
- подготовке лекций и бесед о здоровом образе жизни;
- подготовке открытых уроков и внеклассных мероприятий;
- различных подвижных, спортивных играх, эстафетах;
- проведении физкультминуток, физкультпауз;
- разработке проектов, программ, сценариев праздников здоровья;
- создании творческих работ и исследовательских проектов о здоровье;
- конкурсах рисунков и плакатов о здоровом образе жизни;
- конкурсах сочинений, изложений, диктантов о здоровом образе жизни;
- молодёжных акциях, направленных на профилактику вредных привычек» [25].

По данным рисунка 4 наглядно видно, что:

- большинство участников исследования (19 человек, 68%) не принимали участие в подобных мероприятиях;
- средний уровень показали 8 обучающихся (29%);
- и только один участник опроса показала высокий уровень (3%).



Рисунок 4 – Результаты тестирования участников исследования по методике «Участие школьников в здоровьесберегающих и пропагандирующих ЗОЖ мероприятиях» автора Н.С.Гаркуши

С целью определения общего уровня сформированности культуры здоровья школьников был вычислен итоговый средний балл (рисунок 5).



Рисунок 5 – Результаты тестирования участников исследования по методике «Общий уровень сформированности культуры здоровья у школьников» автора Н.С.Гаркуши

По итогам анкетирования:

- высокий уровень сформированности культуры здоровья был определен у 1 обучающегося (3%),
- средний - у 13 человек (47%),
- низкий - у 14 респондентов (50%).

Согласно инструкции, разработанной Гаркушей Н.С. к вышеназванной методике: «Высокий уровень воспитанности культуры здоровья наблюдается при осознании школьниками ценности здоровья, ведении здорового образа жизни, наличии представлений о сущности здоровья; самостоятельном целенаправленном овладении практическими навыками сохранения и приумножения здоровья; высокой творческой активности; умении сотрудничать со взрослыми в вопросах сохранения и укрепления здоровья; активном участии школьников в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни. Средний уровень воспитанности культуры здоровья наблюдается при частичном понимании школьниками важности сохранения, укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни; наличии элементарных знаний о здоровье; эпизодическом овладении практическими навыками сохранения и приумножения здоровья, стремлении к самосовершенствованию и творческому выражению; готовности к сотрудничеству со взрослыми в вопросах сохранения и укрепления здоровья; нерегулярном участии школьников в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни. О низком уровне воспитанности культуры здоровья можно судить при отсутствии у школьников системы элементарных знаний о здоровье и здоровом образе жизни; наличии вредных привычек, хронических заболеваний, ведении образа жизни, способствующем развитию болезней; когда сотрудничество со взрослыми и участие школьников в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни минимальное или отсутствует» [25].

Следовательно, по результатам проведенного анкетирования можно сделать вывод, что мотивы к здоровью у школьников старших классов, принявших участие в исследовании, сформированы слабо.

С целью определения уровней личностной мотивации к занятиям физической культурой среди школьников старших классов было проведено анкетирование, результаты которого представлены на рисунке 6.



Рисунок 6 - Результаты тестирования участников исследования по анкете «Мотивация к занятиям физической культурой» автора Н.С.Гаркуши

По результатам анкетирования было установлено, что:

- двое обучающихся (7%) имели негативное отношение к урокам физкультуры (набрали до 44 баллов),
- двое (7%) испытывали безразличие (45-74 балла),
- низкий уровень мотивации был у 5 обучающихся (18%) (75-104 балла),
- 17 обучающихся (61%) имели средний уровень мотивации (от 105 до 134 баллов),
- высокий уровень мотивации (135-150 баллов) показали 2 человека

В ходе беседы со школьниками, прошедшими опрос, было установлено, что они по причине своего слабого здоровья практически не участвовали в

спортивной жизни школы. Преподаватели не привлекали их ни к спортивным мероприятиям, ни к мероприятиям, пропагандирующим здоровый образ жизни, а сами они инициативу не проявляли. К тому же, по состоянию здоровья у них было много пропусков уроков. На уроках физической культуры с ними не велась индивидуальная работа, так как во время занятий учитель был занят ребятами основной медицинской группы. Низкий уровень мотивации к здоровью испытуемые объясняли тем, что есть более интересные занятия: встречи с друзьями или компьютерные игры. И хотя они понимают, как важно быть здоровым, но в данное время здоровье для них не находится в приоритете.

Таким образом, исходя из результатов, полученных на констатирующем этапе педагогического эксперимента, приходим к выводу, что у детей преимущественно средний и низкий уровни сформированности мотивации на здоровый образ жизни, отсутствие системы элементарных знаний о здоровье и здоровом образе жизни, отсутствие желания посещать занятия по физической культуре и спортивно-массовые мероприятия.

3.2 Программа формирования положительной мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом и ценностного отношения к ЗОЖ у школьников старших классов

На втором этапе педагогического эксперимента была составлена программа, направленная на формирование положительной мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом и ценностного отношения к ЗОЖ у школьников – участников исследования. За основу была принята концепция, заключающаяся в том, что положительная мотивация к занятиям физической культурой у старшеклассников формируется при условии новизны учебного материала, наличия духа соперничества, индивидуального лично-ориентированного подхода к каждому школьнику.

Программа по формированию положительных мотивов к здоровью направлена на решение следующих задач:

- сформировать у учащихся осознание важности сохранения и укрепления здоровья;
- поддерживать привычки здорового образа жизни на уровне повседневной деятельности в школе;
- развивать интерес и мотивацию к занятиям физической культурой и выполнению режима дня.

К основным направлениям деятельности в рамках разработанной Программы ЗОЖ отнесены:

- обучение и просвещение, включающие разработку и внедрение тематических уроков о здоровье; интерактивные игры и задачи на понимание принципов здорового питания, режима дня и психологического благополучия.
- физическая активность, предполагающая проведение ежедневной утренней гимнастики, «минуток здоровья» (короткие физические упражнения между уроками); двигательная активность на переменах (например, прыжки, танцы на месте);
- психологическое благополучие посредством применения регулярных классных часов с психологом на темы самооценки, стресса и умения работать в команде; использования игр на развитие эмоционального интеллекта и управления чувствами.

Программа ЗОЖ включает обучающие модули по:

- здоровому питанию (составление здорового меню для школьников разного возраста);
- физической активности (беседы на тему «Что входит в физическую активность и почему она важна; средства и методы, повышающие физическую активность»);

- эмоциональное здоровье (беседы на тему «Какие эмоции может испытывать человек в разных ситуациях и как с ними справляться»);
- практические занятия (проведение утренних зарядок и дневных «физкульт-минуток», организация спортивных соревнований и эстафет на свежем воздухе; работа в «здоровых уголках» – специально оборудованных зонах для отдыха и релаксации);
- мониторинг и оценка уровней сформированности мотивации на ЗОЖ (ежемесячные анкетирования среди учеников для оценки их отношения к здоровью и изменений в поведении; оценка активности участия учеников в спортивных и образовательных мероприятиях; психологическое тестирование на уровень стресса и самооценку эмоциональной устойчивости).

Ожидаемые результаты:

- повышение уровня осведомленности о факторах здорового образа жизни;
- повышение уровня владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья;
- повышение уровня мотивации к занятиям физической культурой, к участию в мероприятиях;
- повышение уровня физической подготовленности у школьников.

Со старшеклассниками, имеющими низкий уровень отношения к ЗОЖ, были проведены беседы о ценности здоровья в жизни человека. Участникам исследования, у которых был выявлен низкий уровень понимания ценности и значимости здоровья, было предложено принять участие в проведении Дня здоровья и в работе спортивных секций.

Актив студенческого спортивного клуба начал работать с низко мотивированными старшеклассниками по вовлечению их в спортивную жизнь школы. Активисты спортивного клуба рассказали о работе спортивных

секций. Были организованы встречи с паралимпийцами, получившими инвалидность в результате несчастного случая, но активно занимающимися спортом, имеющими осознанное отношение к собственному здоровью, ведущими здоровый образ жизни, самостоятельно целенаправленно овладевающими практическими навыками сохранения и приумножения своего здоровья.

Участники исследования были привлечены к составлению плана физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий на учебный год, к разработке сценариев для их проведения, к участию в волонтерском движении по пропаганде здорового образа жизни, к проведению бесед и тренингов на тему «Здоровый образ жизни» для школьников младших классов.

3.3 Результаты исследования влияния экспериментальной программы на формирование положительной мотивации к ЗОЖ и на показатели физической подготовленности у школьников старших классов

В начале исследования была поставлена цель: формирование положительной мотивации к ЗОЖ и систематическим занятиям физической культурой и спортом у обучающихся общеобразовательной школы. При выборе комплекса мер учитывался физический потенциал ребят, их отношение к своему здоровью и к занятиям физической культурой.

Поэтому, для участия в педагогическом эксперименте из общего числа обучающихся старших классов, по результатам предварительного тестирования, были выбраны 28 школьников с преимущественно средним и низким уровнями сформированности мотивации на здоровый образ жизни, отсутствием системы элементарных знаний о здоровье и здоровом образе жизни,

отсутствием желания посещать занятия по физической культуре и спортивно-массовые мероприятия.

К тому же, у всех участников исследования на констатирующем этапе педагогического эксперимента выявлены низкие показатели физической подготовленности, особенно – силы.

По окончании педагогического эксперимента, длившегося в период с января по май 2024 года, был проведен повторный опрос по методике Н.С. Гаркуши «Уровень владения культурными нормами в сфере здоровья», результаты которого представлены на рисунке 6.



Рисунок 6 - Результаты тестирования участников исследования по методике «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» автора Н.С.Гаркуши

По окончании исследования у участников выявлены следующие уровни владения культурными нормами в сфере здоровья:

- высокий уровень мотивации – 3 человека (не было ни одного),
- средний уровень – 22 человека (было 19),
- на низком уровне остались 3 человека (было 9).

Ребята поделились тем, что стали интересоваться передачами на тему здоровья, начали принимать витамины в связи с сезонным обострением простудных заболеваний; другие пересмотрели своё отношение к режиму питания, многие изменили отношение к себе и из предложенного списка характерных для человека качеств выбрали дополнительно ещё несколько положительных; у части старшеклассников изменилось отношение к урокам физкультуры, став положительным, понравилось заниматься на тренажерах. Спокойная деловая атмосфера на занятиях, индивидуальный подход к каждому, возможность во время занятий выбрать упражнения по интересам, проведение бесед о здоровом образе жизни, участие в соревнованиях и спортивных секциях - всё это дало положительную динамику в формировании положительной мотивации к ЗОЖ.

Кроме того, внедрение программы, способствующей повышению ценностной мотивации к своему здоровью, позволило повысить уровень физической подготовленности у участников исследования, о чем свидетельствуют данные таблицы 1.

Таблица 1 – Показатели развития физических качеств у участников исследования, до и после педагогического эксперимента

Тест	Этап	X±m	p
Прыжок в длину с места (см)	До эксперимента	172,2±0,2	<0,05
	После эксперимента	189,4±0,3	
Толчок набивного мяча 3кг правой рукой (метров)	До эксперимента	305,1±0,4	<0,05
	После эксперимента	338,2±0,6	
Толчок набивного мяча 3 кг левой рукой (метров)	До эксперимента	302,2±0,4	<0,05
	После эксперимента	308,2±0,4	
Подтягивания (раз)	До эксперимента	10,0±0,2	<0,05
	После эксперимента	12,0±0,4	
Поднимание туловища из положения лежа (раз)	До эксперимента	43,0±0,2	<0,05
	После эксперимента	46,0±0,6	
Динамометрия кисти (кг)	До эксперимента	21,6±0,4	<0,05
	После эксперимента	23,1±0,2	

Предварительное тестирование показало, что исходный уровень развития силовых способностей школьников старших классов на начало

эксперимента находится на среднем уровне. На начало эксперимента у старшеклассников:

- средний показатель в тесте «прыжок в длину с места» был $172,2 \pm 0,2$;
- в тесте «толчок набивного мяча 3кг правой рукой» – $305,1 \pm 0,4$;
- в тесте «толчок набивного мяча 3 кг левой рукой» – $302,2 \pm 0,4$;
- по тесту «подтягивание» средний результат – $10 \pm 0,2$; по тесту поднимание туловища из положения лежа» – $43 \pm 0,2$;
- средние показатели по тесту «динамометрия кисти» равен $21,6 \pm 0,4$.

По окончании педагогического эксперимента было проведено контрольное тестирование, результаты которого улучшились по следующим тестам:

- прыжок в длину эксперимента до эксперимента $172,2 \pm 0,2$, после эксперимента $189,4 \pm 0,3$, средний результат улучшился на 17 см;
- толчок набивного мяча 3 кг правой рукой до эксперимента $305,1 \pm 0,4$, после эксперимента $338,2 \pm 0,6$, средний результат улучшился на 33 м;
- толчок набивного мяча 3 кг левой рукой до эксперимента $302,2 \pm 0,4$, после эксперимента $308,2 \pm 0,4$, средний результат улучшился на 6м;
- подтягивания до эксперимента $10 \pm 0,2$, после эксперимента $12 \pm 0,4$, средний результат улучшился на 2 раза,
- поднимание туловища из положения лежа до эксперимента $43 \pm 0,2$, после эксперимента $46 \pm 0,6$, средний результат улучшился на три поднимания; динамометрия кисти до эксперимента $21,6 \pm 0,4$, после эксперимента $23,1 \pm 0,2$, средний результат улучшился на 1,5 кг.

В целом, старшеклассники положительно реагировали на занятия, многие высказывали желание продолжать тренировки даже после завершения исследования.

Выводы по главе.

По окончании исследования у участников выявлены следующие уровни владения культурными нормами в сфере здоровья:

- высокий уровень мотивации – 3 человека (не было ни одного),
- средний уровень – 22 человека (было 19),
- на низком уровне остались 3 человека (было 9).

Ребята поделились тем, что стали интересоваться передачами на тему здоровья, начали принимать витамины в связи с сезонным обострением простудных заболеваний; другие пересмотрели своё отношение к режиму питания, многие изменили отношение к себе и из предложенного списка характерных для человека качеств выбрали дополнительно ещё несколько положительных; у части старшеклассников изменилось отношение к урокам физкультуры, став положительным, понравилось заниматься на тренажерах. Спокойная деловая атмосфера на занятиях, индивидуальный подход к каждому, возможность во время занятий выбрать упражнения по интересам, проведение бесед о здоровом образе жизни, участие в соревнованиях и спортивных секциях – всё это дало положительную динамику в формировании положительной мотивации к ЗОЖ.

Кроме того, внедрение программы, способствующей Кроме того, внедрение программы, способствующей повышению ценностной мотивации к своему здоровью, позволило повысить уровень физической подготовленности у участников исследования.

Заключение

Здоровье человека является важнейшим условием его долгой, счастливой и плодотворной жизни. Здоровье нации формируется на основе здоровья каждого члена общества и является одним из значимых факторов благополучия государства, поэтому так важно вести работу по формированию мотивации к здоровью и здоровому образу жизни у подрастающего поколения.

Основы здорового образа жизни закладываются родителями в семье с самых ранних лет жизни ребёнка. Особое значение этот процесс приобретает, когда дети становятся старше. В старшем школьном возрасте, в силу физиологических и психологических изменений в организме ребят, происходит переоценка ими нравственных ориентиров. На первый план выступает не забота о собственном здоровье, а возможность самоутверждения в коллективе, самопоиск. В этот период развития возникает угроза выработки негативных привычек, которые оказывают отрицательное влияние на развивающийся организм. Поэтому, поиск технологий формирования мотивов к здоровью и ценностных ориентаций является актуальной проблемой для всех: родителей, педагогов и общества, в целом.

В ходе работы над выбранной темой было установлено, что сложность мотивирования к здоровью заключается в том, что человека нельзя насильно заставить заботиться о себе. К тому же, не существует одной единственной технологии, способствующей формированию ценностной мотивации. Для того, чтобы формирование положительных мотивов осуществилось, необходимо опираться на ряд психологических факторов. Главными мотивами заботы о своем здоровье являются: инстинкт самосохранения, подчинение выработанным правилам культуры и быта; удовольствие, которое приносит хорошее здоровье; положительные эмоции, получаемые во время занятий физическими упражнениями. Занятия физической культурой и спортом -

мощный фактор оздоровления детей, повышение защитных функций их иммунной системы.

С целью определения уровня владения культурными нормами в сфере здоровья, оценки их личностной мотивации к занятиям физической культурой было проведено анкетирование среди школьников старших классов. Результаты анкетирования показали, что мотивы к здоровью и занятиям физической культурой и спортом у старшеклассников сформированы слабо.

С целью повышения мотивации на ЗОЖ была разработана программа, основанная на проведении здоровьесберегающих, медико-профилактических и физкультурно-оздоровительных мероприятий.

По окончании педагогического эксперимента было проведено повторное анкетирование, результаты которого показали наметившуюся динамику в формировании положительной мотивации на ЗОЖ и ценностного отношения к своему здоровью у участников исследования.

Перед началом исследования была выдвинута гипотеза, что программа ЗОЖ, направленная на формирование мотивов к здоровью, окажет положительное влияние на воспитание ценностных ориентаций у учащихся старших классов. Гипотеза была подтверждена положительной динамикой в уровнях владения культурными нормами в сфере здоровья, что, в свою очередь, способствовало повышению показателей развития физических качеств у старшеклассников – участников исследования.

Список используемой литературы

1. Айзман Р.И. Возрастная анатомия, физиология и гигиена/ Р.И. Айзман, Н.Ф. Лысова, Я.Л. Завьялова. - М.: КноРус, 2017. - 419 с.
2. Акимова Л.А. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся в контексте реализации стандартов нового поколения // Основы безопасности жизни. 2015. №11. С.49–54
3. Алимova Т. Г. Программа по формированию здорового образа жизни у учащихся // Справочник руководителя образовательного учреждения. 2016. № 8. С.43–54.
4. Андреева И.Г. Вопросы здоровья в контексте социально профессионального самоопределения // Педагогика. 2019. № 8. С. 13–19.
5. Андреева И.Г. Здоровье человека в содержании // Педагогика. 2021. № 10. С. 26-33.
6. Баладанов О.Ю., Козловский И.З., Бахтинов О.П. Актуальные проблемы сохранения, укрепления и приумножения здоровья школьников // Проблемы здоровья человека: Материалы межрегиональной научно-практической конференции, посвященной 55-летию ФФК СГУ. Ставрополь: Изд-во СГУ, 2012. С.72 – 74.
7. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Ценности физической культуры в здоровом стиле жизни // Теория и практика физической культуры. 2014. № 4. С. 3 –5.
8. Башкирева Т. В. Психология здоровья: некоторые аспекты проблем: монография. Рязань: Рязанский государственный университет им. С. А. Есенина, 2018. 167 с.
9. Безруких М. М. Возрастная физиология (физиология развития ребёнка) [Электронный ресурс]: учеб. пособие для студентов высш. пед. заведений / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер // М.: Академия, 2012. С.40-42.

10. Безруких М. М. Разговор о здоровье и правильном питании: методическое пособие для учителя: [0+]. М.: Nestlé, 2021. 79 с.
11. Безруких М.М. Как разработать программу формирования культуры здорового и безопасного образа жизни в образовательном учреждении/ М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. М.: Просвещение, 2023. 127 с.
12. Беляев Н.Г., Суворов О.В. Характеристика физического развития современных школьников // Актуальные проблемы развития физической культуры в современных условиях: Материалы научно-практической конференции. Ставрополь: изд-во СГУ, 2021. С. 30 – 31.
13. Беспалова Т.А. Аспекты здоровья: учеб.-метод. пособие. Саратов: СГПИ, 2019. 71 с.
14. Брехман И.И. Введение в валеологию – науку о здоровье. СПб.: Наука, 2023. 125с.
15. Булич Э. Г. На пути познания сущности здоровья: достижения и опасности [Электронный ресурс]: Э. Г. Булич, И. В. Муравов / URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/na-puti-poznaniya-suschnosti-zdorovya-dostizheniya-i-opasnosti/viewer> (дата обращения: 21.01.2023).
16. Бутырская Е.В. Роль здоровьесберегающих технологий в сохранении здоровья детей школьного возраста // Аксиологические проблемы педагогики. 2014. №6. С. 32–36.
17. Вайнер Э. Н. Валеология: учебный практикум / Э. Н. Вайнер, Е. В. Волынская. М.: Флинта, Наука, 2022. 22–25 с.
18. Виленский М. Я. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установка. М.: Академия, 2011. 298 с.
19. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. М.: Мысль, 2010. 288 с.
20. Вишневская Е.Л. Программа гигиенического обучения и воспитания школьников, формирование норм и навыков здорового образа жизни. М.: Владос, 2022. 24с.

21. Волков Л. В. Физические способности детей и подростков. 3-е изд. испр. и доп. Киев: Здоровье, 2019. С.22–29.
22. Всероссийский образовательный портал молодежного движения за ЗОЖ. [Электронный ресурс] / Всероссийская конференция. 2021. URL: <https://za-zoj.ru/conference> (дата обращения: 11.01.2023).
23. Гайворонский И.В. Анатомия и физиология человека: Учебник. М.: Академия, 2019. 208 с.
24. Гальперин С.И. Анатомия и физиология человека (возрастные особенности с основами школьной гигиены): Учеб. пособие для пед. ин-тов. М.: «Высш. Школа», 2014. 156 с.
25. Гаркуша Н. С. Современное понимание феномена культуры здоровья // Среднее профессиональное образование. 2016. № 11. С. 59–60.
26. Гиря А.В. Ориентация на здоровый образ жизни как основа воспитательного процесса в современной школе / А.В. Гиря, Н.В. Фисунова // Педагогическое мастерство и педагогические технологии: материалы V междунар. науч.–практ. конф. (Чебоксары, 20 сент. 2015 г.). Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2015. С. 328-330.
27. Горшков В.М. Развитие физических качеств // Физическая культура в школе. 2023. № 7. С. 62–71.
28. Гужаловский А. А. Развитие двигательных качеств у школьников. Минск, 2007. 205с.
29. Девятова И. Е. Психолого–педагогическая безопасность личности ребенка в образовательной среде начальной школы: методическое пособие. – Челябинск: ЧИППКРО, 2020. 119 с.
30. Дерябо С., Ясвин В. Отношение к здоровью и здоровому образу жизни: методика измерения // Директор школы. 1999. № 2. С. 7 - 16.
31. Дубровский В.И. Валеология здорового образа жизни. М.: Флинта; Retorika., 2014. С.1–35.
32. Ермолаев Ю.В. Возрастная физиология. 3-е изд. испр. и доп. М.:

Высшая школа, 2018. 312с.

33. Изуткин Д.А. Формирование здорового образа жизни // Советское здравоохранение. 2014. №11. С.44–51.

34. Ильин Е.П. Мотив и мотивация. М.: Физкультура и спорт, 2012. 437с.

35. Казин Э.М. Система непрерывного физического воспитания как условие адаптации, развития личности, формирования здорового образа жизни / Э.М. Казин, Н. В. Коваленко. М.: Омега-Л, 2023. 435 с.

36. Калинин В. М. Вопросы здоровья человека и его связь с двигательной активностью [Электронный ресурс]: Вестник КемГУ, № 2, 2009 // URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/voprosy-zdorovya-cheloveka-i-ego-svyaz-s-dvigatelnoy-aktivnostyu/viewer> (дата обращения: 20.01.2024).

37. Каменская В. Г. Возрастная анатомия, физиология и гигиена. Учебник для вузов. Стандарт третьего поколения. СПб.: Питер, 2017. 304 с.

38. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе: 1-4 классы: принципы, средства и методы, технологии современного урока, подвижные игры, сценарии занятий, физкультминутки от А до Я, программа здорового образа жизни. М.: ВАКО, 2022. 195 с.

39. Комаров Ю.М. Образ жизни и здоровье // Медицинские новости. 2015. №3 (246). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/obraz-zhizni-i-zdorovie> (дата обращения: 20.04.2023).

40. Кравцова Л. М. Основы методики физического воспитания: учебно–методическое пособие для бакалавров физической культуры. Челябинск: Библиотека А. Миллера, 2021. 70 с.

41. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.

42. Кузнецов В.С., Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник для студ. вузов. М.: Издательский центр «Академия», 2021. 481 с.

43. Кузнецова З. И. Критические периоды развития быстроты, силы, выносливости у детей школьного возраста. М.: Академия, 2016. 145с.

44. Кузнецова З.И. Критические периоды развития двигательных качеств школьников // Физическая культура в школе. 2016. №1. С. 7-9.

45. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник/ Под. ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 5-е изд., испр. и дополн. М.: Советский спорт, 2019. 464 с.

46. Лобыгина Н. М. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в ВУЗе // Н. М. Лобыгина, А. О. Тиканов, А. Ю. Крыловский // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2019. №1. С. 65-71.

47. Луговская М. А. Влияние физической культуры на здоровье студентов технического вуза // Молодежь и научно-технический прогресс : сборник докладов VII Международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых (10 апреля 2020 г., Старый Оскол). – В 3-х томах. Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В. Г. Шухова, 2020. С. 272-276.

48. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 2019. 165 с.

49. Малярчук Н. Н. Субъективная роль педагога в воспитании культуры здоровья учащихся // Медицина и образование в Сибири. 2017. №4. С. 14.

50. Маркова А. К. Формирование мотивации учения: кн. для учителя, изд.3 перераб. и доп. / А. К. Маркова, Т. А. Матис, А. Б. Орлов. М.: Просвещение, 2019. 234с.

51. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля. 4-е изд. М.: Спорт, 2021. 520 с.

52. Миронова С.П. Основы здорового образа жизни студента: технологии комплексной саморегуляции: учебное пособие / С. П. Миронова,

Е. Б. Ольховская, Т. А. Сапегина. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2023. 145 с.

53. Мисюк М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебник и практикум для прикладного бакалавриата [Электронный ресурс]. – 3-е изд., перераб. и доп. М.: Издательство Юрайт, 2018. 499 с.

54. Морозова О.В. Организация урока физической культуры в основной общеобразовательной школе: учебное пособие / О. В. Морозова, Н.В. Ермолина, Н.А. Зинчук, А.П. Ярошинская, И.Е. Янкевич. Астрахань: Астраханский университет, 2020. 87 с.

55. Мотылянская Р.Э., Каплан Э.Я. Двигательная активность – важное условие здорового образа жизни // Теория и практика физической культуры, 2014. №1. С. 14–24.

56. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. М.: Издательство Юрайт, 2022. 424 с.

57. Назарова Е.Н, Жиллов Ю.Д. Здоровый образ жизни и его составляющие: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2017. 256 с.

58. Нуруллина Г. Г. Особенности процесса формирования здорового образа жизни у младших школьников // Педагогическое мастерство и педагогические технологии: материалы VII Междунар. науч.–практ. конф. (Чебоксары, 1 мая 2016 г.) / редкол.: О. Н. Широков [и др.]. Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016. № 1 (7). С. 164–167.

59. Ожегов С.И. Толковый словарь русского языка / С.И. Ожегов, Н.Ю. Шведова. М.: ИТИ Технологии; Издание 4-е, доп., 2015. - 944 с.

60. Пилоян А. Мотивация спортивной деятельности, изд.3 дополн. М.: Физкультура и спорт, 2021. 182 с.

61. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. М.: Спорт, 2019. 656с.

62. Платонова Я. В., Дерябина Г. И., Князев М. В. Особенности развития двигательных способностей школьников 8-11 классов //Вестник Тамбовского университета. Серия: гуманитарные науки. 2019. Т. 24. №. 183. С. 102-111.

63. Психологические тесты для профессионалов/ авт.сост. Н.Ф. Гребень. Минск: Современная школа, 2017. 496с.

64. Савкин А. Ю. ЗОЖ - отказ от вредных привычек // Мировые научные парадигмы в цифровую эпоху: взгляд в будущее: Материалы VIII Международной научно-практической конференции, Ростов-на-Дону, 30 октября 2022 года. Том Часть 1. Ростов-на-Дону: Общество с ограниченной ответственностью "Манускрипт", 2022. С. 221–222.

65. Сапин М.Р. Анатомия и физиология человека (с возрастными особенностями детского организма): Учебник / М.Р. Сапин, В.И. Сивоглазов. М.: ИЦ Академия, 2019. 384 с.

66. Смирнов Н. К. Руководство по здоровьесберегающей педагогике [Электронный ресурс]. М.: АРКТИ, 2018. 28с.

67. Соловьев Г.М. Основы здорового образа жизни и методика оздоровительной физкультуры. Ставрополь, СГУ, 2022. 111с.

68. Солодков А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. 10-е изд. М.: Спорт-Человек, 2022. 624 с.

69. Статистическая обработка измерений в спорте: практикум/С.В. Рукавицына [и др.]. Минск: БГУФК, 2019. 107с.

70. Сухомлинский В. Рождение гражданина. М.: Родина, 2023. 400 с.

71. Танцикужин Н.О. Влияние педагогической технологии физического воспитания на уровень здоровья младших школьников / Н.О. Танцикужин, А.А. Найн // Современные наукоемкие технологии. 2021. № 7. С. 171-176.

72. Теория и методика физического воспитания детей младшего школьного возраста с практикумом: учебник/ Под ред. Торочкова Т.Ю. М.: Академия, 2019. 192с.

73. Теория и методика физического воспитания: учеб. для ИФК. /Под ред. Б.А. Ашмарина. 4-е изд., стер. М.: Просвещение, 2017. С.88 – 95.

74. Тиссен П. П. Теория и методика обучения физической культуре: учебно–методическое пособие. Оренбург: Издательство ОГПУ, 2019. 127 с.

75. Токарева Ю. А. Психологические основания формирования здоровьесберегающего пространства в образовательном учреждении: монография. Шадринск: Шадринский дом печати, 2020. 208 с.

76. Третьякова Н. В. Методы формирования у обучающихся ценностных ориентаций и сознательного негативного отношения к факторам риска для здоровья // Сборник материалов IV международной научно-практической конференции. Москва, 2015. С. 72-75.

77. Фазлеева С.А. Оценка уровня физической подготовленности на основе норм ГТО // Международный журнал гуманитарных и естественных наук, 2022. № 3-1. С. 70-73.

78. Фарфель В.С. Возрастная физиология. М.: Медицина, 2012. С.45-48.

79. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотия, И.С. Барчукова. М.: Юнити, 2017. 288 с.

80. Физическая культура: учебник для студентов высших учебных заведений /Под ред. М.Я. Виленского. 3-е изд., стер. М.: КноРус, 2020. 423 с.

81. Физическая культура: учебное пособие / под ред. А. Г. Ростеванова. – М.: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В Плеханова», 2020. 236 с.

82. Физическая культура: учебное пособие для вузов / Под редакцией Е.В. Конеевой. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Издательство Юрайт, 2023. 599 с.

83. Фомин Н.А. Возрастные основы физического воспитания/ Н.А. Фомин, В.П. Филин. 4-е изд. М.: Физкультура и спорт, 2017. 275с.

84. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология. 2-е изд. перераб. и дополн. М.: Просвещение, 2018. 255с.

85. Чедов К.В. Физическая культура. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие / К. В. Чедов, Г. А. Гавроница, Т. И. Чедова; Пермский государственный национальный исследовательский университет. Электронные данные. Пермь, 2020. 128 с.

86. Чернышенко К.Ю. Новый подход к нормированию процесса физической подготовки учащихся общеобразовательных школ/ К.Ю. Чернышенко, А.В. Перков, Ю.К. Чернышенко, В.А. Баландин, В.А. Долгов // Ученые записки университета Лесгафта. 2020. №8 С. 104-108.

87. Шишмолкин Г.С. Технология управления учебным процессом на уроках физического воспитания в начальной школе// Известия института педагогики и психологии образования, 2021. № 1. С. 16-19.

88. Шквирина О.И. Физиологическая оценка адаптационных возможностей и уровня здоровья младших школьников /О. И Шквирина, А.В Монченко, А.Ю Переверзева // Здоровье и образование в XXI веке. 2018. №4 С. 674-675.

89. Эмоциональное здоровье учащихся как параметр внутришкольной оценки качества образования в аспекте валеологического подхода: учебно–методическое пособие / Баранова О. И., Медведева О. А., Краева С. Н. и др.; ФГБОУ ВО Кубанский государственный университет МАОУ гимназия № 25. – Краснодар: Новация, 2020. 208 с.

90. Якубенко О.В. Воспитание ответственного отношения к здоровью обучающихся [Электронный ресурс] // Электронный научно-методический журнал Омского ГАУ. 2017. № 1 (8). С.188-194

91. Ячменникова Т.С. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе в условиях личностно-ориентированного обучения // Эксперимент и инновации в школе. 2021. №1. С.34-40.