

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ 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 кафедры)

49.03.01 «Физическая культура»

(код и наименование направления подготовки, специальности)

«Физкультурное образование»

(направленность (профиль)/ специализация)

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

на тему: «Формирование положительного отношения

старшеклассников к здоровому образу жизни»

Студентка

Д.А. Лядункина

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

А.А. Джалилов

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Допустить к защите

Заведующий кафедрой к.п.н., доцент А.А. Подлубная

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

(личная подпись)

« _____ » _____ 2018 г.

Тольятти 2018

АННОТАЦИЯ

на бакалаврскую работу Лядункиной Дианы Аминбековны по теме:
«Формирование положительного отношения старшеклассников к здоровому образу жизни».

Анализ образовательно-воспитательной практики в общеобразовательных школах свидетельствует о существенном ограничении возможностей физической культуры в формировании здорового образа жизни (ЗОЖ) школьников. Вместе с тем, изучение рассматриваемой проблемы не обеспечило в достаточной мере повышение целостной сущности и критериальных характеристик рассматриваемого социально – психологического феномена, функционирующего в средней школе; познание механизмов его возникновения и развития в специфической социокультурной среде; педагогических условий, обеспечивающих его формирование у старшеклассников в процессе физического воспитания.

Гипотеза. Предполагаем, что выявление основных групп ценностных ориентаций старшеклассников (функционально – реакционная, духовно – эстетическая и образовательно-ценностная), позволить нам, используя условную типизацию, выявить наличие и направленность мотивационно – ценностного компонента в структуре формирования ЗОЖ для каждого типа старшеклассников.

Результаты исследования. Процесс формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) у старшеклассников должен носить выраженную образовательно-воспитательную направленность и рассматриваться не только как средство повышения работоспособности и укрепления здоровья, но и как процесс общекультурного и гармоничного становления его личности.

Работа состоит из введения, трех глав, заключения и списка литературы.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ПРОБЛЕМА КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ.....	6
1.1. Образ жизни как социально – педагогическая категория.....	6
1.2. Сущность, содержание, структура, критерии и уровни здорового образа жизни старшеклассников.....	8
1.3. Образ жизни как основа долголетия.....	11
1.4. Классификация биологических и социальных биоритмов.....	16
1.5. Теория проблемы адаптации.....	16
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	21
2.1. Методы исследования.....	21
2.2. Организация исследования.....	23
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ... 	26
3.1. Формирование положительного отношения старшеклассников к здоровому образу жизни.....	26
3.2. Проблемы образования по ЗОЖ школьников и студентов.....	38
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	45
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	47

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В условиях духовного возрождения общества происходит смена ценностей и приоритетов в общественном и личном сознании, интенсифицируется поиск путей и средств, создаваемых реальные и наиболее полные возможности для свободного развития всех резервов духовного и физического развития личности.

Однако анализ образовательно-воспитательной практики в общеобразовательных школах свидетельствует о существенном ограничении возможностей физической культуры в формировании здорового образа жизни (ЗОЖ) школьников.

Вместе с тем, изучение рассматриваемой проблемы не обеспечило в достаточной мере повышение целостной сущности и критериальных характеристик рассматриваемого социально-психологического феномена, функционирующего в средней школе; познание механизмов его возникновения и развития в специфической социокультурной среде; педагогических условий, обеспечивающих его формирование у старшеклассников в процессе физического воспитания. Это не позволяет разрешить противоречий между неуклонно растущими требованиями общества к личности старшеклассника и его самоопределению в здоровом, культурном стиле жизнедеятельности; между функциональными возможностями физической культуры в формировании здорового образа жизни (ЗОЖ) и реальной учебно-воспитательной практикой по их реализации.

Объект исследования – факторы здоровья.

Предмет исследования. Здоровый образ жизни старшеклассника.

Гипотеза. Предполагаем, что процесс формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) у старшеклассников должен носить выраженную образовательно-воспитательную направленность и рассматриваться не только как средство повышения работоспособности и укрепления здоровья,

но и как процесс общекультурного и гармоничного становления его личности.

Цель исследования. Формирование положительного отношения старшеклассников к здоровому образу жизни.

В соответствии с проблемой, объектом, предметом решались следующие задачи:

1. Изучить ценностного отношения старшеклассников к здоровому образу жизни (ЗОЖ).
2. Выявить и экспериментально обосновать основные факторы, формирующие здоровый образ жизни (ЗОЖ) у старшеклассников в процессе освоение физических упражнений.
3. Апробировать на практике разработанную научно – практическую рекомендацию по самоопределению старшеклассников к здоровому образу жизни (ЗОЖ).

Новизна. Для понимания реальной включенности старшеклассников в ЗОЖ, требуется особое внимание уделять развитию мотивационно-ценностной сферы их деятельности, целенаправленно и адресно используя средства массовой информации и пропаганды, физкультурно-оздоровительные мероприятия, отвечающие индивидуальным и групповым запросам и интересам старшеклассников по ЗОЖ.

Практическая значимость работы. В процессе физической культуры широко использовать индивидуально-дифференцированный подход, учитывающий исходный уровень сформированности ЗОЖ и социально-психологические особенности старшеклассников.

ГЛАВА 1. ПРОБЛЕМА КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ

1.1. Образ жизни как социально – педагогическая категория

Во многих государственных и правительственных документах определены важнейшие направления в деятельности педагогических коллективов средних учебных заведений, направленные на всемерное повышение уровня идейной и образовательной подготовки учащихся молодежи, на воспитание у них высокого гражданского долга, трудолюбия, нравственной чистоты, широкой эрудиции и культуры.

Все это, во многом зависит от того, какой образ жизни будет характерен для старшеклассника. Проблемам образа жизни отечественные исследователи стали уделять особое внимание в середине 70-х годов; сначала это были лишь публикации, затем появлялись фундаментальные работы: [8, 12, 13, 14]. Появляются и науковедческие работы, в которых исследуются процессы разработок по данной проблеме [1, 10, 18]. В этих и других работах на основе диалектического учения были разработаны многие теоретические и методологические вопросы качества, уровня, стиля и образа жизни.

Следовательно, главное в образе жизни – производственная деятельность людей; включающая в себя производство, обмен, распределение и завершающаяся потреблением производственных благ.

Ими подчеркивается мысль, что на жизнедеятельность людей воздействует не только материальная сфера жизни – «что» они производят, но и качественная сторона, т. е. «как» это делается. Это дает возможность понять взаимодействие способа производства и образа жизни различных слоев общества.

Таким образом, на основе диалектико-материалистического анализа выявляется связь объективных процессов в жизни общества с субъективной стороной – личностью человека и данную категорию образа жизни можно назвать социально – экономической. Аналогичное определение дается [1, 10, 2,8], но уже применительно к конкретному общественно – политическому строю: «Образ жизни определяется как совокупность, система существенных

черт, характеризующая деятельность народов, классов, социальных групп, личностей в условиях определенной общественно – экономической формации». Данной формулировки придерживаются и [10, 16]. Социальные психологии дают свое определение.

Этого понимания придерживается большинство ученых [2, 14, 21, 22].

Многие авторы включают в это понятие объективные и духовные условия жизни. По мнению [2,7] образ жизни представляет всестороннюю характеристику условий, в которых живет человек и работает в определенном обществе. Сходное мнение высказывает [1], подчеркивающий, что образ жизни – это условия и формы жизнедеятельности в различных связях; [12] включает в это понятие экономические, социальные, нравственные и другие элементы, характерные условия и нормы жизнедеятельности людей. [15], на наш взгляд, дает более четкое определение, указывая, что «образ жизни это не категория всей общественной жизни, а лишь наиболее существенные относительно постоянные стороны индивидуальной или общественной жизни».

Образ жизни – это не просто сумма различных видов жизнедеятельности, а их закономерная, целостная система, охватывающая все сферы бытия личности или социальной группы.

Изучение образа жизни требует комплексного подхода, который должен осуществляться силами философов, социологов, педагогов, психологов и представителей других дисциплин.

Правильное понимание образа жизни дает возможность составить представление о его структуре. В которой складываются решающие, взаимообуславливающие связи, что позволяет выделить основные сферы жизнедеятельности старшеклассников, характеризующие их образ жизни:

1. Учебная (образовательная) деятельность и самообразование.
2. Научно – исследовательская деятельность.
3. Общественно – политическая деятельность.

4. Виды предпочтительной деятельности (хобби) в свободной время: приобщение к эстетическим ценностям, коллекционирование, участие в самодеятельности, в эстетическом, техническом и художественном творчестве, кружках и клубах по интересам, занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом и др.

5. Социальная коммуникация, схватывающая профессиональное, дружеское и семейное общение.

Одни старшеклассники больше времени тратят на приобщение к духовным ценностям: посещают музеи, выставки; другие – на общение с товарищами, коллективами по учебе; третьи – на самосовершенствование в области образовательной деятельности, т. е. проявляется определенная направленность личности [20,35], которая является важнейшей характеристикой образа жизни старшеклассников. Организовать свою двигательную деятельность. Например, определенному режиму дня, когда старшеклассник регулярно питается, выезду на природу, работа на садовом участке и т. д. Особую важность в образе жизни старшеклассников приобретает духовное, развивающее личность использование свободного времени, исключаящее бесцельное время – провождение, примитивные развлечения и оптимальное сочетание индивидуальных и коллективных форм использования свободного времени, его содержательных, качественных характеристик. Такого рода упорядоченная жизнедеятельность старшеклассников связана с формированием у них здорового образа жизни (ЗОЖ). Основные черты, которой рассмотрим далее.

1.2. Сущность, содержание, структура, критерии и уровни здорового образа жизни старшеклассников

Определяя сущность понятий здорового образа жизни (ЗОЖ), необходимо рассматривать основные определения данного явления. «ЗОЖ – это гигиеническое поведение, базирующееся на научно – обоснованных санитарно – гигиенических нормативах, направленных на сохранение и

укрепление здоровья, обеспечение высокого уровня трудоспособности, достижение активного долголетия».

Проблема формирования и внедрения ЗОЖ в повседневную жизнь является проблемой междисциплинарной. Она проникает в области медицины, биологии, гигиены, валеологии, философии, социологии, педагогики, психологии, физического воспитания и многих других наук. Поэтому, в ее решении должен возлагаться исключительно на работников медицины и санитарного просвещения. Только совместными усилиями ученых различных дисциплин, общественных организаций необходимо искать пути решения этой проблемы.

В своем рабочем определении здорового образа жизни, мы попытались показать, что данная категория возникает как отражение жизненного процесса человека, которая объединяет в себе биологические и социальные начала.

Процесс формирования культуры личности у старшеклассников происходит в учебное и внеучебное время.

Таким образом, физическая культура и ЗОЖ составляют органическое единство с другими сторонами развития личности. Чем теснее они связаны с умственной деятельностью старшеклассника, нравственной воспитанностью, физической подготовкой, общественной деятельностью, тем богаче и полноценнее жизнь старшеклассников и их развитие как личности.

Говоря о структуре здорового образа жизни учащихся молодежи, нельзя ограничиваться только знаниями на учебных занятиях. Важную роль в процессе формирования ЗОЖ личности старшеклассника играет микро и макроколлектив, наличие формального и реального лидеров. Фактор образованности в области физической культуры личности должен стать основным стержнем в формировании ЗОЖ и непременно находить подтверждение в жизнедеятельности старшеклассников, в их учебных и личностных планах. Интегрирование задач ЗОЖ на стыке научных дисциплин формирует у учащейся молодежи научное мировоззрение,

которое в свою очередь дает более широкое понимание его феномена. Образование должно рассматриваться не только как процесс передачи знаний, но и как выход обучаемого на более высокий уровень самосознания, предполагающий самообразование, самопознание, самосовершенствование.

Рассматривая ЗОЖ через структуру вышеперечисленных компонентов, выделим его основные элементы у старшеклассников:

1. Рациональный учебный труд с элементами его научной организации.
2. Самоподготовка и самосовершенствование как деятельность по совершенствованию жизненно необходимых качеств личности старшеклассника (самодисциплина, сила воли, настойчивость, целеустремленность и др.).
3. Оптимальный двигательный режим как возможность поддержания биологических систем и органов человека в наиболее оптимальных для жизнедеятельности условиях, а также как средство профилактики различных заболеваний.
4. Психологическую подготовку для самоуправления, как основу профилактики стрессов и выработки положительных эмоций, обучение методам психорегуляции своего состояния.

Из 58 обследованных старшеклассников, а также применение методов психической саморегуляции организма и другие старшеклассники, отнесенные к данному уровню имеют глубокие знания и прочные умения в области ЗОЖ, а также полную готовность к его соблюдению и пропаганде среди своего социального окружения.

Средний уровень ЗОЖ оказался присущ 34,3 % старшеклассников, пользовались, как правило, эпизодически; ЗОЖ охватывает у них отдельные виды жизнедеятельности (например, досуг), небольшая часть старшеклассников, отнесенных к этому уровню, является пропагандистами здорового образа жизни.

ЗОЖ, его соблюдение признается ими в современных условиях не возможным, да и не нужным. Чаще всего это люди, с серьезными

отклонениями в здоровье, освобожденные врачами от занятий по физической культуре еще со школьной скамьи.

1.3. Образ жизни как основа долголетия

Увеличить продолжительность жизни – это значит научиться управлять процессами старения организма. Известный советский геронтолог В.В. Фролькис считает, что процесс старения сводится к сокращению приспособительных возможностей организма, нарушению обмена и ограничению механизмов саморегуляции. Высокий уровень жизненных показателей у долгожителей – не новая волна подъема, активизации и сохранения на высоком уровне важнейших приспособительных регуляторных процессов. Кроме видов предопределенности, свидетельствующей о генетической запрограммированности продолжительности жизни, немаловажное значение имеет также образ жизни [11].

Образ жизни – это широкая и многогранная сфера общения человека с окружающей внешней средой: режим труда и отдыха, поведение и эмоции, питание и климато-географические условия проживания. Иными словами, достижение долголетия требует трудолюбивой, здоровой, умеренной жизни, чуждой всякой роскоши и излишеств.

Здоровья определяется многими причинами. Для здоровья и долголетия весьма важно психическое спокойствие. В 1760 году в своей книге о старости начальник Высшего медицинского управления Иоганн Фишер писал: «Необходима систематическая релаксация».

Психические травмы, пессимизм, постоянное недовольство и раздраженность являются причиной многих заболеваний. Одним из факторов, сокращающих жизнь, являются печаль, мрачность настроения и уныние, малодушие, зависть, ненависть и страх. С давних пор ученые обратили внимание на важную роль эмоций и общего психического состояния в протекании основных жизненных отправлений. Отрицательные эмоции и постоянные психические травмы оставляют «глубокие рубцы» в различных

тканях организма: разрушают сосуды, повреждают органы, вызывают расстройства нервной системы и органов внутренней секреции, ослабляют защитные механизмы.

Первый биологический эксперимент, подтверждающий губительную роль отрицательных эмоций, поставил в XI веке Абу Али ибн Сина. Двух овец одного помета он поместил в одинаковые условия с той лишь разницей, что около одной из них он привязал волка. Овца, живущая в соседстве с хищником, перестала принимать пищу, на глазах стала чахнуть, слабеть и вскоре погибла. Так и у человека – отрицательные эмоции, неосторожно сказанное злое слово вызывают тяжелые переживания и оставляют свои «отметины» в организме, иногда более глубокие, чем телесные повреждения. И наоборот, доброе слово, хорошее отношение к человеку мобилизуют энергетические ресурсы организма и повышают работоспособность. И, конечно, чтобы постоянно поддерживать бодрое душевное состояние, очень важно прежде всего найти для себя полезный и увлекательный труд.

Закончила свою работу экспедиция сухумских геронтологов под руководством Ш. Гогохия. В течение длительного времени они тщательно исследовали режим труда, отдыха и образа жизни долгожителей Абхазии. Экспедиция собрала интересные данные о некоторых общих чертах, характеризующих быт и нравы долгожителей. Например, у 105-летнего Нестора Гвинджилия семья состоит из 78 человек. Когда почтеннейший долгожитель твердой рукой написал заявление об улучшении жилищных условий, в районе долго ломали голову: для такой семьи нужен по меньшей мере восьмиэтажный дом. Глава семейства и сейчас постоянно занят трудом. Он говорит: «Я чувствую себя счастливым, у меня нет времени думать о старости, в моей большой семье трудно постареть». «Из всех телесных повреждений, - писал он, - потрясающих тело и душу вместе, смех есть самое здоровое, он благоприятствует пищеварению, кровообращению, испарению и ободряет жизненную силу во всех органах».

Успехи современной медико-биологической науки убеждают нас в том, что не только борьба с факторами, сокращающими жизнь, но и поиск средств активного влияния на процессы старения может привести к увеличению продолжительности человеческой жизни.

Геронтологи предлагают «беречь нервные клетки», так как с возрастом снижается их работоспособность, избегать «чрезмерной раздражительности» - стрессов.

Выдающийся немецкий естествоиспытатель Гумбольдт свой труд «Космос» писал до 90-летнего возраста. Н.А. Морозов прожил 92 года и до конца своих дней сохранил высокую творческую продуктивность.

Добившись над собой победы и совершив задуманное, человек испытывает истинное удовлетворение и неповторимую радость, а жить сегодняшним днем, жить ради одних удовольствий — это не лучшая жизненная стратегия. Человеческий организм — величайший из чудес природы.

Всегда ли мы с вами в достаточной степени заботимся о том, чтобы эта «кладовая» не опустошалась? К сожалению, нет.

Если в наш атомный и космический век умственный труд все больше вытесняет физический, это еще не значит, что пропорционально с этим уменьшаются требования к физическому развитию. Природа казнит всякую бездеятельность. Двигательная активность, работа мышц тренируют и укрепляют не только мышцы, но и нервные, стимулируют работу мозга благодаря улучшению кровоснабжения и непрерывному поступлению мощного потока импульсов в головной мозг.

И.М. Сечено, И.П. Павлов, А.Ф. Самолов показали, что при ограниченной двигательной активности поступление потока нервных импульсов из мышц в мозг сокращается, что приводит к нарушению обмена веществ и деятельности важнейших органов и систем. Постоянное нервно-психическое перенапряжение без двигательной «энергии» вызывает сложные

функциональные нарушение в организме, ухудшение работоспособности и ускорение процесса старости.

Цивилизация и научно-технический прогресс за относительно короткий отрезок времени существенно изменили естественный режим жизни современного человека и прежде всего практически лишили его основного природного биологического стимулятора – движения. Проблема искусственного удовлетворения организма в мышечной деятельности в наши дни весьма актуальна. Наиболее доступным и общепринятым средством устранения «мышечного голода» являются физическая культура и спорт [5,17,20].

Остается актуальной проблема рациональной организации двигательной активности человека как способа повышения его жизненной энергии.

Для профилактики преждевременной старости огромное значение имеют правильный распорядок жизни и правила личной гигиены: режим труда и отдыха, рациональное питание, постоянная мышечная работа. Лучший отдых закладывается не в полном покое, а в перемене характера деятельности. Л.Н. Толстой почти до конца своей жизни посвящал часы отдыха верховой езде, катанию на велосипеде, игре в городки или теннис.

Г.Ф. Коротко [1999] считает, что нужен и полезен не покой, а актуальный отдых – деятельность, и в этой деятельности должны участвовать другие, не утомленные органы, которые могут возбуждать новые участки коры головного мозга.

Движение и труд – это сама жизнь. Однако заслуживает внимания интересная деталь. Наряду с установившимся режимом труда и отдыха важное значение имеют и другие условия. Большинство долгожителей утверждают, что они никогда не теряли душевного равновесия. Трудолюбие у этих людей сочетается с поразительным оптимизмом, доброжелательностью.

Благоприятная психологическая обстановка, здоровый моральный климат, положительные эмоции вызывают оптимальные сдвиги жизненно важных функциональных систем, которые способствуют наилучшей мобилизации и максимальному использованию мозговых энергетических ресурсов.

Однако у человечества еще много нерешенных задач по увеличению продолжительности жизни и сохранению высокой трудоспособности. Еще в древности был выдвинут лозунг: «Познай самого себя!» Актуальность его возрастает из года в год с тем, что достижения современной цивилизации и научно-технический прогресс породили новые условия жизни. Интерес человека к самому себе является одним из самых давних и самых глубоких. Познавать самого себя – это мудрость высшего порядка.

Совершенствование мира в любой сфере означает в первую очередь совершенствование человека как главной производительной силы. Хроническое нервно-эмоциональное напряжение снижает не только общую работоспособность, но и творческий потенциал личности. Саморегуляция эмоциональных состояний – искусство управлять собой – это, прежде всего учет природной мудрости человеческого организма и психики, умение относиться к человеку с любовью и глубоко уважительно.

Лучшим критерием верности и величия отношений между людьми является доброта в самом благородном ее значении. Доброта, которая побуждает человека делать мир еще более прекрасным, а человек в этом мире – еще более счастливым.

При достижении социальной однородности духовная жизнь будущего современного общества, базируясь на высокопроизводительном труде, будет представлять, по определению Платона, «истинное царство свободы», где развитие человеческих сил есть самоцель.

В современную эпоху научно-технической революции перед человечеством стоит благородная задача – совершать гармоничное взаимодействие с окружающей природой.

Будущее человечества должна быть в надежных руках. Природная человеческая мудрость должна дать не только гордое звучание имени человека, но в первую очередь достойную оценку его деяниям и благородному, высокому назначению.

1.4. Классификация биологических и социальных биоритмов

Эволюция жизни на Земле – это процесс непрерывного приспособления организмов к жестким, постоянно меняющимся условиям окружающей среды. В борьбе за выживание происходит естественный отбор наиболее совершенных форм. При этом все физиологические генетические свойства и поведенческие механизмы обеспечивают выживание, нормальную жизнедеятельность и размножение организмов в конкретных условиях среды обитания. Все закрепляющиеся в ходе эволюции особенности являются адаптивными – приспособительными. В своей сущности эволюция является процессом возникновения адаптации – адаптиогенезом. В экологофизиологическом и эволюционном смысле понятие адаптации относится уже не столько к популяции, виду, биогеоценозу. Если та или иная популяция выступает элементарной единицей эволюционного процесса, то вид (его как бы конечный этап) – как носитель уникального генофонда. Главное значение в эволюции имеет не выживание особей само по себе, а вклад каждой из них в генофонд популяций. Гентико-эволюционные события, протекающие на различных уровнях организации жизни, исключительно важны для понимания сущности восприятия времени.

1.5. Теория проблемы адаптации

Первоначально рассмотрим ряд общих теоретических вопросов проблемы: первый из таких общих вопросов касается основного определения А. Физиологическая А понимается «как совокупность физиологических реакций, лежащая в основе приспособления организма к изменению окружающих условий и направленная к сохранению относительного постоянства его внутренней среды - гомеостаза». Постоянство внутренней среды организма – неперенное условие существования.

Для возрастной физиологии широкое понятие «приспособление» недостаточно информативно. Необходимо попытаться раскрыть физиологическое содержание этого понятия. Для этого надо обратиться к рассмотрению основных свойств жизни.

Об универсальности приспособления живых существ к среде свидетельствуют обобщения материалистической философии. Согласно этим обобщениям, «раздражение протоплазмы и реакция протоплазмы, – по словам Ф. Энгельса, – имеются налицо всюду, где есть живая протоплазма. А так как протоплазма, благодаря действию медленно изменяющихся раздражений, сама в свою очередь изменяется, – иначе она бы погибла, – то ко всем органическим телам необходимо применить одно и то же выражение, а именно: приспособление». Таким образом, свойство всего живого приспособляться к среде есть одно из общих свойств жизни и основное условие развития жизни. Как же следует понимать развитие? Развитие объектов, тождественное, согласно диалектической концепции, с развитием их противоречий, осуществляется, по словам И.П. Павлова, как «раздвоение на взаимоисключающие противоположности и взаимоотношение между ними». В чем же заключается противоречие, которое заложено в приспособлении? Это противоречие, можно полагать, есть противоречие между активностью живых существ, источником являются три потока движения в живой среде, относительной реактивностью живых существ в ответ на необычные и сверхсильные воздействия раздражителей внешней среды.

Универсальная модель противоречия активности и охранительной реактивности дана в классической физиологии в учении о парабииозе и об усвоении ритма как общем принципе работы нервной системы. Известно, что усвоение ритма и парабииоз классиками физиологии демонстрируются на нервно-мышечном препарате. При умеренной интенсивности повторяющихся раздражений препарат обнаруживает признаки усвоения ритма – повышение возбудимости и лабильности, или функциональной

подвижности. Если же интенсивность раздражений становится выше оптимального уровня, то дальнейший рост возбудимости и лабильности останавливается и начинается обратный процесс – снижение возбудимости и лабильности, парабиотические стадии замедления жизнедеятельности. Н.Е.Введенский предполагал, что его теория парабиоза имеет всеобщее значение «как реакция живой материи».

Диалектическое единство активности, порожденной процессами негэнтропии и накоплением энергии информации в организме по законам, свойственным живой материи, и закономерной реактивности должно быть раскрыто в конкретных проявлениях на разных ступенях развития жизни, в том числе и развития человека на различных этапах онтогенеза.

Проявление активной *A*, как было показано в исследованиях трудовых процессов у лиц разной квалификации и возраста, – это концентрация мышечной силы и нервных процессов на основе суммации следов нервного возбуждения. Благодаря тому, что при повторении активности в моменты экзальтации следового возбуждения происходит суммация этих следов, достигается более эффективное взаимодействие организма со средой за счет интенсивных и продуктивных видов этого взаимодействия с накоплением информации и негэнтропии. Однако суммация следов возбуждения при продолжительном воздействии раздражителей после достижения высокого, оптимального функционального состояния (характеризующегося возбудимостью, лабильностью, интегративностью) не может безгранично повышать активность живого существа. Чрезвычайно продолжительная и интенсивная суммация возбуждения ведет не к усвоению ритма и формированию рефлекторных систем, а к противоположному эффекту – к снижению возбудимости и функциональной подвижности в связи с начинающимся функциональным истощением. Закономерности пассивной *A*, вызванной начальными моментами функционального истощения, можно проследить на различных уровнях жизнедеятельности: на клеточном,

тканевом, организменном у животных и у человека в разные возрастные периоды.

Наблюдения жизни во всем ее многообразии раскрывают конкретные формы А к условиям существования на организменном уровне. В этом отношении весь животный мир может быть разделен на несколько групп. У некоторых (например, насекомых) поведение строго фиксировано наследственностью, доведено до крайней степени совершенства и передается от поколения к поколению. У других живых существ наряду с наследственными формами поведения используются формы поведения, приобретенные в течение жизни отдельной особи. У млекопитающих животных в особенности развиты приобретенные формы поведения и приспособления к условиям внешней среды. Физиологическим механизмом приспособления на основе наследственных форм поведения является безусловный рефлекс – ответ нервных центров на раздражения из внешней и внутренней среды организма. Физиологический механизм приобретенных форм поведения – условный рефлекс.

В дальнейшем ведущее значение адаптивных модификаций и филогенетической эволюции отводилось главным образом развитию морфологических изменений, адекватных условиям обитания видов.

Однако три фазы А, по Г. Селье (стадия тревоги резистентности, истощения), представляют собой далеко не физиологическую реакцию, а реакцию на патологический стресс, тогда как рост и нормальное индивидуальное развитие организма возможны лишь в условиях физиологических форм раздражений. В связи с этим критически рассматривается и понимание адаптивных реакций, осуществляемых исключительно через гипоталамо-гипофизарно-над-почечниковую систему, ибо в приспособлении организма участвуют все физиологические системы.

Исследованиями Л. А. Орбели и его учеников установлено, что адаптационно-трофические влияния симпатической нервной системы распространяются на скелетные мышцы, рецепторы и всю ЦНС.

В этом значении надежность может служить мерой адаптивности организма при сохранении его нормальной жизнедеятельности в условиях воздействия различных факторов среды.

В результате *A* возникает перестройка функций, становление их на новый уровень регулирования, повышается устойчивость организма к воздействию факторов внешней среды, уравнивание организма с внешней средой, возрастание надежности биологической системы.

Адренергические структуры в ЦНС, с одной стороны, определяют настройку и уровень физиологической активности высших вегетативных центров, с другой — осуществляют пусковую роль, обеспечивающую включение регулирующих механизмов и активацию гормонального звена, осуществляя тем самым неспецифические ответы организма на внешние раздражители. Катехоламинам принадлежит роль в процессах саморегулирования САС по принципу обратной связи и облегчения.

Помимо этого, размеры сосудов бульбоконъюнктивы коррелируют с величиной кровотока контралатерального полушария. В достаточно обширной литературе по вопросам *A* имеется большое количество работ, посвященных частным вопросам *A* к различным факторам среды.

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования.

1. Изучение и анализ данных.
2. Анкетирование.
3. Педагогический эксперимент.
4. Математическая статистика.

Изучение и анализ научной литературы

Воспитания ценностного отношения школьников к здоровому образу жизни является остроактуальной проблемой.

Анализировались общие и специальные литературные источники по философии, педагогике, психологии, физиологии и физической культуре по проблемам состояния здоровья школьников на современном этапе развития и их отношения к собственному здоровью.

Анкетирование

Анкетирование проводилось учебно-воспитательном процессе, а также внеучебных формах занятия для выявления современного состояния вопроса относительно применения ценностей ЗОЖ школьников и средств и, методов при их воспитании.

Целью анкетирования – являлась определение наиболее рациональной методики воспитания отношения старшеклассников к здоровому образу жизни.

Основной задачей их является контроль старшеклассниками за выполнением средств и методов по физической культуре. С целью контроля являлась, воспитания отношения старшеклассников к здоровому образу жизни.

Критерии оценки: отношение старшеклассников к ЗОЖ, выполнение комплекса физических упражнений в условиях быта, активное участие в внутришкольных и внешкольных спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях, дисциплинированность, соблюдения

требований общей и личной гигиены, психологическая (САН) и физиологическая двигательная активность в течение учебно-трудового дня.

Полученные цифровые данные заносились в специальную карточку.

Педагогический эксперимент

Процесс формирования здорового образа жизни у старшеклассников осуществлялся поэтапно. Условно было выделено три этапа.

Первый этап (2015-2016 гг.) – оценочно – ориентированный включал в себя выявление интересов и ценностных ориентаций старшеклассников, их вербального и реального отношения к физической культуре и ЗОЖ, степень сформированности здорового образа жизни (стиля) в довузовский период жизни. Осуществлялось расширение и углубление системы знаний о ЗОЖ и культуре физической как одного из основополагающих ее факторов, формирование ценностных ориентаций, профессионального и личностного отношения старшеклассника к собственному здоровью, физической культуре и здоровому образу жизни. Кроме того, велось целенаправленное убеждение в необходимости ведения ЗОЖ для более быстрой адаптации к новым условиям жизненной деятельности, для наиболее эффективного личностного становления, благополучия. Данный этап охватывал десятый год обучения школьников.

Второй этап (2016-2017 гг.), охватывающий как программно-целевой, предполагал реализацию специально составленной программы деятельности по формированию углубленных знаний, практических навыков и умений по оптимизации своего стиля и образа жизни с учетом коллективных и индивидуальных запросов и интересов. Осуществлялась подготовка старшеклассников к ведению самостоятельных занятий по физкультурно-оздоровительной работе, направленных на формирование ЗОЖ, в школе быту. В процессе осмысления и реализации индивидуальной программы осуществлялось формирование таких социально важных качеств как трудолюбие, самостоятельность, сила воли, самодисциплина, настойчивость и др. Если на первом этапе формирования ЗОЖ, старшеклассник являлся в

большей степени объектом педагогических воздействий, то на втором этапе он выступал активным субъектом преобразовательного процесса.

Третий (2017-2018 гг.) – заключительный этап реализовался на старших классах обучения и носил название индивидуализации и совершенствования ЗОЖ. Он отражает зрелость долгосрочной стратегической жизненной программы личности старшеклассника, ее отношение к действительности, определение жизненной цели и основных путей ее осуществления. Каждый старшеклассник имел возможность определить правильность программы по самоформированию ЗОЖ, индивидуализировать ее, «подтянуть» отстающие звенья. Школьники старших классов привлекаются в качестве наставников в работе по ЗОЖ с учениками начальных классов, проводят беседы, выступают с рефератами и докладами перед ними. Часть из них тренируются в спортивных клубах, где имеет возможность использовать полученные знания и практические умения в условиях быту. На третьем этапе учитель выступает в роли консультанта-коллеги. Процесс формирования ЗОЖ не заканчивается с окончанием средней школы, а продолжается для выпускников по месту их дальнейшей работы, учебы и проживания. Поэтому для оценки устойчивости ЗОЖ использовалась постоянная связь с будущими школьниками (по мер возможности), «проверка жизнью» качества воспитанного отношения, убеждений и практического поведения по ЗОЖ.

Математическая статистика

Нами была применена вариационная статистика с помощью компьютерной техники.

2.2. Организация исследования

Исследования проводились в условиях средней школы № 74 города Тольятти в период с 2015 по 2018 год, что позволяло максимально ослабить воздействие всевозможных непредвиденных факторов, которые способны оказать негативных влияние на полученный результат и помимо этого для создания наибольшей «чистоты» эксперимента, одинаковых условий учебного процесса, постоянного учительского состава. Для участия в

формирующем – педагогическом эксперименте нами были выделены две группы: экспериментальная в количестве 62 и контрольная – 59 старшеклассников. Основными базальными признаками идентичности при выборе этих групп выступали социально-демографические: пол, возраст, семейное положение, принадлежность к одной из трех медицинских групп, уровень общей физической подготовленности и уровень сформированности ЗОЖ, определяемый по разработанным критериям (приложение 1).

Поисковая работа заключалась как в сопоставлении данных экспериментальной и контрольной групп (ЭГ и КГ), полученных в процессе исследования на протяжении обучения в средней школе от 10 до 11 классов и после окончания учебы с места дальнейшей работы или учебы. Сущность нашего эксперимента заключалась в реализации намеченной программы учебно-воспитательного процесса.

Комплекс исследований предполагал: Выявление реально существующего положения относительно здоровья и здорового образа жизни среди школьников старших классов. Коррекционную работу, включающую составление и реализацию воспитательно-профилактических физкультурно-оздоровительных мероприятий, направленных на улучшение состояния здоровья, консультирование старшеклассников, по вопросам ЗОЖ; введение лекционного обучающего курса в учебный процесс под названием «Здоровый образ жизни и мое благополучие», воздействие на эмоционально-волевую и мотивационно – ценностную сферу жизнедеятельности старшеклассников с учетом их индивидуальных и коллективных запросов.

Наряду с решением основных, планировалось также решение т.к. «попутных» задач, тесно связанных с основными для дальнейшей профессиональной деятельности. Они предполагали:

Вооружение старшеклассников необходимыми теоретическими знаниями по ЗОЖ и выработку привычки в их постепенном пополнении и обогащении.

Воспитание убежденности старшеклассников в необходимости ведения ЗОЖ как основы физического, психического и нравственного благополучия, а также для предстоящей деятельности в качестве физически совершенного человека, как организатора физической культуры по решению оздоровительных, образовательных и воспитательных задач с коллективом класса и школы в целом.

Учебный процесс в экспериментальной и контрольной группах проводился в одинаковых условиях: количество учебных часов в расписании, место занятий, материально-техническая база и оборудование. В контрольной группе он осуществлялся традиционными методами и формами (сходными для большинства средних школ России). В экспериментальной группе он базировался на специально разработанной автором программе, которая предполагала наряду с общим и профессиональным становлением личности старшеклассника, формирование у него ЗОЖ. При этом особое внимание уделялось индивидуально-дифференцированному и комплексному подходам. Программа формирования ЗОЖ предлагала воспитание способности сознательно выбирать свой жизненный стиль в соответствии с целями, мотивами, интересами и склонностями, с учетом своих индивидуальных и типологических качеств. Альтернативность в выборе форм и средств индивидуальной программы формирования ЗОЖ, способствовала их наиболее эффективной и разносторонней самоподготовке в учебно-воспитательном процессе.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1. Формирование положительного отношения старшеклассников к здоровому образу жизни

Выяснение процесса и механизмов формирования ЗОЖ у старшеклассников невозможно без изучения положительного отношения, как силы, формирующей интересы, потребности и мотивы к нему и физической культуре. Проникновение в сущность интересов, мотивации, потребностей старшеклассников позволяет определить направленность и сферу действия объективных закономерностей. Поэтому на начальном этапе нашей работы изучались разнообразные причины, стимулы, факторы, оказывающие определяющее влияние на формирование потребностей, мотивов и интересов старшеклассников.

Однако, две трети старшеклассников считают ЗОЖ необходимы для будущих учителей, 7,3 % имеют противоположное суждение, а каждый четвертый школьник не определился в своем мнении.

Ранжирование наиболее значимых факторов ЗОЖ отражает таблица 1. Из нее следует, что в оценке старшеклассников, высокие места занимают факторы: двигательной активности, питания, пребывания на свежем воздухе и сна. Последний и последующий ранг (13 и 12) заняли комплексный подход к факторам ЗОЖ и гармоническое развитие. Низкое место занял и очень важный для старшеклассников фактор самосовершенствования. Эти результаты указывают на низкий уровень образовательной подготовки старшеклассников в области здоровья и ЗОЖ. Кроме того, относительно факторов, составляющих ЗОЖ у старшеклассников, наблюдается излишне узкое понижение этого феномена.

Представление о причинах низкого уровня общеобразовательной подготовки относительно здоровья и ЗОЖ можно понять, рассмотрев источники приобретения знаний в этой области (таблица 2).

Безусловным приоритетом здесь пользуются средства массовой информации (телевидение, радио), затем периодическая печать (газеты и

журналы), т. е., старшеклассники отдают предпочтение тем же источникам, что и люди других профессий.

Таблица 1

Наиболее значимые факторы формирования ЗОЖ
(в оценке старшеклассников)

Факторы, определяющие ЗОЖ	Ранговая оценка
Сон	4
Двигательная активность	1
Закаливание	11-12
Пребывание на свежем воздухе	3
Рациональная организация трудовой и учебной деятельности	7
Рациональная организация свободного времени	13
Устранение вредных привычек и формирование положительных черт характера	10
Гармоническое развитие	11-12
Комплексный подход	14
Поддерживание здорового психологического климата в семье, в коллективе	5
Самосовершенствование	9
Полноценное питание	2
Соблюдение гигиенических норм	8
Занятия физическими упражнениями	6

Однако настораживает тот факт, что телепередачи, которые смотрят старшеклассники, носят, в основном, зрелищно - развлекательный или

спортивный характер, необходимые для их профессионального и личностного самосовершенствования.

Относительно периодической печати результаты схожие: старшеклассники в основном читают публикации описательного, констатирующего характера, а не обучающего или воспитывающего. Это подтверждают данные таблицы о том, что специальную литературу по ЗОЖ изучает лишь один из десяти.

Таблица 2

Источники приобретения знаний в области ЗОЖ (в %)

Источники приобретения знаний	Количество респондентов
Читают специальную литературу	11,4
Читают газеты, журналы	44,8
Смотрят телепередачи, слушают радио	49,5
Посещают тематические лекции и вечера	1,7
Из школьных стенгазет, спортстендов, в школе	1,3
В процессе занятий по физическому воспитанию	30,9
От своего ближайшего окружения, членов семьи	29,5
В процессе занятий по социально-культурным дисциплинам	5,6
В процессе занятий по дисциплинам медико-биологического цикла	12,8
В процессе занятий психолого-педагогическими дисциплинами	16,3

Примечание. Сумма % 100, т. к. большинство старшеклассников пользуются несколькими источниками одновременно.

Однако данные таблицы 3 показали, что 65,5 % старшеклассников полностью уверены в необходимости ведения ЗОЖ. А материалы таблицы 4 указывают, что среди старшеклассников авангардным примером ЗОЖ являются учителя физической культуры.

Так как, учителя достаточно длительное время взаимодействуют со школьниками в учебное и внеучебное время, то для них важной задачей является создание группы лидеров, ориентированных на ЗОЖ. Как правило, это бывшие или действующие спортсмены, за которыми будут «тянуться» остальные школьники. Им необходимо давать больше свободы, инициативы для наиболее полной реализации своих возможностей и оказания помощи учителю в процессе формирования ЗОЖ у остальных старшеклассников.

Немаловажную роль в приобщении старшеклассников к ЗОЖ должна играть агитация и пропаганда. Наши исследования показывают, что в большинстве средних общеобразовательных школах наглядная агитация и пропаганда ЗОЖ очень низки, либо практически отсутствуют, на что указывают 95,3 % опрошенных старшеклассников. Всего немногим больше 1 % старшеклассников получают информацию из этих источников. Отсутствие школьных и классных стенгазет, тематических стендов, ничтожно малое количество вечеров спорта, дней здоровья, спортивно – зрелищных мероприятий по ЗОЖ и спортивно – оздоровительной работе, значительно сужает рамки его внедрения в повседневную жизнедеятельность старшеклассников. Мероприятия, проведенные в рамках школы, с непосредственным участием старшеклассников, намного ближе и осознаннее воздействуют на их сознание, вызывая определенные эмоции, отношения к ним, что значительно действенное для формирования ЗОЖ.

Поэтому, в образовательной и агитационно-пропагандистской работе со старшеклассниками необходимо стремиться, не только вооружить их современными научными знаниями, но и научить употреблять эти знания в повседневной жизни. А этого можно добиться, лишь на основе формирования устойчивого интереса к данному явлению.

Таблица 3

Основные цели, преследуемые старшеклассниками
при использовании ЗОЖ (в %)

Цели	Юноши % ранг	Девушки % ранг
Улучшение настроения, самочувствия	37,5 2	51,6 1
Укрепление здоровья	50,0 1	46,4 2
Гармоническое развитие личности	23,0 5	25,7 5-6
Расширение круга общения, приобретение новых друзей	14,5 9	14,5 8
Испытание своих сил, возможностей	15,8 8	10,8 9
Воспитание профессионально-значимых черт личности	7,9 11	5,4 11
Быть привлекательными для другого пола	17,1 7	25,7 5-6
Снять усталость, активизировать умственную деятельность	27,0 3	26,5 4
Улучшение режима дня, самоорганизации	12,5 10	9,4 10
Расширение кругозора, приобретение духовных ценностей	19,1 6	15,4 7
Добиться состояния внутреннего комфорта	23,7 4	32,6 3

Для этого необходимо выявить, какие основные цели преследуют старшеклассники, при использовании ЗОЖ и каковы, основные мотивы, и запросы, побуждающие их к этому.

В таблице 3 приведены сравнительные данные основных целей ЗОЖ, преследуемых юношами и девушками. Из широкого спектра встречающихся ответов было отобрано 11 наиболее часто повторяющихся целей, проведено их оценивание и ранжирование. Обращает внимание факт существенной схожести структуры ценностей школьников и школьниц в основных целях ЗОЖ, несмотря на небольшую разницу в ранговых оценках. По своей направленности в качестве ведущих, со значительным преимуществом выделяются две цели: укрепление здоровья и улучшение настроения, самочувствия. Причем, у юношей первая цель значительно превалирует над второй, (соотношение 50,0 % и 37,5 %) у девушек же они располагаются практически рядом – 46,4 % и 51,6 %, т. е., у обоих полов преобладают общечеловеческие ценности оздоровительного характера. А фактор оздоровления старшеклассниками определяется как отсутствие заболеваний, состояние комфорта и хорошее физическое развитие.

Наряду с наличием перспективных (дальних целей), таких как укрепление здоровья, гармоническое развитие личности, расширение кругозора, приобретения духовных ценностей, культуры поведения, самосовершенствования личности и др., в иерархии ценностей старшеклассников преобладают и более близкие (текущие цели) такие как улучшение режима дня, снятие усталости, расширение круга общения, улучшение настроения, самочувствия и др. Причем, как показал опыт практической работы, наиболее эффективен путь достижения более глобальных или дальнейших целей, через поэтапное освоение ближайших целей. Ближайшие цели более доступны на начальном этапе процесса формирования ЗОЖ, т. к. имеют короткий срок обратной связи. Например, снять умственную усталость от учебных предметов или улучшить

настроение, можно на первом же практическом занятии по физической культуре.

В процессе опытно – экспериментальной работы было отмечено, что цели у старшеклассников могут быть конкретными (явными) переросшими в определенные мотивы деятельности и скрытыми, которые старшеклассники как бы маскируют. Они часто взаимосвязаны и реализуются одна через другую. Например, у девушек осознанная цель приобретения хорошего телосложения, пропорций тела, фигуры в значительной степени может быть связана, с другой более завуалированной целью – быть привлекательной для другого пола (данная цель у девушек была поставлена в системе ценностей на 5 место, а у мужчин – на 7 место). Задача учителя заключается в том, чтобы выявить скрытую цель, как правило, личного плана, направить ее на реализацию другой – осознанной цели – более социально и общественно – значимой, но также необходимой старшекласснику.

Наряду с наличием общего в мотивации ЗОЖ у юношей и девушек есть и некоторые различия. Так, у девушек наблюдается большая «пестрота» ценностей, но они менее весомы; юноши же – имеют меньшее количество целей и они более концентрированы. У девушек помимо перечисленных в таблице 3 основных целей, наблюдается такие «соматически – эстетическая выраженность ценностей (хорошее телосложение, отсутствие лишнего веса, приобретение культуры движений). У юношей преобладает «рекреационная» направленность к ценностям ЗОЖ (отдых, развлечение, переключение от умственного труда к физическому труду). В программно – ориентировочном компоненте процесса формирования ЗОЖ эти данные необходимо учитывать.

Анализ основных целей старшеклассников выявил три главных иерархических группы ценностных ориентаций. Первая группа – функционально рекреационная преобладает у 48,1 % старшеклассников. В нее вошли цели четырех рангов: укрепление здоровья; улучшение

настроения, самочувствия; достижение состояния внутреннего комфорта; снятие усталости, активация умственной деятельности.

Вторая группа ориентаций – духовно – эстетическая, объединяет 24,5 % старшеклассников. В нее вошли цели 5-9 рангов: гармоническое развитие личности; быть привлекательным для другого пола; расширение круга общения, приобретения новых друзей, единомышленников; расширение кругозора, приобретение духовных ценностей, культуры поведения, движений, тела.

Третью группу составляют профессионально – ценностные ориентации – 12,6 %. Она объединяет цели 9-12 рангов: испытание своих сил, профессиональных возможностей; улучшение режима дня, самоорганизации; воспитание профессионально значимых черт личности; сплочение ученического коллектива. Эти цели получили самую низкую мотивацию, что говорит о достаточно узком понимании феномена ЗОЖ, сведении его в большей степени к проблеме физического здоровья. Тем самым, старшеклассники практически отрицают взаимосвязь элементов ЗОЖ и своей будущей профессиональной деятельности.

Обращает внимание значительное число старшеклассников – 10,1 %, которые не имеют определенного внимания относительно целевых установок на ЗОЖ.

Для формирования мотивационно – ценностного отношения старшеклассников к ЗОЖ использовались оба механизма, направляя их, с одной стороны, на изменение внешних условий учебно-воспитательного процесса в средней общеобразовательной школе и в частности, содержания и направленности физической культуры, взаимосвязи с другими учебными предметами, с другой стороны, на изменение внутриличностной среды (потребностей, интересов, ценностей), посредством сознательно – волевой работы по переосмыслению старшеклассниками своего отношения к здоровому образу и стилю жизни. При выявлении мотивационно – ценностного отношения старшеклассников к ЗОЖ нами также учитывался

феномен полимотивации. Любое поведение обнаруживается тенденцию к детерминированности скорее несколькими базовыми потребностями одновременно, чем единственной из них. Согласно высказыванию [16] о том, что многие формы поведения и деятельности имеют сложный, полипотребностный состав, можно утверждать, что феномен ЗОЖ также характеризуется сложным взаимодействием различных мотивов и потребностей, образуя тем самым своеобразное мотивационное поле, в котором функционирует и реализуется личность.

Обращение к потребностно – мотивационной сфере и ценностным ориентациям как центральному звену в структуре формирования ЗОЖ позволило нам более четко выявить основные направления в учебно-воспитательной деятельности и ведении ЗОЖ.

Во второй главе исследования, в процессе анализа данных констатирующего эксперимента были выделены четыре основных условных типа школьников – по комплексному критерию ЗОЖ, включающему в себя: отношение к учебе; степень активности проведения досуга с использованием средств физической культуры; отношение к ЗОЖ и его использование в жизнедеятельности; степень влияния на свое окружение и пропаганду ЗОЖ.

Данные формирующего педагогического эксперимента подтвердили наличие в экспериментальной и контрольной группах всех четырех типов старшеклассников: типа «А» – «активно – деятельностный», тип «Р» – «рационально – ориентированный», тип «И» – «индифферентный», тип «П» – «пассивный». Процентное представительство выделенных типов старшеклассников в экспериментальной и контрольной группах практически сходно (таблица 4).

Выявление основных групп ценностных ориентаций старшеклассников (функционально – реакционная, духовно – эстетическая и образовательно-ценностная), позволило нам, используя условную типизацию, выявить наличие и направленность мотивационно – ценностного

компонента в структуре формирования ЗОЖ для каждого типа старшеклассников.

Таблица 4

Типизация старшеклассников по комплексному критерию ЗОЖ (в %)

Старшеклассники	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Тип «А» – «активно - деятельностный»	15,3	16,1
Тип «Р» – «рационально – ориентированный»	22,0	24,2
Тип «И» – «индифферентный»	47,5	48,4
Тип «П» – «пассивный»	15,3	11,3

Для типа «А» характерен высокий уровень мотивации на ЗОЖ. Все три основные группы ценностных ориентаций присутствуют в нем, старшеклассники имеют четкое представление об образовательной и личностной значимости ЗОЖ в их жизнедеятельности. Они отмечают, что будущий специалист без физического и психического здоровья будет значительно ограничен в реализации своих учебных и личностных планах. Школьники этого типа активно принимают участие в различных физкультурно-оздоровительных мероприятиях в учебное и внеучебное время; элементы ЗОЖ регулярно присутствует в их жизнедеятельности. В реализации двигательного режима у них присутствует эмоционально скрашенный спортивно – оздоровительный фон. Доминирующей группой ценностных ориентаций у них выступают функционально – рекреационные потребности, затем профессионально – значимые и духовно – эстетические. Такая иерархия ценностей определяется тем, что около 40,7 % из них

достаточно продолжительно (более года по 2 – 3 раза в неделю) занимались, а некоторые и продолжает активные занятия различными видами физкультурно-спортивной, либо оздоровительной деятельности. Это творческие, активные, энергичные личности, которые часто становятся неформальными лидерами своего учебного микроколлектива.

Механизмы мотивации у типа «А» исходят от самих старшеклассников по схеме – снизу – вверх. Эти школьники не требуют контроля за собой, они вполне самостоятельно могут составлять индивидуальные программы деятельности по формированию ЗОЖ. Учитель физической культуры лишь консультирует их по наиболее сложным возникающим вопросам в процессе их реализации в жизнь. К основным детерминантам, несколько ограничивающим их приобщение к жизненным ценностям ЗОЖ, выступает большая загруженность учебно-воспитательной и общественной деятельностью; они в центре всех общешкольных и классных мероприятий. Мотивация на ЗОЖ и педагогической деятельности у них практически сформирована полностью.

Поэтому, основными направлениями работы с ними являются:

1. Выбор из имеющихся мотивов наиболее профессионально и личностно значимых с целью их совершенствования и оптимизации.
2. Практическая помощь в поддержании данных мотивов, их перевод в ценностные установки, с последующей реализацией в общественно и личностно значимые цели ЗОЖ.
3. На базе сформированных мотивов и ценностей вести работу по углублению знаний в области ЗОЖ, направленных на самосовершенствование и самореализацию.
4. Используя их авторитет создание группы лидеров для пропаганды и агитации ЗОЖ в ученической среде и осуществление подготовки к этой работе среди учащихся школ.

Рационально – ориентированному типу присущ менее высокий уровень мотивации на ЗОЖ, что выражается в менее регулярном включении его

элементов в повседневную жизнь. Акцент их ценностных ориентаций относительно ЗОЖ в большей степени ориентирован на профессионально – ценностную группу. Большую часть бюджета времени они посвящают учебной деятельности, менее активны в разнообразии досуговой деятельности. В системе ценностей ЗОЖ доминирующими для них являются мотивы, способствующие формированию профессионально – значимых качеств, снятию усталости после учебных занятий, повышению умственной и физической работоспособности. Затем идут мотивы, направленные на поддержание здоровья, профилактику простудных и других заболеваний, на создание хорошего настроения и самочувствия. В меньшей степени у них проявляются ориентации на «духовно – эстетические» ценности ЗОЖ.

Для формирования мотивационно – ценностного отношения к ЗОЖ у типа «Р» использовались оба механизма мотивации: «снизу – вверх», т. е. исходящих от самих старшеклассников (в основном мотивы образовательного характера) и «сверху – вниз» - когда дается установка извне, учителя физической культуры на формирование ориентаций духовно – эстетического характера. Основные причины, ограничивающие активное приобщение к ЗОЖ у данного типа заключаются в узком понимании и оценке роли ЗОЖ в повседневной жизнедеятельности, в высокой загруженности учебными мероприятиями и самоподготовкой, усталостью после учебных занятий. Мотивация на ЗОЖ у старшеклассников этого типа сформирована лишь частично, поэтому со стороны учителя необходима постоянная помощь школьникам. Основными направлениями работы с такими школьниками было:

1. Поощрение и помощь в совершенствовании и развитии имеющихся ориентаций образовательно-ценностного характера.
2. Расширение круга ценностных ориентаций и формирование устойчивой мотивации на оздоровительно – рекреационные и духовно – эстетические группы ценностей ЗОЖ.

3. На основе двух первых направлений осуществление теоретико-практической подготовки к профессионально – педагогической работе в школе и летних оздоровительных лагерях с учащимися.

Мотивация на образовательную деятельность у них низкая. Они являются самыми «неподатливыми» в формировании мотивационно – ценностного отношения к ЗОЖ и физической культуре.

Условная классификация старшеклассников на типы и уровни сформированности ЗОЖ позволила определить наиболее оптимальные пути воздействия на их мотивационно – ценностную сферу с целью наиболее эффективного формирования здорового образа жизни как социально важного и профессионально необходимого условия жизнедеятельности, о чем свидетельствуют данные таблицы 4. Эти результаты показывают, что целенаправленное воздействие на мотивационно – ценностный компонент в структуре других, выделенных компонентов ЗОЖ, позволило значительно поднять уровень теоретической и практической подготовки.

Процесс формирования ЗОЖ у старшеклассников осуществляется более эффективно при взаимодействии учебной и внеучебной деятельности.

3.2. Проблемы образования по ЗОЖ школьников и студентов

Анализ анкетного опроса показал, что в системе жизненных ценностей студенты разных курсов отводят здоровью не одинаковое место: первое место отводят здоровью 42,4 % - первокурсников, студенты третьего 73,1 % и 58,2 % пятого курсов соответственно. Относительно высоким является процент студентов каждого курса, отводящих здоровью 2-е и 3-е места (34,5 %, 17 % и 22,6 % - соответственно). В результате оказывается, что подавляющая часть студентов придает большое значение здоровью в системе жизненных ценностей, особенно это касается студентов 3 – го курса (90,1 %).

Из анкетных данных следует, что из общего количества студентов, участвующих в анкетном опросе, лишь 17,3 % - первокурсников, 14,6 % - студентов 3-го курса и 51,6 % - студентов 5-го курса являются практически здоровыми. На младших курсах высок процент респондентов с одним, двумя,

тремя и более заболеваниями. Полученные нами данные мы объясняем неблагополучием со здоровьем недавних выпускников школ, здоровье которых катастрофически падает.

В структуре заболеваемости картина такова: у первокурсников доминируют нарушения зрения (преимущественно миопия), на втором месте ангина и хронический тонзиллит, у студентов 3 и 5 курсов, наоборот. У студентов всех курсов частными заболеваниями являются сколиоз, остеохондроз и плоскостопие.

При оценке представлений студентов о ЗОЖ мы исходили из философско-социологической, медико-гигиенической и психолого-педагогической трактовки. Большинство студентов (более 50 % на каждом курсе) дают узкое определение ЗОЖ (таблица 1), включая в это понятие отдельные компоненты: рациональное питание, отсутствие вредных привычек, соблюдение режима дня, занятия физическими упражнениями. Крайне редко характеризуют ЗОЖ с социологических и психолого-педагогических позиций.

Как видно из данных таблицы 5, процент студентов, отдающих предпочтение занятиям физическими упражнениями, на всех курсах одинаков. Разница наблюдается лишь по сумме первых 3-х мест в пользу студентов 5-го курса.

Анкетный опрос показал, что студенты проявляют интерес к определенным физическим упражнениям, в частности, к плаванию: более 30 % студентов на каждом курсе выделяют этот вид занятий (31,2 %, 34,1 %, 32,1 % соответственно). К остальным видам, представленным в анкете, пристрастия таковы: на всех курсах (особенно на 3-ем) интерес к аэробике, на 1-ом к туризму, на 3-ем к зарядке, на 5-ом к шейпингу.

Таблица 5

Распределение студентов (%) по уровню представления о ЗОЖ

Курс	Уровень представления о ЗОЖ		
	Достаточный	Недостаточный	Отсутствует
1	22,6	50,9	26,5
2	17,0	56,0	27,0
3	12,9	55,1	32,0

Но большинство студентов или не занимаются физическими упражнениями вообще, или занимаются эпизодически. Студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья, должны были бы заниматься его коррекцией, но, как правило, лишь единицы из них занимаются физическими упражнениями. По мнению большинства респондентов, интерес к отдельным видам спорта и физическим упражнениями не реализуется в связи с недоступностью их, из-за недостатка времени и в силу того, что занятия являются платными. Количество студентов, регулярно занимающихся физической культурой, от 1 к 5 курсу уменьшается и составляет 20,8 %, 18,4 %, 12,9 % соответственно.

Крайне редко характеризуют ЗОЖ с социологических и психолого-педагогических позиций.

Количество студентов с достаточным представлением о ЗОЖ на 5 курсе низкий. По-видимому, это связано с тем, что в последние несколько лет в школе стали больше уделять внимания валеологическому воспитанию учащихся, а отсюда знания недавних выпускников школы о ЗОЖ более полные. От курса к курсу различается оценка значимости различных компонентов ЗОЖ, представленных в анкете: на 1 курсе 34 % студентов отдают предпочтение отсутствию вредных привычек, на 3 курсе 31,7 % студентов первое место отводят личной и общественной гигиене, на 5 курсе

25,8 % студентов ставят на первое место личную и общественную гигиену и отсутствие вредных привычек. Многие респонденты 1 и 5 курсов (18,8 % и 16,1 % соответственно) выделяют эмоциональное состояние в качестве важнейшего составляющего ЗОЖ.

Таблица 6

Распределение студентов по оценке занятий физическими упражнениями в системе ЗОЖ

Курс	Места отводимые физическим упражнениям										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	12,5	10,4	16,8	12,5	6,2	12,5	8,3	8,3	4,2	6,2	2,1
3	12,4	9,6	16,9	16,9	12,4	4,9	9,7	12,4	2,4	2,4	—
5	12,9	19,4	12,9	12,9	6,4	—	16,2	6,4	3,2	9,7	—

Занятиям физическими упражнениями большинство студентов отводит более скромное место в системе ЗОЖ. Отношение студентов к двигательной активности, их оценка данного компонента ЗОЖ представлены в таблице 6.

Нам представляется, что нужно говорить о возможностях физического самосовершенствования и учителя – предметника, которому принадлежит важная роль в формировании здорового образа жизни школьника. Для этого сам учитель должен понимать основные положения новой концепции здоровья, направленной не на лечение, а на предупреждение болезней. Известно, что сохранение и упрочение здоровья человека во многом зависит от принципов здорового образа жизни, рационального питания, исключения вредных привычек. Поэтому знание ЗОЖ является обязательным условием формирования педагогической готовности учителя-предметника.

В связи с этим необходимо провести целый комплекс мероприятий образовательного процесса студентов по ЗОЖ. Естественно, чтобы

приступить к реализации этой проблемы хотелось бы узнать, что сегодняшний студент знает о пользе физических упражнений, о здоровом образе жизни, ведет ли его и т. д. С этой целью было проведено анкетирование 23 студентов 1 – 2 курсов педагогического факультета ТГУ по опроснику «Ваше мнение», результаты которого приводятся ниже.

По результатам опроса 83,2 % респондентов считают занятия физическими упражнениями нужными. На вопрос: «Следите ли Вы за своим здоровьем»? ответили «Да» - 98,3 % мужчин и 85,7 % женщин. В очередном вопросе «Что необходимо сделать, чтобы стать здоровым? не предлагались варианты ответов. Наиболее распространенными по степени значимости были ответы:

- вести здоровый образ жизни, следить за своим здоровьем, не иметь вредных привычек;
- правильно питаться, соблюдать режим дня;
- постоянно заниматься нетрадиционными формами физических упражнений;

На вопрос «Как Вы оцениваете успешность учебной деятельности в связи с занятиями физическими упражнениями и состоянием здоровья?» даны следующие ответы (таблица 7). Для 22,1 % студентов и 18,3 % студенток состояние здоровья и физические кондиции являются сдерживающим моментом учебной деятельности, «скорее да» для 42,3 % и 12,8 % соответственно мужчин и женщин, «скорее нет» в 28,2 % случаев для мужчин и 22,3 % женщин и лишь для 28,4 % студентов и 18,5 % студенток занятия физической культурой не являются преградой в учебе. Ответы на этот вопрос согласуются с ответом на вопрос о соблюдении режима дня. Только 10,4 % студентов и 15,8 % студенток могут сказать о себе, что они придерживаются, как правило, режима дня.

Далее в анкете выяснилось отношение студентов к курению и употреблению алкоголя, т.к. в своих ответах о вредных привычках они подчеркивают их как главные. Как оказалось, 12,6 % студенток курит

ежедневно, а у студентов каждый день курят 28,2 %. Курят эпизодически 21,2 % студенток. Не курили и не курят 58,4 % мужчин. В отношении употребления алкоголя получены следующие ответы: довольно часто употребляют 4,2 % мужчин и 1,3 % женщин, нет и не, употреблял 37,2 % мужчин и 68,2 % женщин.

Таблица 7

Показатели оценка успешности учебной деятельности студентами

Варианты ответов	Мужчины (%)	Женщины (%)
Да	14,1	14,4
Скорее да	49,3	51,3
Скорее нет	26,1	28,4
Нет	0	4,9
Затрудняюсь ответить	13,2	7,1

Анализ полученных результатов анкетирования позволяет сделать следующие выводы:

- около половины всех опрошенных респондентов считают, что ведут здоровый образ жизни;
- основная масса студентов не следит за своим здоровьем, по всей вероятности не испытывая в нем особого дефицита;
- вместе с тем положительно то, что студенты правильно понимают, что только регулярные занятия физическими упражнениями, соблюдение режима дня, поможет им обрести здоровье;
- студенты недопонимают роли физических упражнений в обеспечении учебной деятельности. Большинство из них считают, что занятия физическими упражнениями мешают учебе;
- как мужская половина, так и женская, в основном не соблюдают постоянного режима дня, часто употребляют спиртное и табак.

По мнению студентов, полученные знания по ЗОЖ позволяют привить ответственное отношение к своему здоровью, основой которого является ежедневная, соответствующая индивидуальным особенностям организма, двигательная активность. Образование по ЗОЖ позволит улучшить подготовку студентов в формировании и укреплении здоровья подрастающего поколения.

Таким образом, из изложенного вытекает необходимость обеспечения ЗОЖ студентов в вузе и соответственного комплекса мер, направленных на формирование (ЗОЖ) здорового образа жизни у студентов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

По окончании исследовательской работы мы пришли к следующим **выводам:**

1. Учебно-воспитательный процесс в средней школе по отношению к формированию ЗОЖ у старшеклассников не имеет определенной системы и научного обоснования. Мероприятия, направленные на его формирование, несет спонтанный, эпизодический, ситуативный характер. Обязательно учебные занятия по физической культуре, не ориентируют старшеклассников на самоопределение в ЗОЖ, цели занятий часто не осознаются старшеклассниками, мотивация на регулярные физкультурно-оздоровительные мероприятия практически отсутствует. В образовательно-воспитательной работе вопросы взаимосвязи ЗОЖ с профессиональной дальнейшей деятельностью не рассматриваются и не решаются. У двух трети опрошенных старшеклассников отмечается практически полное отсутствие системы теоретических знаний и практических умений в области ЗОЖ.

2. Содержание внеучебной физкультурно-спортивной деятельности старшеклассников не соответствует коллективным и индивидуальным интересам и запросам старшеклассников, в должной мере не учитывается их социально-психологические и типологические особенности. Участие старшеклассников во многих спортивно-массовых общешкольных мероприятиях нередко носит принудительный характер, что также не способствует повышению мотивации у старшеклассников к культуре физической.

3. Процесс формирования ЗОЖ у старшеклассников должен носить выраженную образовательно-воспитательную направленность и рассматриваться не только как средство повышения работоспособности и укрепления здоровья, но и как процесс общекультурного и гармоничного становления его личности.

4. Для понимания реальной включенности старшеклассников в ЗОЖ, требуется особое внимание уделять развитию мотивационно - ценностной

сферы их деятельности, целенаправленно и адресно используя средств массовой информации и пропаганды, физкультурно-оздоровительные мероприятия, отвечающие индивидуальным и групповым запросам и интересам старшеклассников по ЗОЖ.

5. В целях углубления образовательной подготовки и расширения познавательной активности старшеклассников, включить в процесс физической культуры специальный лекционно-методический курс по вопросам ЗОЖ с профессиональной ориентацией.

6. В процессе физической культуры широко использовать индивидуально-дифференцированный подход, учитывающий исходный уровень сформированности ЗОЖ и социально-психологические особенности старшеклассников.

7. Успешность методическую, образовательную и воспитательную стороны практических занятий по физической культуре, для чего широко использовать междисциплинарные связи, проблемный метод обучения, индивидуальные и групповые педагогические задания для старшеклассников.

8. Обеспечить преемственную взаимосвязь и единство процессов учебно-воспитательного, внеучебного и физического самовоспитания, являющихся необходимым условием формирования здорового образа жизни у старшеклассников и всех школьников в целом.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамов, М.С. Аэробика и мы. Ташкент «Медицина», 2001. – 79 с.
2. Байер, К. Здоровый образ жизни / К. Байер, Л. Шейнберг. – М.: Мир, 2016. – 368 с.
3. Воронова, Е. А. Здоровый образ жизни в современной школе. Программы, мероприятия, игры / Е.А. Воронова. – М.: Феникс, 2015. – 179 с.
4. Дубровский, В.И. Валеология. Здоровый образ жизни / В.И. Дубровский. – М.: Флинта, 2016. – 560 с.
5. Зайцев, В. Н. В сб.: Гимнастика. – М.: ФиС, 2006, № 2. – с. 77-83.
6. Залетаев, И.П. Физическая культура, М.: Высшая школа, 2004. – 117 с.
7. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена. М., ФиС, 2009. – 200с.
8. Иванов, В.В. Основы математической статистики. М., ФиС, 2001. – 144 с.
9. Коренберг, Г.С. Качественный биомеханический анализ. М., ФиС, 2000. – 257 с.
10. Кулабухов Д.А. Возрастная анатомия, физиология и основы медицинских знаний. – Белгород: ИПК НИУ «БелГУ», 2011. – 100 с.
11. Кураченков, А. И. Изменение костно-суставного аппарата у юных спортсменов. – М.: ФиС, 2008. – 119 с.
12. Курьсь, В. Н. В сб.: Гимнастика.- М.: ФиС, 2004, № 2. – 66-72.
13. Макротсян, Р.Г. Возрастная физиология. М., «Медицина», 2008. 346 с.
14. Никитюк, Б. А., Коган Б. И. Адаптация скелета спортсменов.- Киев: Здоровья, 2009. – 123 с.
15. Паков, В.Е. Оптимизация тренировочного процесса тяжелоатлетов. М.: ФиС, 2017. – 290 с.
16. Привес, М. Г. Методологические основы спортивной морфологии. М., 2008. – 221 с.
17. Ратов, И. П. Совершенствование движения спортсмена. М.: ФиС, 2007. – 244 с.

18. Симаков, В. В. В сб.: Медико-педагогические аспекты подготовки юных гимнасток. Смоленск, 2009. – с. 83-90.
19. Смолевский, В.М. Гимнастика и методика преподавания. М., ФиС, 2007. – 211 с.
20. Смолевский, В. М., Менхин, Ю. В. Гимнастика в трех измерениях. М., ФиС, 2009. – 367 с.
21. Филлитов, В.И. Методика спортивной борьбы. //Теория и методика. М.: «Инсон» – 2007. – 189 с.
22. Фролов, О. Развитие силы удара в боксе. Кн.: Вопросы физического воспитания студентов. 2002, – 127 с.
23. Хутиев, Т.В., Котова А.Б. Управление физическим состоянием организма. М., «Медицина», 2003. – 159 с.
24. Швырев, А.А. Анатомия и физиология человека с основами общей патологии: Учебное пособие /А.А. Швырев; Под общ. ред. Р.Ф. Морозова. – Рн/Д: Феникс, 2013. – 411 с.
25. Широков, А.Г. Спортивная борьба дзюдо. М.: ФиС, - 2007. – 143 с.
26. Якунин, В.А., Коренберг Г.С. Градиент мышечной силы гимнаста. М.: Малаховка. 2010. – 88 с.
27. Якушин, С.В., Васильева Е.С. Средства и методы оценки двигательных способностей гимнасток 9-11 лет. М.: ФиС, 2007. – 77 с.