

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)

Педагогическая и тренерская деятельность

(направленность (профиль)/ специализация)

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему: «Технология формирования мотивации на здоровый образ жизни
у школьников»

Обучающийся

В.В. Эм

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

д.пед.н., доцент, В.Ф. Балашова

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

Тольятти 2025

Аннотация

на бакалаврскую работу Эм Виктории Вячеславовны
на тему: «Технология формирования мотивации на здоровый образ жизни
у школьников»

К сожалению, в настоящее время для современных школьников разных возрастов большая часть свободного времени является временем «экраным»: видеоигры, просмотр видеороликов, «скроллинг» социальных приложений в глобальной сети Интернет. В такой ситуации детям сложно сохранить нормальное психоэмоциональное и физическое состояние: нервная система каждого из них подвергается нагрузке, к которой не может быть готова в силу возрастной физиологии. По статистике, до 75% школьников страдают гиподинамией - уменьшением мышечного тонуса и силы вследствие отсутствия должной физической нагрузки. При этом, девочки в большей мере, чем мальчики, подвержены развитию гиподинамии, ожирения и ряда сопутствующих заболеваний, в силу своих физиологических и психологических особенностей.

Цель исследования: формирование мотивации на здоровый образ жизни и повышение уровня физической подготовленности у школьниц среднего возраста.

В работе решен ряд важных задач: разработана валеологическая технология, направленная на формирование мотивации на здоровый образ жизни у школьниц среднего возраста; определена эффективность валеологической технологии путем итогового анкетирования и тестирования физической подготовленности участниц исследования.

Высока практическая значимость экспериментальной работы, так как полученные результаты исследования могут быть использованы специалистами, профессиональная деятельность которых связана с физическим воспитанием детей и молодежи.

Оглавление

Введение	4
Глава 1 Проблема сохранения и укрепления здоровья детей и молодежи в современной России.....	9
1.1 Здоровье и его составляющие.....	9
1.2 Мотивация как основной критерий заинтересованности человека..	12
1.3 Особенности физической подготовленности школьников.....	16
Глава 2 Задачи, методы и организация исследования	20
2.1 Задачи исследования.....	20
2.2 Методы исследования.....	20
2.3 Организация исследования	30
Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение	32
3.1 Обоснование экспериментальной технологии, направленной на формирование мотивации на здоровый образ жизни у школьников среднего возраста.....	32
3.2 Обсуждение результатов исследования.....	39
Заключение	56
Список используемой литературы	58

Введение

Актуальность исследования. Занятия по физической культуре в обязательном порядке включены в образовательные программы школ, средне специальных, высших и других учебных заведений не безосновательно. В каждой стране существует система физического воспитания, встроенная в организованный образовательный процесс детей. Это объясняется тем, что общие принципы физического воспитания, а именно: всестороннего и гармоничного развития личности, связи физического воспитания с жизненной и военной практикой, принцип оздоровительной направленности - способствуют воспитанию достойного сильного и здорового гражданина, способного принести пользу и, в случае необходимости, защитить свою страну.

К сожалению, в настоящее время для современных школьников разных возрастов большая часть свободного времени является временем «экраным»: видеоигры, просмотр видеороликов, «скроллинг» социальных приложений в глобальной сети Интернет.

Такая ситуация исторически обусловлена научно-техническим прогрессом, глобальной компьютеризацией, бурным развитием игровой и медиа-индустрии, а также широкой доступностью информации в эпоху цифровых технологий. Одновременно с этим процессом и как логическое его продолжение, интенсивное развитие социума приводит к повышению требований к интеллектуальным способностям ребенка. Каждый день любой школьник, от младшего до старшего возраста, взаимодействует с огромным, зачастую не контролируемым ответственными за него взрослыми, потоком информации. В такой ситуации детям сложно сохранить нормальное психоэмоциональное и физическое состояние: нервная система каждого из них подвергается нагрузке, к которой не может быть готова в силу возрастной физиологии.

Как пишут Андреева И.Н., Абдулина А.В.: «Несмотря на достаточное количество часов, отводимое на занятия, дети теряют к ним интерес, и как следствие, плохо их посещают или не посещают вовсе. Это объясняется многими факторами, варьирующимися в своих проявлениях в каждом конкретном случае. Виной отсутствия детской мотивации к занятиям могут быть, как неподобающая организация учебного процесса: его однообразность, или же наоборот - абсолютная безсистемность, отсутствие необходимых условий (не отвечающие гигиеническим нормам помещения, отсутствие инвентаря), так и личные психологические факторы: комплексы, апатия, различного рода зависимости» [4].

В связи с этим, уровень физической нагрузки у нынешнего поколения значительно меньше, чем у предыдущего и несравнимо меньше, чем предполагается длительным эволюционным процессом человека, как биологического вида. Хотя ресурсы адаптации человеческого организма к изменчивым условиям окружающей среды очень значительны, резкий скачок научно-технического и технологического прогресса за последние несколько десятилетий являются заметным вызовом для человека, особенно в период детства.

В статье Баладанова О.Ю., Козловского И.З., Бахтинова О.П. опубликованы данные: «По статистике до 75% школьников страдают гиподинамией - уменьшением мышечного тонуса и силы вследствие отсутствия должной физической нагрузки. От избыточной массы тела и ожирения, начиная с первой степени, страдает каждый пятый ребенок и подросток. Уменьшение двигательного объема или гипокинезия влечет за собой множество заболеваний опорно-двигательного аппарата (сколиозы, патологические увеличения естественных изгибов позвоночника), сердечно-сосудистой системы (миокардиты, сердечная недостаточность) и расстройства обмена веществ (ожирение, диабет, гормональные нарушения)» [8].

Мардонов Ш., Исаков Д. пишут: «Если мальчики 10-12 лет в своем большинстве остаются физически активными и посещают уроки физкультуры с удовольствием, то с девочками все обстоит иначе. Мальчики в силу своего природного характера склонны к соревнованию во всем, и спорт для них является способом самоутверждения, поэтому часто они имеют хобби, косвенно или напрямую связанные с физкультурно-спортивной деятельностью. Девочки же в 10-12 лет уже почти завершили процесс полового созревания и менталитет их становится более взрослым. Они начинают думать о будущей карьере, о создании семьи и физическая культура начинает казаться им чем-то неважным, детским. При этом, девочки в большей мере, чем мальчики, подвержены развитию гиподинамии, ожирения и ряда сопутствующих заболеваний, в силу своих физиологических и психологических особенностей» [48].

Таким образом, представляется необходимым выработать совокупность форм, методов, приемов и средств воспитания, которые будут формировать мотивацию к ведению здорового образа жизни у детей, а также ценностных ориентаций, связанных с сохранением, поддержанием и улучшением как физического, так и психического здоровья.

Объект исследования: процесс физического воспитания и внеурочной деятельности школьников.

Предмет исследования: технологии формирования ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни у школьниц среднего возраста.

Цель исследования: формирование мотивации на здоровый образ жизни и повышение уровня физической подготовленности у школьниц среднего возраста.

Гипотеза исследования заключается в предположении о том, что разработанная валеологическая технология будет способствовать формированию ценностного отношения к здоровому образу жизни,

воспитанию у школьников чувства ответственности за свое здоровье, что, в свою очередь, будет содействовать повышению двигательной активности детей и положительно повлияет на уровень их физической подготовленности.

Задачи исследования:

- оценить показатели сформированности ценностного отношения к своему здоровью у участников исследования в начале педагогического эксперимента;
- оценить начальный уровень физической подготовленности у участников исследования;
- разработать и внедрить валеологическую технологию, направленную на формирование мотивации на здоровый образ жизни у школьников среднего возраста;
- определить эффективность валеологической технологии путем итогового анкетирования и тестирования физической подготовленности у участниц экспериментальной и контрольной групп.

Теоретико-методологическую основу исследования составили:

- учебники и учебно-методические пособия по теории, методике, практике физической культуры и физического воспитания [Виноградов П.А. [18], Галимов Г.Я. [21], Девятова И. Е. [28], Нагорнов А.Ю. [30], Жуков Р.С. [34], Зозуля Е. Н. [36], Кондратюк А.И. [37], Кудрявцев М.Д. [39], Мадейский Э. [43], Матвеев Л. П. [49], Никифоров А.Е. [54], Сираковская Я.В., Зайнуллина Ю.Р. [67], Сковородкина И. З. [68] и другие];
- научные статьи и монографии, исследующие вопросы здоровья [Гаркуша Н. С. Д.[22], Горохова Н. А. [25], Андреев В.И. [35], Лисицын Ю. П. [40], Ляхович А. В. [42], Малафеева С. Н.[45], Малярчук Н. Н. [46], Мисюк М. Н. [50], Мотылянская Р.Э., Каплан Э.Я. [52], Деньгова Л.Е. [59] и другие];

- научные труды психологов и педагогов по проблемам формирования мотивации на здоровый образ жизни у населения страны [Галанов А. С. [20], Гебекова А. Н. [23], Гринене Э. Ю. [26], Дзапарова Н. К. [29], Дружилов С. А. [31], Ерасов Б. С. [33], Митяева А.М. [51], Назарова Е.Н, Жилев Ю.Д. [53], Нуруллина Г. Г. [55], Пискова Д.М. [61], Соловьев Г.М. [69], Спицына Т. А. [70], Токарева Ю. А. [72] и другие].

В исследовании определены методы, представленные Ашмаринным Б.А. в учебнике «Теория и методика физического воспитания» [7]. Как пишет автор: «Доступными и объективными методами педагогического исследования являются:

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

Практическая значимость - результаты исследования могут применяться в практике работы общеобразовательных и спортивных школ, в рамках повышения квалификации специалистов образовательной сферы и тренерского состава, а также в учебном процессе образовательных учреждений разного уровня и профиля для проведения семинарских и практических занятий с обучающимися.

Структура бакалаврской работы. Работа состоит из введения, трёх глав, заключения, содержит 16 таблиц, 7 рисунков, список используемой литературы. Основной текст изложен на 66 страницах.

Глава 1 Проблема сохранения и укрепления здоровья детей и молодежи в современной России

1.1 Понятие и сущность здоровья

Понятие «здоровье» и его сущность естественно определяются социальной и исторической средой, в которой оно формируется. Трактовка термина «здоровье» античных мыслителей будет заметно отличаться от современного определения. С течением времени в русле социального, экономического, научного прогресса встали проблемы, выходящие за рамки лечения болезней, – улучшение качества жизни населения, качества здоровья, доступа к здоровью и др.

Согласно данным Брехман И.И.: «Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) в 1948 г. было дано следующее определение: Здоровье является состоянием полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствием болезни и физических дефектов» [15].

Согласно формулировке Сеницына Ю.Н.: «Здоровье определяется как многомерное понятие: оно включает в себя физические, душевно–духовные и социальные пропорции, которые взаимно влияют друг на друга» [66].

Исследователь Вайнер Э. Н. выделяет «...несколько концептуальных моделей понятия «здоровье»:

- медицинская модель, характеризующая здоровье только по медицинским признакам и определяющая здоровье как отсутствие признаков болезни;
- биомедицинская модель, характеризующая здоровье как отсутствие органических нарушений в организме человека и субъективных ощущений нездоровья, когда биологические функции человека являются доминирующими;

- биосоциальная модель, когда здоровье мыслится в единстве биологических и социальных факторов, при этом, социальные признаки являются приоритетными;
- ценностно-социальная модель, когда здоровье выступает непреложной ценностью и основой для жизни в ее полноценном проявлении.

В разных трактовках здоровья в одном случае оно рассматривается как состояние, в другом – в виде динамического процесса, в третьем – отсутствие абсолютизации в отнесении здоровья к какой бы то ни было категории» [16].

По убеждению Безруких М.М.: «Здоровье – это главная составляющая, полноценной жизни человека. Только физически, психически и социально здоровая личность способна плодотворно и результативно работать, творить, создавать счастливые семьи» [12].

Азаматов Д.М. считает, что «в современных условиях здоровье перестает быть только личным делом человека, оно становится проблемой жизни и смерти этноса, социума в целом» [1].

Таким образом, можно с уверенностью заключить, что здоровье человека – междисциплинарное понятие, которое включает в себя не только болезнь как состояние, требующее медицинского вмешательства, но и ее предупреждение.

Рост смертности, увеличение количества хронических заболеваний и снижение количества здорового населения России представляет собой серьезную междисциплинарную проблему, решение которой должно носить комплексный характер.

Психологи, медики, педагоги, в числе которых [17],[28],[41],[56],[57],[65],[73],[74],[75],[76],[77], едины во мнении, что современная социальная действительность актуализирует задачу создания специальных условий и устойчивых механизмов сохранения здоровья путем внедрения здоровьесберегающих технологий, основанных на

психологических закономерностях, позволяющих оказать влияние на сознание человека на глубинном уровне.

Акимова Л.А. уверена, что «проблема формирования и сохранения здоровья затрагивает всех участников образовательного процесса, так как содержит элементы взаимовлияния» [2].

По данным исследований Антроповой М. В., Кольцовой М. М., Тереховой Н.Т.: «Наблюдается рост явлений физиологической незрелости, которая проявляется в пониженной двигательной активности детей, мышечной слабости (гипотонии), быстрой утомляемости, снижении устойчивости к простудным и инфекционным заболеваниям (снижение иммунитета), неустойчивыми эмоциональными реакциями, слабым типом нервной системы. Результатом физиологической незрелости являются: недостаточное развитие физических качеств и навыков, ожирение, развитие близорукости, искривления позвоночника, плоскостопие, детский травматизм. Эти явления приводят к задержке полового развития (инфантилизму) в подростковом периоде, к снижению физической и умственной работоспособности в зрелом возрасте и раннему старению» [5].

В резолюции первого национального съезда врачей Российской Федерации, состоявшегося в 2012 г., констатировалось: «Принцип приоритета профилактики характеризует переход от системы здравоохранения, направленной преимущественно на лечение заболеваний, к системе, основанной на формировании здорового образа жизни и предупреждении развития заболеваний» [6].

Как пишет Алимova Т. Г.: «Кажется совершенно логичным начать процесс формирования мотивов к здоровому образу жизни с детства, неразрывно с процессом обучения и воспитания. Государственная политика в области охраны и укрепления здоровья подрастающего поколения регламентируется федеральными и региональными законами «Об образовании в РФ», «Семейным кодексом Российской Федерации», «Основами

законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан» и Государственной Программой «Здоровье Нации», определяющими роль родителей, школы, самих подростков в сохранении и укреплении их здоровья» [3].

По убеждению Поповой Н. Г.: «Ценностное отношение к здоровому образу жизни - это длительный, последовательный процесс, включающий в себя систему общешкольных, внеклассных мероприятий, ориентированных на формирование у учащихся активной позиции здоровьесбережения в системе деятельностного подхода» [63].

1.2 Мотивация как основной критерий заинтересованности человека

Психология по своей сути не является точной наукой, поэтому невозможно сказать что-либо наверняка, если это касается глубин человеческого сознания. В каждом отдельном случае разнятся индивидуальные особенности человека. Проблема изучения мотивации не стала исключением из правила. С уверенностью можно сказать лишь то, что человеческая мотивация отличается от животной наличием социокультурного аспекта, а также рядом других особенностей:

- с целью удовлетворения потребностей человек способен изобретать новые предметы и устройства;
- способность человека произвольно распределять приоритеты между потребностями (отодвигать физиологические потребности на задний план при наличии других задач);
- человеческая деятельность создает новые потребности в благах неестественного происхождения;

- возможность осознанного выбора предмета потребностей, заключающаяся в удовлетворении одной и той же потребности разными способами [11].

Мотивация определяет любую производимую активность, которая начинается с мотива - побудителя к действию. Иными словами, мотив - причина выбора тех или иных действий, поступков [58].

Понятие «мотив» все еще остается разрозненным, существуют три основные точки зрения, предлагающие каждая свое определение. Одни ученые-психологи называют мотив и потребность тождественными понятиями, другие видят не только внутреннюю (потребностную), но и внешнюю сторону формирования мотивов через поощрение и наказание. Третьи рассматривают мотив как субъективное отнесение потребности к реально существующим вещам и явлениям, являющимся предметом деятельности субъекта. Это значимый субъективно вещественный или идеальный предмет, необходимый для удовлетворения потребностей [60].

Двигаясь от частного к общему, Гроголева О. Ю. дает определение мотивации как системы детерминирующих поведение факторов, среди которых помимо мотивов находятся потребности разного уровня и личные стремления, цели. Эти определяющие факторы могут быть внутренними, то есть зависеть от психологических свойств субъекта, и внешними - зависимыми от обстоятельств. Внешние обстоятельства, оказывающие влияние на мотивацию, называют стимулом. Стимул и мотив различаются тем, что природа мотивов кроется в субъективном, а стимул - это побуждение извне, формирующее мотив. В психологии существует название для мотивации, рождающейся внутри субъекта, - диспозиционная, а внешнюю именуют ситуационной. Диспозиция личности - особое для неё восприятие окружающей действительности и соответствующие поведенческие ответные реакции на неё. Отсюда и следует название внутренней мотивации [27].

Попов А. Л. выделил несколько типов спортивных мотивов, которые следует рассмотреть, поскольку физкультурная деятельность хоть и не тождественна, но все же родственна спортивной. Описывая типы спортивной мотивации, можно проводить параллели с мотивацией школьников к занятиям по физической культуре. Типы спортивной мотивации рассмотрены профессором в контексте поэтапной многолетней спортивной подготовки [62].

Так, на начальном этапе спортивной деятельности мотивы характерны для включения в новый режим активности, адаптации к возросшим физическим нагрузкам. Мотивы, в основном, возникают на основе социального опыта. Они формируются из желания исправить психические и физические недостатки, стать на ступень выше, испытать свои возможности, найти новых друзей посредством спорта. Почти все перечисленные типы имеют место в физкультурной практике, только для их возникновения необходимо заинтересовать занимающихся, привить сознательное отношение к занятиям.

На этапе начальной и углубленной спортивной специализации мотивы приобретают коллективистический характер - это желание стать хорошей частью команды, почувствовать перспективу материальной выгоды от спорта, заставить тренера гордиться. А также присутствует индивидуалистическая ориентация личности, которая заключается в главенстве личных целей. Из этих мотивов в физкультурной деятельности более выражены индивидуальные, поскольку сформированных команд в классах обычно не бывает, за исключением участия в соревнованиях школьных команд. Снова обратимся к принципу сознательности и активности, требующему понимания личной необходимости занятий по физической культуре для гармоничного саморазвития.

Этап высшего спортивного мастерства формирует у опытного спортсмена потребность в планомерных больших физических нагрузках, соперничестве, поощрении за успехи. Спорт высших достижений наиболее

далек от физической культуры, так как требует раскрытия предельных возможностей спортсмена, что идет в разрез оздоровительной концепции физической культуры. Но одна общая черта имеется: человек, регулярно занимающийся физическими упражнениями также, как и спортсмен, испытывает постоянную потребность в поддержании этой двигательной активности [62].

Формирование интереса и мотивации детей к занятиям зависит от множества факторов. Кравцова Л. М. кратко сформировала основные правила, которые «...строятся на соблюдении общеметодических (сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации) и специфических (непрерывности процесса физического воспитания, системного чередования нагрузок и отдыха, постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий, циклического построения занятий, возрастной адекватности направлений физического воспитания) принципов физического воспитания [38]. Следуя этим принципам, можно сделать следующие выводы:

- учебный материал на занятиях по физической культуре должен быть подобран в соответствии с морфофункциональными и психологическими особенностями занимающихся; должны быть использованы средства, обеспечивающие наглядность (наглядные пособия, показ, ориентиры, выполнение упражнения, ориентируясь только на проприоцепцию);
- цикличность процессов физического воспитания и спортивной тренировки обеспечивается постепенным наращиванием нагрузок, наличием интервалов отдыха (восстановительные микро- и мезоциклы спортивной тренировки; наличие игровых или кардинально отличающихся видом деятельности);
- для того, чтобы обучающиеся стремились к занятиям, необходимо регулярно менять используемые упражнения, добавлять игры;

давать физическую нагрузку, не полностью удовлетворяющую потребность в движениях, но достаточную для развития кумулятивного тренирующего эффекта.

1.3 Особенности физической подготовленности школьников

Физическая подготовленность школьников – это, уровень развития физических качеств и двигательных способностей учащихся, который обеспечивает успешную учебную деятельность, поддержание здоровья и гармоничное развитие личности. Лях В.И. отмечает, что «она включает такие компоненты, как сила, выносливость, гибкость, скорость, ловкость и координацию движений» [10].

В современных условиях важность физической подготовки школьников возрастает в связи с тенденциями малоподвижного образа жизни, роста числа заболеваний среди молодежи и необходимостью адаптации к условиям информационного общества.

Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. отмечают, что «особенность детей среднего школьного возраста состоит в том, что в данном возрасте происходит бурный рост познавательных и, следовательно, психических процессов, со всеми видами мышления. Связано это с подготовкой к самостоятельному принятию решений и планированию своих действий, что предполагает проявления дисциплины, выдержки, настойчивости и проявления воли, которые взрослые должны стимулировать и оценивать. Этот возраст является очень подвижным, активным, поэтому является оптимальным для занятий физической культурой и спортом. При этом, угнетение данной потребности может впоследствии привести к гиподинамии и малоподвижному образу жизни, в целом» [9].

При планирования содержания физического воспитания необходимо учитывать возрастные особенности школьников.

Возрастные особенности: физиологические изменения организма детей и подростков определяют специфику подходов к развитию физической активности. Например, младшие школьники требуют больше внимания к развитию координации и моторики, тогда как старшеклассники уже готовы к более интенсивным тренировкам, направленным на укрепление сердечно-сосудистой системы и мышечной силы.

Половые различия: мальчики и девочки имеют разные темпы физического развития, особенно в период полового созревания. Это требует дифференцированного подхода к занятиям физкультурой и спортом.

Психэмоциональная зрелость: школьникам важно развивать не только физические качества, но и психологические аспекты, такие как уверенность в себе, способность справляться со стрессом и умение работать в команде.

Индивидуальные особенности: каждый ребенок уникален и физическая подготовка должна учитывать индивидуальные потребности и возможности каждого ученика.

Далее исследуем основные направления повышения физической подготовленности школьников.

Школьный урок физкультуры:

- разнообразие видов деятельности: включение элементов гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр и танцевальных направлений;
- использование игровых методов обучения, чтобы сделать уроки интересными и мотивирующими;
- интеграция технологий: использование интерактивных тренажеров и приложений для отслеживания прогресса.

Дополнительные секции и кружки:

- создание условий для занятий различными видами спорта вне учебного процесса;

- поддержка школьных сборных команд по разным видам спорта и участие в соревнованиях различного уровня.

Пропаганда здорового образа жизни:

- проведение лекций и семинаров о важности правильного питания, режима дня и регулярных физических нагрузок;
- организация мероприятий, направленных на популяризацию активного отдыха и туризма.

Семейное воспитание:

- привлечение родителей к участию в спортивной жизни ребенка через совместные мероприятия и семейные соревнования;
- обучение родителей основам физической культуры и способам формирования мотивации детей к активному образу жизни.

Мониторинг и оценка уровня физической подготовленности детей:

- регулярное проведение тестов физической подготовленности для оценки прогресса учеников;
- индивидуальная работа с учениками, имеющими проблемы со здоровьем или отстающими в развитии физических качеств.

Инновационные подходы:

- внедрение новых методик и технологий, таких, как адаптивная физкультура, йога для школьников, тренировки с использованием виртуальной реальности;
- подготовка педагогов и тренеров, способных эффективно применять современные методы обучения.

Таким образом, повышение физической подготовленности школьников требует комплексного подхода, включающего образовательную, воспитательную и организационную составляющие. Важно создавать условия, стимулирующие интерес детей к спорту и здоровому образу жизни, обеспечивая при этом индивидуальный подход и поддержку на всех этапах обучения.

Выводы по главе. Здоровье человека – междисциплинарное понятие, которое включает в себя не только болезнь как состояние, требующее медицинского вмешательства, но и ее предупреждение.

В современных условиях важность физической подготовки школьников возрастает в связи с тенденциями малоподвижного образа жизни, роста числа заболеваний среди молодежи и необходимостью адаптации к условиям информационного общества.

Занятия по физической культуре в обязательном порядке включены в образовательные программы школ, средне специальных, высших и других учебных заведений не безосновательно. В каждой стране существует система физического воспитания, встроенная в организованный образовательный процесс детей. Это объясняется тем, что общие принципы физического воспитания, а именно: всестороннего и гармоничного развития личности, связи физического воспитания с жизненной и военной практикой, принцип оздоровительной направленности - способствуют воспитанию достойного сильного и здорового гражданина, способного принести пользу и, в случае необходимости, защитить свою страну.

Повышение физической подготовленности школьников требует комплексного подхода, включающего образовательную, воспитательную и организационную составляющие. Важно создавать условия, стимулирующие интерес детей к спорту и здоровому образу жизни, обеспечивая при этом индивидуальный подход и поддержку на всех этапах обучения.

Глава 2 Задачи, методы и организация исследования

2.1 Задачи исследования

Для достижения поставленной цели исследования необходимо решить следующие задачи:

- оценить показатели сформированности ценностного отношения к своему здоровью у участников исследования в начале педагогического эксперимента;
- оценить начальный уровень физической подготовленности у участников исследования;
- разработать и внедрить валеологическую технологию, направленную на формирование мотивации на здоровый образ жизни у школьников среднего возраста;
- определить эффективность валеологической технологии путем итогового анкетирования и тестирования физической подготовленности у участниц экспериментальной и контрольной групп.

2.2 Методы исследования

В исследовании определены методы, представленные Ашмариным Б.А. в учебнике «Теория и методика физического воспитания» [7]. Как пишет автор: «Доступными и объективными методами педагогического исследования являются:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- анкетирование;
- педагогическое тестирование;

- педагогический эксперимент;
- контрольные испытания;
- математико-статистические методы».

Анализ научно-методической литературы. За период исследования было проанализировано 80 литературных источников. Поиск литературы производился в библиотеках, в том числе, электронных, анализировались научные труды, учебные пособия, научные статьи, кроме того, значительную помощь в поиске информации оказала сеть Интернет.

Педагогическое наблюдение проводилось на уроках физической культуры. Метод позволял отслеживать изменения, динамику результатов учащихся в ходе педагогического эксперимента.

Для того, чтобы оценить интересы девочек исследуемых групп, были подобраны специальные психологические контрольные тесты и методики.

Методика САН – «Самочувствие. Активность. Настроение», разработана сотрудниками Московского медицинского института имени И.М. Сеченова В. А. Доскиным, Н. А. Лаврентьевой, В. Б. Шараем и М. П. Мирошниковым в 1973 году [17], позволяет быстро и эффективно оценить психологическое состояние учащихся по трем основным критериям, которые следует рассматривать совместно. Суть опроса в том, чтобы выбрать одно из чисел, стоящее между двумя противоположными утверждениями. Числа стоят в следующем порядке: 3 2 1 0 1 2 3. Чем точнее утверждение отражает состояние испытуемого, тем более близкое к утверждению число выбирает испытуемый. Число «3», стоящее рядом с положительным утверждением оценивается в 7 баллов, а рядом с отрицательным в 1 балл.

Пример: между утверждениями «Я веселый» – 3 2 1 0 1 2 3 – «Я грустный» стоят цифры. Чем более грустным себя считает испытуемый, тем большую (ближнюю) цифру к варианту «грустный» он выбирает. Цифра «3» рядом с отрицательным вариантом («грустный») оценивается в 1 балл.

Результат: сначала считают баллы по категориям: самочувствие – вопросы 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26; активность – 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28; настроение – остальные 10 вопросов. Далее, сумму по каждой из трех составляющих делят на 10. Максимальный балл каждой категории – 7, минимальный балл – 1. Результат ниже 4 считается неблагоприятным, но отдельно от других категорий не может признаваться однозначным.

Примечание: всего в бланке 30 пар утверждений и положительные – отрицательные могут располагаться с разных сторон, поэтому проверять следует внимательно.

Тестирование мотивации учения с помощью шкалы позволяет определить заинтересованность в получении новых знаний по всем учебным предметам. Также представляет значимость в определении потенциального влияния новых видов физкультурной деятельности на общую мотивацию учения. Тест состоит из шкалы–таблицы и анкеты с вопросами и предложенными вариантами ответов. Задача испытуемого оценить справедливость каждого из вариантов ответа для себя по 5–бальной шкале (1 – совершенно нет, 2 – скорее нет, 3 – не знаю, 4 – скорее да, 5 – совершенно верно, да) и вписать балл в клетку, соответствующую номеру вопроса. Вопросы расположены так, чтобы каждая из четырех горизонтальных строк отражала определенный уровень мотивации: первая (верхняя) – низкий, четвертая (нижняя) – высокий.

Результат: суммируется количество баллов в каждой горизонтальной строке, после чего выявляется уровень мотивации по строке с наибольшим количеством баллов, в зависимости от её положения (чем ниже, тем выше уровень мотивации учения).

В исследовании также проводилась диагностика мотивации учения и познавательной активности с помощью опросника Спилбергера, модифицированного А. Д. Андреевой [19]. Опросник предполагает ответ на каждое из сорока утверждений в виде цифры от 1-го до 4-х, обозначающих

степень согласия с утверждением (1 – почти никогда, 2 –иногда, 3 –часто, 4 – почти всегда).

Результат: за каждый ответ дается от 1 до 4–х баллов, соответственно цифрам–ответам, однако существуют обратные варианты. Для каждой из анализируемых шкал в опроснике выделено по 10 вопросов (таблица 1).

Таблица 1 - Вопросы, отражающие различные шкалы тестирования в опроснике Спилбергера, модифицированного А. Д. Андреевой

Шкала	Вопросы	«Обратные»
Познавательная активность	2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38	14, 30, 38
Мотивация достижения	4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40	4, 20, 32
Тревожность	1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37	1, 9, 25, 33
Гнев	3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39	—
Примечание: «Обратные вопросы» - вопросы, баллы за которые начисляются наоборот, например: «почти никогда» будет оцениваться в 4 балла, вместо 1, так как в этом случае ответ будет означать отсутствие негативного проявления.		

После подсчета всех баллов в каждой шкале, они заносятся в формулу:

$$ПА + МД + (-Т) + (-Г), \quad (1)$$

где:

- ПА – познавательная активность,
- МД – мотивация достижения,
- Т –тревожность,
- Г – гнев.

Сумма баллов (х) находится в интервале – $60 \leq x \leq 60$.

В работе учитывался суммарный балл мотивации и её уровни, отраженные в таблице 2, предварительно интерпретировался результат каждого ученика.

Таблица 2 - Определение уровней мотивации учения по сумме баллов и их интерпретация

Уровень мотивации	Суммарный балл
I (продуктивная мотивация с высокой м. учения)	45–60
II (нормальная м. учения и позитивное отношение к ней)	29–44
III (средний уровень м. учения, с некоторым снижением познавательной)	13–28
IV (сниженная м. учения, отрицательное отношение)	(-2) – (+12)
V (резко отрицательное отношение к учению)	(-3) – (-60)

Для оценки уровня валеологической культуры у школьников, участвующих в исследовании, был использован ситуационный тест, разработанный Дубровским В.И. [32]. Автор пишет: «Валеологическая культура - это система знаний, умений и навыков, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также осознанное отношение к здоровому образу жизни. Валеологическая культура формируется под влиянием различных факторов, например:

- валеологического образования - процесса обучения и воспитания, который формирует знания, умения и навыки сохранения здоровья;
- создания благоприятной среды - например, в образовательных учреждениях, где используются здоровьесберегающие технологии, проводятся акции и мероприятия по формированию культуры здоровья;
- просветительской работы - валеологических занятий, которые помогают сформировать у детей интерес к здоровью.

Валеологическая культура имеет важное значение, так как:

- способствует воспитанию осознанного и ответственного отношения не только к своему здоровью, но и к здоровью окружающих;
- повышает мотивацию на ведение здорового образа жизни;

- помогает использовать генетические, физиологические и психологические резервы организма для сохранения здоровья.

Для оценки валеологической культуры школьников можно использовать ситуационный тест, представленный в таблице 3:

Таблица 3 - Ситуационный тест для оценки валеологической культуры школьников

Ситуации	Варианты ответа
Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома часть вещей и просит их у тебя. Отметь, какими из приведенных в списке предметов не стоит делиться ни с кем?	Мочалка
	Зубная щётка
	Зубная паста
	Полотенце для рук
	Полотенце для тела
	Тапочки
	Шампунь
Какое расписания приёма пищи в детском летнем лагере ты назвал бы правильным?	1 расписание: завтрак - 8.00, обед - 13.00, полдник - 16.00, ужин - 19.00
	2 расписание: завтрак - 10.00, обед - 15.00, полдник - 16.00, ужин - 21.00
Твои друзья спорят – сколько раз в день нужно чистить зубы. Какой вариант ты считаешь правильным?	Зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки еды.
	Зубы надо чистить по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день.
	Зубы надо чистить утром и вечером
В каких случаях надо обязательно мыть руки:	После прогулки
	После посещения туалета
	После того, как заправил постель
	После игры в мяч на улице
	Перед едой
	После игры с кошкой или собакой
	Перед прогулкой

Продолжение таблицы 3

Ситуации	Варианты ответа
Твой друг во время прогулки немного поранил палец, кровь идет, но не сильно. Что ты ему посоветуешь?	Положить палец в рот
	Подставить палец под кран с холодной водой
	Обработать ранку антисептиком и заклеить пластырем
	Приложить подорожник
	Обратиться ко взрослым
Как часто ты бы посоветовал принимать душ свои одноклассникам?	Каждый день
	2-3 раза в неделю
	1 раз в неделю
Как часто ты бы посоветовал своему другу заниматься физической активностью (зарядка, бассейн, спорт. секции)?	Каждый день
	2-3 раза в неделю
	1 раз в неделю

В таблице 4 представлен ключ к ситуационному тестированию.

Таблица 4 - Ключ к ситуационному тестированию

Определяемый показатель	Варианты ответа	Балл
Знание правил пользования средствами личной гигиены.	Мочалка	2
	Зубная щётка	2
	Зубная паста	0
	Полотенце для рук	0
	Полотенце для тела	2
	Тапочки	2
	Шампунь	0
Осведомлённость о правилах организации режима питания.	1 расписание: завтрак - 8.00, обед - 13.00, полдник - 16.00, ужин - 19.00	4
	2 расписание: завтрак - 10.00, обед - 15.00, полдник - 16.00, ужин - 21.00	0

Продолжение таблицы 4

Определяемый показатель	Варианты ответа	Балл
Осведомлённость о правилах личной гигиены.	Зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки еды.	0
	Зубы надо чистить по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день.	0
	Зубы надо чистить утром и вечером.	4
Осведомлённость о правилах личной гигиены.	После прогулки	2
	После посещения туалета	2
	После того, как заправил постель	0
	После игры в мяч на улице	2
	Перед едой	2
	После игры с кошкой или собакой	2
	Перед прогулкой	0
Осведомлённость о правилах оказания первой помощи.	Положить палец в рот	0
	Подставить палец под кран с холодной водой	0
	Обработать ранку антисептиком и заклеить пластырем	4
	Приложить подорожник	0
	Обратиться ко взрослым	2
Осведомлённость о правилах личной гигиены.	Каждый день	4
	2-3 раза в неделю	2
	1 раз в неделю	0
Осведомлённость о значении физической активности.	Каждый день	4
	2-3 раза в неделю	2
	1 раз в неделю	0

Одним из наиболее эффективных путей формирования навыков здорового образа жизни можно считать организацию воспитательного процесса в режиме сотрудничества ребенка с педагогом и сверстниками. Одним из направлений в

работе является воспитание валеологической культуры как неотъемлемое условие социально-личностного развития детей» [32].

Педагогическое тестирование показателей физической подготовленности осуществлялось путем проведения контрольных испытаний, взятых из нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), соответствующих 3 ступени (возрастная группа от 10 до 11 лет включительно):

- бег на 30 м (с);
- бег на 1000 м. (мин, с);
- подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. (количество раз);
- наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см);
- челночный бег 3х10 м (с)».

Педагогический эксперимент представляет собой основную часть исследования бакалаврской работы. Педагогический эксперимент проводился в период с сентября по декабрь 2024 года. Всего в педагогическом эксперименте участвовали 20 девочек в возрасте 10-11 лет, которые вошли в состав экспериментальной (ЭГ) и контрольной групп (КГ), по 10 человек в каждой.

Основными организационными мероприятиями педагогического эксперимента были:

- разделение детей на экспериментальную и контрольную группы;
- предварительное анкетирование и ситуационное тестирование школьниц контрольной и экспериментальной групп;
- предварительная оценка физической подготовленности девочек контрольной и экспериментальной групп;

- организация внеурочной деятельности в ЭГ на основе валеологической технологии, направленной на формирование мотивации у школьников к здоровому образу жизни;
- контрольное анкетирование, ситуационное тестирование и оценка физической подготовленности участниц исследования;
- сравнение результатов и подведение итогов экспериментальной работы.

Методы математической статистики. Автор Рукавицына С.В. описывает данный метод следующим образом: «Для обработки результатов исследования рассчитываются следующие показатели:

- средняя арифметическая величина М по формуле 2:

$$M = \frac{\sum Xi}{n}, \quad (2)$$

где:

Σ – символ суммы,

X_i – значение отдельного измерения,

n – число вариантов;

- среднее квадратичное отклонение по формуле 3:

$$M = \frac{Xi \max - Xi \min}{K}, \quad (3)$$

где:

$X_{i \max}$ – наибольший показатель,

$X_{i \min}$ – наименьший показатель,

K – табличный коэффициент;

- стандартная ошибка среднего арифметического значения по формуле 4:

$$m = \pm \frac{\sigma}{\sqrt{n}}, \quad (4)$$

где:

σ – среднее квадратичное отклонение,

n – число значений;

– параметрический критерий t – Стьюдента и p -критерий с помощью Microsoft Excel. Двухвыборочный t – критерий для независимых выборок рассчитывается по формуле 5:

$$t = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{(m_1^2 + m_2^2)}} \quad (5)$$

где:

M_1 – среднее арифметическое первой выборки;

M_2 – среднее арифметическое второй выборки;

m_1 – ошибка среднего арифметического первой выборки;

m_2 – ошибка среднего арифметического второй выборки» [71].

2.3 Организация исследования

Исследовательская работа была организована в период с мая 2024 года по апрель 2025 года.

На первом этапе исследования (май - август 2024 года) анализировалась научно-методическая литература для постановки проблемы исследования и подтверждения её актуальности, определение цели, объекта и предмета исследования, его задач и гипотезы, разработка плана исследования, экспериментальной технологии, методов обработки полученных результатов.

Второй этап (сентябрь – декабрь 2024 года) – реализация педагогического эксперимента. Также в начале этапа на уроке физической культуры проводилась оценка физической подготовленности школьников экспериментальной и контрольной групп.

На третьем этапе (январь – апрель 2025 года) проведено итоговое анкетирование и оценка физической подготовленности участниц

исследования для определения динамики формирования мотивов к здоровью и ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и их влияния на показатели физической подготовленности девочек; осуществлен анализ и оценка результатов проделанной работы, формулирование выводов.

Выводы по главе. Для достижения поставленной цели было проведено экспериментальное исследование, которое состояло из трех этапов.

Для решения обозначенных задач использовались следующие методы исследования: анализ научно–методической литературы, анкетирование, тестирование физической подготовленности, педагогический эксперимент, педагогическое наблюдение, методы математической статистики.

Для того, чтобы оценить заинтересованность девочек исследуемых групп, были подобраны специальные психологические контрольные тесты и методики, в числе которых: методика САН – «Самочувствие. Активность. Настроение», разработана сотрудниками Московского медицинского института имени И.М. Сеченова В. А. Доскиным, Н. А. Лаврентьевой, В. Б. Шараем и М. П. Мирошниковым в 1973 году, позволяет быстро и эффективно оценить психологическое состояние учащихся. В исследовании также проводилась диагностика мотивации учения и познавательной активности с помощью опросника Спилбергера, модифицированного А. Д. Андреевой. Для оценки уровня валеологической культуры у школьниц, участвующих в исследовании, был использован ситуационный тест, разработанный Дубровским В.И.

Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение

3.1 Обоснование экспериментальной технологии, направленной на формирование мотивации на здоровый образ жизни у школьников среднего возраста

По определению Малярчук Н. Н.: «Воспитательная технология - совокупность форм, методов, приемов и средств воспроизведения теоретически обоснованного процесса воспитания, позволяющего достигать поставленные воспитательные цели. Технологии воспитания всегда отвечает на вопрос: «Как?» и непосредственно взаимодействует с воспитательными задачами» [47].

По убеждению Башкировой А.В.: «Формирование у детей культуры здоровья предполагает решение комплекса специфических воспитательных задач, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни. Речь идет о формировании не только определенной системы знаний, но также определенной системы интересов, потребностей, установок, ценностных ориентаций, системы чувств и эмоциональных реакций, системы качеств и способностей (умений и навыков), а главное – такого поведения, образа жизни, которые обеспечивают сохранение и улучшение всех составляющих здоровья как целостного феномена» [10].

Как пишет Бериташвили И. С.: «Формирование подразумевает некую законченность человеческой личности, достижение уровня зрелости, устойчивости. Личность формируется посредством обретения культуры, поэтому культурно-оздоровительная деятельность всегда приобретает личную значимость. В противном случае она вызывает отторжение. Необходимо, чтобы процесс обучения и воспитания был направлен на цель, которую определил сам участник образовательного процесса. Для этого важно уточнить значение деятельности, которая затем будет направлять его к цели»

[14]. Именно поэтому настолько важной является просветительская деятельность по теме здорового образа жизни, гармонично вписанная в образовательную среду школьника. Объяснить, показать, обосновать детям – почему здоровый образ жизни – это важно, хорошо, красиво, выгодно, прежде всего для них самих.

Гиря А.В. отмечает, что «воспитательная технология – воспитательные пути и средства их достижения. При этом, в структуре образовательной задачи определенные личностные качества учащихся, подлежащие формированию и развитию, выступают как цели воспитания в конкретных условиях, что в целом определяет специфику содержания образования» [24].

Формы воспитывающей деятельности многообразны. Их различают по целевой направленности, по роли участников воспитательного процесса, по реальным воспитательным возможностям. Можно выделить три основных формы воспитывающей деятельности: мероприятия, дела, игра. «Это варианты организации конкретного воспитательного процесса, в котором объединены и сочетаются цель, задачи, принципы, закономерности, методы и приемы воспитания. В практике формы воспитывающей деятельности могут «перетекать» одна в другую. Мероприятие – игра – дело: наиболее благоприятная последовательность с точки зрения возрастания воспитательных возможностей», как пишут Популо Г.М., Назаренко Н.Н.[64].

По убеждению Белковой В. Н. «здоровый образ жизни в единстве его компонентов биологического и социального представляет собой социальную ценность, укрепление которой – важнейшая задача любого цивилизованного общества» [13].

По мнению Малафеевой С. Н., Вершининой Н. А. «мотивация – это ключевой внутренний фактор, определяющий успешность учебной деятельности» [6]. Недостаток учебной мотивации фактически – проблема номер один в современном образовании. На это обращают внимание учителя, родители и сами обучающиеся.

Маклаков А. Г. пишет: «Мотивация, будучи сложным эмоционально-потребностным динамическим процессом, на начальных этапах требует постоянного отслеживания, заботы и поддержки. Мотивация учебной и не только деятельности состоит из внутренних и внешних, качественно разных, типов мотивов, которые отличаются своими следствиями и эффективностью. Когда действия ребенка вызваны самим учебным процессом, интересом к нему, к процессу его осуществления, мы говорим о внутренней мотивации. Внешняя мотивация – это стремления, стимулирующие выполнения определенных действий или деятельности не ради процесса, а ради вознаграждения, которое дает достижение более высокого результата. К внешним типам мотивации относятся - мотивы самоуважения и уважения другими, избегания чувства вины, стыда, наказаний, получение наград, похвал, хороших оценок. Внутренняя учебная мотивация состоит из трех характерных составляющих: мотивов познания, достижения и саморазвития. Их источниками являются базовые потребности человека в познании, достижении и компетентности, которые изначально присущи всем человеческим существам» [44].

Нельзя недооценивать важность внутренней мотивации в настоящее время, когда кажется, что главенствующую роль занимают мотивы, исключительно внешние, потому что именно внутренняя мотивация позволяет продолжать человеку деятельность в «правильном направлении», тогда, когда внешние стимулы теряют свою силу, по тем или иным обстоятельствам. Сочетание этих двух типов мотивации - внешней, чаще всего социально обусловленной и внутренней, естественно заложенной в каждой человеческой личности, в воспитательном и учебном процессе, качество и постоянство их применения – залог успешного результата – достижения воспитательных и образовательных целей.

Лисицын Ю. П. пишет: «Личность формируется посредством обретения культуры, поэтому культурно-оздоровительная деятельность всегда

приобретает личную значимость. В противном случае она вызывает отторжение. Необходимо, чтобы процесс обучения и воспитания был направлен на цель, которую определил сам участник образовательного процесса. Для этого важно уточнить значение деятельности, которая затем будет направлять его к цели. Здоровье – это абсолютная и жизненная непреходящая ценность, занимающая самую верхнюю ступень в иерархической лестнице потребностей. Однако положение здоровья на вершине жизненных потребностей носит скорее теоретический аспект. На практике же, как свидетельствуют исследования, здоровье занимает далеко не первые позиции среди граждан России. Низкий рейтинг здоровья подтверждается тем, что большая часть населения не соблюдает здорового образа жизни, у многих имеются те или иные факторы риска, низкий уровень знаний о значении здорового образа жизни. Наличие же здоровья позволит человеку вести активную, творческую, полноценную жизнь. И чем раньше человек осознаёт это, тем меньше ему придётся расходовать средств в последующие годы на коррекцию здоровья, тем более гармоничной будет личность» [13].

Малярчук Н. Н. пишет: «Влияние семейных установок на формирование ценностных мотивов к здоровью у детей, сложно недооценить, но это только часть той социальной среды, которая окружает ребенка, формирует и воспитывает его личность. Анализируя внешние условия развития ценностей, важно заметить, что развитие ценностей - это процесс социализации, связанный с высоким уровнем социальной активности, когда ребенок приобретает социальный опыт, определяет собственную позицию, иногда противопоставляя себя другим. Формирование ценностей происходит в процессе межличностного общения, в отношениях с взрослыми и сверстниками [2].

В основе педагогического эксперимента выдвинута гипотеза о том, что недостаточная осведомленность о значении здорового образа жизни, его

ценностях и основных принципах вызывает низкий уровень вовлеченности в здоровый образ жизни детей, препятствующий формированию у них мотивов к здоровью.

В ходе организации работы по формированию мотивов к здоровью и ценностных ориентаций у школьников проводилось изучение федерального и регионального законодательства «Об образовании в РФ», «Семейного кодекса Российской Федерации», «Основ законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан», а также данных о физической и эмоциональной подготовленности респондентов, отчеты о ранее проведенных мероприятиях социального и спортивно-оздоровительного направлений, опыт педагогов по развитию здоровьесберегающих ценностных ориентиров.

На основе этих данных была разработана валеологическая технология, направленная на формирование мотивации на здоровый образ жизни у школьников среднего возраста, составными разделами которой стали:

- цикл бесед и практических занятий по охране здоровья (учебно-тематический план «Путь к здоровью», представленный в таблице 5);
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и внеурочной деятельности, проводимые с целью организации активного отдыха, укрепления или восстановления здоровья, сохранения или повышения работоспособности (физкультпаузы, физкультминутки, активные перемены в школе, подвижные игры, Дни здоровья; Веселые старты, экскурсии на спортивные объекты, волонтерская деятельность на городских соревнованиях по разным видам спорта; участие в оздоровительных и спортивных акциях);
- самостоятельные занятия, направленные на решение задач тренировочного, оздоровительно-реабилитационного или рекреационного характера (утренняя гигиеническая гимнастика, спортивно-тренировочные занятия в секциях, спортивных клубах,

ДЮСШ; занятия ЛФК; подвижные игры, туристические походы, оздоровительная ходьба).

Таблица 5 - Учебно-тематический план валеологической технологии «Путь к здоровью»

Раздел, тема	Всего часов	В том числе		Форма проведения занятий	Образовательный продукт
		Т	П		
Вводное занятие	1	0,5	0,5	Беседа, тестирование	Анализ результатов анкеты
Самопознание	2	1	1	Беседа, творческое задание, дискуссия	Представление о человеке, как единстве тела и духа.
Двигательная активность	1	0,5	0,5	Беседа, практикум	Значение двигательной активности для человека
Гигиена	1	0,5	0,5	Беседа, творческое задание	Основы гигиены тела
Питание и здоровье	1	0,5	0,5	Беседа, практическая работа	Представление о правильном питании
Первая помощь	1	0,5	0,5	Беседа, практикум	Представление о навыках оказания первой помощи
Закаливание	1	0,5	0,5	Беседа, практикум	Способы закаливания
Обобщение изученного материала	1	0,5	0,5	Беседа, анкетирование	Обобщение полученных знаний.

Содержание тематического курса:

- Вводное занятие. Сущность здоровья в понимании учащихся. Компоненты здорового образа жизни. Здоровье как состояние

полного благополучия и долголетия. Тест «Возможная продолжительность вашей жизни».

- Самопознание. Взаимосвязь физического и психологического здоровья. Факторы, влияющие на здоровье. Дискуссия «Почему мы должны стремиться к здоровому образу жизни?». Влияние привычек на состояние здоровья. Полезные и вредные для здоровья привычки. Творческая работа: создание плаката «Вредные советы».
- Двигательная активность. Двигательная активность и её значение для поддержания здоровья организма. Виды двигательной активности. Практикум «Комплекс упражнений для поддержания правильной осанки на рабочем месте».
- Гигиена. Гигиена органов чувств. Социальная и индивидуальная важность гигиены. Творческое задание: «Памятка по гигиене соседу по парте».
- Питание и здоровье. Питание - основа жизни. Основные группы пищевых продуктов. Основы рационального питания. Режим питания и его значение для здоровья. Практическая работа «Составление меню на день».
- Первая помощь. Формирование знания последовательности действий при оказании первой помощи пострадавшим. Практикум «Первая помощь при получении травмы».
- Закаливание и оздоровление организма. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Здоровье без лекарств. Способы оздоровления организма.
- Обобщение изученного материала. Повторное прохождение теста «Возможная продолжительность вашей жизни».

3.2 Обсуждение результатов исследования

В начале и в конце исследования было проведено тестирование уровня заинтересованности девочек 10-11 лет в занятиях физической культурой с помощью описанных ранее тестов. Способ оценки результатов осуществлялся по балльной системе. В тесте САН фиксировался средний результат, являющийся среднеарифметическим баллом трех категорий. Это позволяет анализировать все три шкалы в комплексе. При диагностике мотивации учения с помощью шкалы сравнивать суммы баллов испытуемых исключительно по последней строке, включающей утверждения для тестирования высокого уровня мотивации учения.

Опросник Спилбергера под модификацией А. Д. Андреевой рассматривает отраженный в баллах суммарный уровень мотивации достижения успеха и познавательной активности, с вычитанием баллов за тревогу и гнев. Каждой из 4-х составляющих соответствует по 10 вопросов и результат может быть отрицательным, поскольку минимально за мотивацию достижения и познавательную активность можно набрать 20 баллов, а за тревогу и гнев максимально 80, как и наоборот.

В таблице 6 отражены результаты контрольной группы до эксперимента.

Таблица 6 – Предварительные результаты тестирования девочек КГ, до педагогического эксперимента

Участницы	САН	Мотивация учения	Тест Спилбергера
1	4,2	22	20
2	3,6	19	7
3	2,9	26	12
4	4,9	30	36
5	5,8	25	41
6	3,5	17	-5
7	4,4	23	34
8	5,8	33	37
9	3,7	28	22
10	6,1	35	39

Мы видим, что по тесту САН у четверых испытуемых результат несколько снижен (у троих - незначительно, а у одного - существенно). Мотивация учения у всех находится на удовлетворительном, в некоторых случаях - сниженном уровне. Тест Спилбергера показал довольно широкий разброс результатов: от очень хорошего значения в 41 балл из 60 возможных, до небольшого отрицательного значения (-5). В общем, девочки из КГ не имеют положительной мотивации к обучению. Наибольшие и наименьшие баллы тестов в процентном отношении к максимальным: САН – наименьший - 41 % (2,9), наибольший - 87 % (6,1); мотивация учения – наименьший - 31 % (17), наибольший - 64 % (35); тест Спилбергера – наименьший - 46 % (-5), наибольший - 84 % (41). При расчетах все проценты округляются до целых, максимальное количество баллов в тесте Спилбергера определено как 120, чтобы появилась возможность учесть отрицательные результаты. Таким образом, -60 является начальной точкой отсчета и считается за 1 балл, +60, соответственно, как 120 баллов.

Таблица 7 демонстрирует результаты в аналогичных психолого-педагогических тестах в экспериментальной группе.

Таблица 7 - Предварительные результаты тестирования девочек ЭГ, до педагогического эксперимента

Участницы	САН	Мотивация учения	Тест Спилбергера
1	3,1	18	-1
2	4,1	21	20
3	3,3	15	10
4	5,1	35	36
5	4,9	30	28
6	5,7	39	42
7	2,2	16	-2
8	3,6	27	23
9	4,2	34	35
10	5	29	34

Результаты также неоднозначны. Тестирование самочувствия, активности, настроения показало неудовлетворительный результат у четырех испытуемых девочек. Самый высокий зафиксированный результат - 5,7 составляет примерно 81% от максимального. Мотивация учения по шкале также далека от максимальной, наиболее высокий результат в 39 баллов составляет 71% от максимального. Наибольший разброс результатов наблюдается в тесте Спилбергера, что обусловлено возможностью наличия отрицательного результата. Наименьший результат (-2) составил всего 48%, если - 60 считать за 1, а 60 за 120 баллов. Наибольший результат в 42 балла подтверждает большой разброс, составив ровно 85%. В итоге между наибольшим и наименьшим результатом образовался промежуток в 37%.

Предварительные результаты тестирования школьников, до педагогического эксперимента представлены в таблице 8 и на рисунке 1.

Таблица 8 - Предварительные результаты тестирования школьников, до педагогического эксперимента

Тесты	КГ			ЭГ			Разница в единицах	t	P
	М	σ	m	М	σ	m			
САН	4,49	1,12	0,35	4,12	1,08	0,34	0,37	0,75	> 0,05
Мотивация учения	25,8	5,83	1,84	26,4	8,49	2,68	0,6	0,18	> 0,05
Т. Спилбергера	24,3	15,71	4,97	22,5	15,62	4,94	1,8	0,26	> 0,05
Примечание: М - среднее арифметическое, σ - среднее квадратическое отклонение, m - ошибка среднего арифметического, t - критерий Стьюдента, P - экспериментальный уровень значимости.									

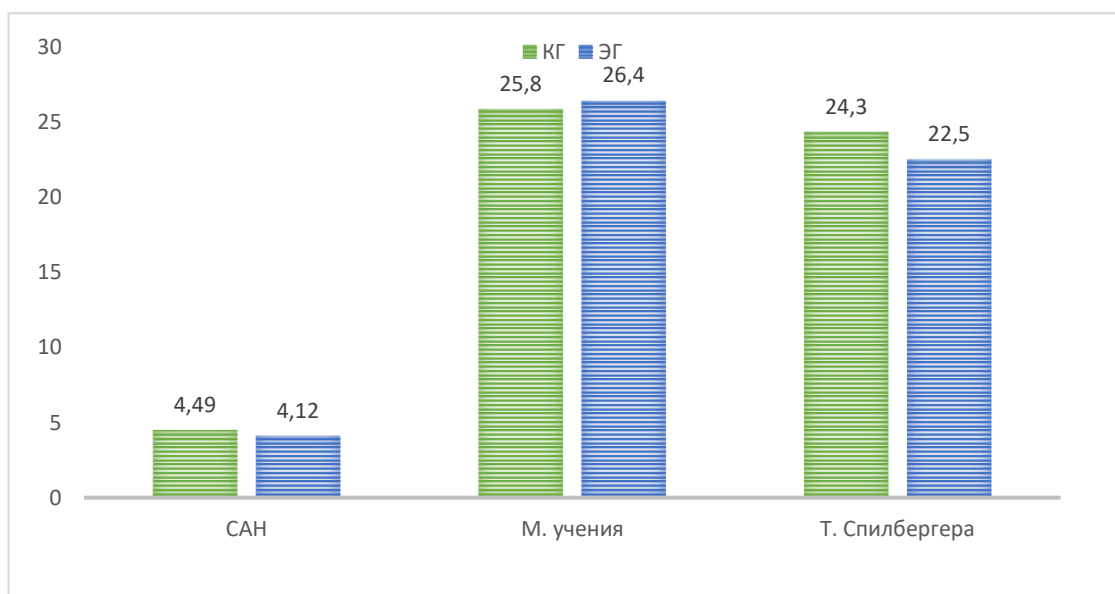


Рисунок 1 - Предварительные результаты тестирования школьников, до педагогического эксперимента

На рисунке 1 наглядно показана незначительность различий в средних результатах обеих групп. КГ немного лидирует в тестах САН и Спилбергера.

Сравнение результатов показало полное отсутствие достоверного различия по всем трем тестам у исследуемых групп. Критерий Стьюдента (t) не достиг порогового значения, равного 2101, что не позволяет перейти на более высокий экспериментальный уровень значимости, чем $P \geq 0,05$. Напомним, что более высокий экспериментальный уровень значимости означает меньшее количество допустимых ошибок в выборке, а значит обозначается меньшим числом, чем 0,05 (5% ошибок). Следующим уровнем будет 0,01 (1% ошибок).

Поскольку у сравниваемых групп до эксперимента нет достоверного различия ни в одном показателе, можно считать их условно равными.

Анализ сравнительной таблицы показал наибольший разброс результатов в тесте Спилбергера. За этот показатель отвечает среднее квадратическое отклонение (σ), означающее меру, на которую отдельные результаты могут превосходить и уступать среднему арифметическому.

Итоговые результаты тестирования школьников КГ, после педагогического эксперимента представлены в таблице 9.

Таблица 9 – Итоговые результаты тестирования школьников КГ, после педагогического эксперимента

№ участницы	САН	Мотивация учения	Тест Спилбергера
1	4,0	21	21
2	4,2	23	16
3	3,8	29	20
4	4,5	27	32
5	5,4	26	38
6	3,9	23	4
7	4,1	25	36
8	5,2	35	33
9	4,0	25	25
10	5,5	32	33

По такому же принципу, как и до эксперимента, определялись наибольшие и наименьшие баллы тестов в процентном отношении к максимальным (КГ): САН – наименьшие - 54 % (3,8), по сравнению с 41 % (2,9) до эксперимента; наибольшие - 79 % (5,5), по сравнению с 87 % (6,1) до эксперимента; мотивация учения - наименьшие - 38 % (21), по сравнению с 31 % (17) до эксперимента, наибольшие остались на прежнем уровне - 64 % (35); тест Спилбергера - наименьшие - 53 % (4) против 46 % (-5), наиб. 82 % (38) против 84 % (41). Уже по этой таблице можно судить, что различие результатов сгладилось по всем трем тестам, но они не выросли, а лишь стабилизировались. Методика САН наиболее субъективна из всех трех тестов, поскольку одна из шкал может сильно повлиять на средний балл, но при этом зависеть не от содержания учебного процесса, а от индивидуальных причин (состояние здоровья, наличие личных психологических и/или жизненных проблем).

Итоговые результаты тестирования школьников ЭГ, после педагогического эксперимента представлены в таблице 10.

Таблица 10 - Итоговые результаты тестирования школьниц ЭГ, после педагогического эксперимента

№ участницы	САН	Мотивация учения	Тест Спилбергера
1	4,2	22	23
2	4,8	28	30
3	4,9	23	28
4	4,6	37	44
5	5,7	33	36
6	5,6	34	49
7	4,6	35	34
8	4,4	27	31
9	3,9	32	39
10	5,9	39	45

По такому же принципу, как и до эксперимента, определялись наибольшие и наименьшие баллы тестов в процентном отношении к максимальным (ЭГ): САН – наименьшие баллы - 56 % (3,9), по сравнению с 44 % (3,1) до эксперимента, наибольшие - 84 % (5,9), по сравнению с 81 % (5,7) до эксперимента; мотивация учения – наименьшие - 40 % (22), по сравнению с 27 % (15) до эксперимента, наибольшие остались на прежнем уровне - 71 % (39); тест Спилбергера - наименьшие - 69 % (23) по сравнению с 48 % (-2) до эксперимента, наибольшие - 88 % (45), по сравнению с 85 % (42) до эксперимента. В экспериментальной группе мы наблюдаем рост результатов в тестах САН и Спилбергера: оба результата, как наименьший, так и наибольший стали выше, а шкалирование мотивации учения при не изменившемся наивысшем результате показало ощутимый рост наименьшего.

Итоговые результаты тестирования участниц исследования внесены в таблицу 11.

Критерий Стьюдента призван указать на достоверность различия показателей двух групп. В начале исследования он указал на их однородность, По окончании исследования более высокий прирост по всем тестам виден у девочек ЭГ, по сравнению с участницами КГ. Однако достоверное различие в

пользу школьниц экспериментальной группы было выявлено только в тесте Спилбергера.

Таблица 11 - Итоговые результаты тестирования школьниц – участниц исследования, после педагогического эксперимента

Тесты	КГ			ЭГ			Разница в единицах	t	P
	М	σ	m	М	σ	m			
САН	4,46	0,66	0,21	4,86	0,67	0,21	0,4	1,35	> 0,05
Мотивация учения	26,6	4,33	1,37	31	5,77	1,83	4,4	1,93	> 0,05
Т. Спилбергера	25,8	10,66	3,37	35,9	8,31	2,63	10,1	2,36	< 0,05

Также можно обратить внимание на сглаживание результатов обеих групп, о чем свидетельствуют меньшее среднеквадратическое отклонение (σ) и ошибка среднеарифметического (m).

Наглядно итоговые результаты тестирования участниц исследования показаны на рисунке 2.

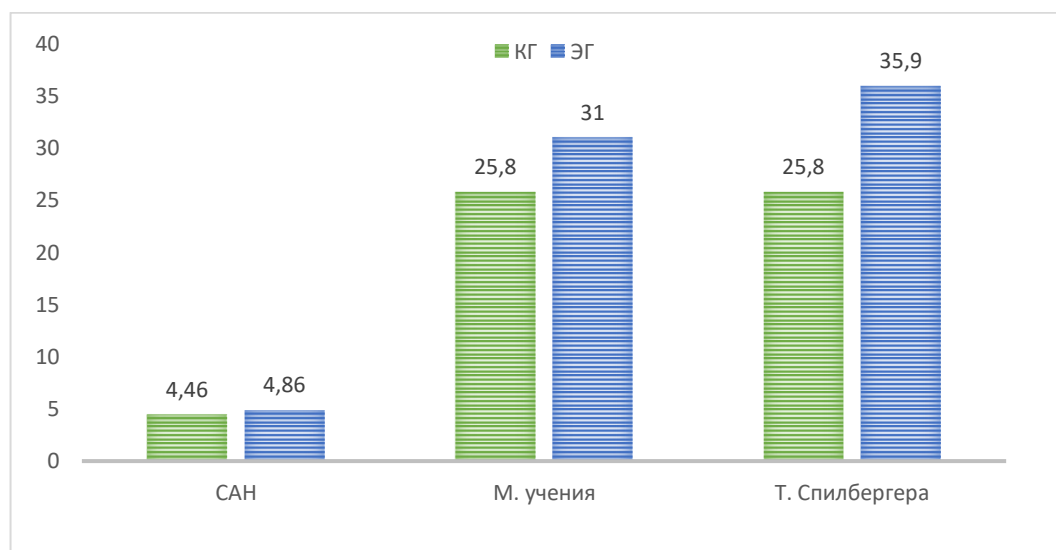


Рисунок 2 — Итоговые результаты тестирования школьниц – участниц исследования, после педагогического эксперимента

На рисунке 2 отчетливо видно превосходство результатов участников ЭГ над соответствующими показателями у школьников КГ.

Для оценки уровня валеологической культуры у школьников, участвующих в исследовании, был использован ситуационный тест, разработанный Дубровским В.И. [32].

Вопросы анкеты и результаты предварительного анкетирования школьников экспериментальной и контрольной групп, представлены в процентном отношении, в таблице 12.

Таблица 12 - Результаты предварительного анкетирования школьников, участвующих в исследовании (%)

Вопросы	Ответы учащихся в процентах/человек			
	КГ		ЭГ	
	Да	Нет	Да	Нет
Я чищу зубы каждый день.	42%	58%	50%	50%
Я всегда мою руки перед едой.	33%	67%	25%	75%
Я принимаю душ/моюсь каждый день	58%	42%	58%	42%
Я занимаюсь спортом/делаю зарядку несколько раз в неделю (вне школы)	42%	58%	33%	67%
Я ложусь спать не позже 11 часов вечера.	50%	50%	33%	67%
Я ежедневно гуляю на свежем воздухе.	67%	33%	50%	50%
Каждый день у меня есть завтрак, обед и ужин.	67%	33%	83%	17%
У меня хорошее зрение.	67%	33%	67%	33%
Летом я отдыхаю за городом.	75%	25%	83%	17%
Мне нравится как я живу	83%	17%	75%	25%
Я знаю, что такое здоровый образ жизни.	83%	17%	83%	17%
Я считаю себя здоровым.	83%	17%	92%	8%

Данные анкетирования показывают, что значительная часть респондентов в обеих группах не соблюдают простейшие правила сохранения здоровья, но при этом, большая их часть считает, что они здоровы, знают, что такое здоровый образ жизни, и в целом, довольны тем, как живут (более 75%, ответивших – «да», на эти три вопроса).

Ситуативный тест позволил выяснить представления детей о правилах личной гигиены, режиме питания, правилах оказания первой помощи, значении физической активности.

Результаты предварительного анкетирования школьников, в баллах представлены в таблице 13.

Таблица 13 - Результаты предварительного анкетирования школьниц, участвующих в исследовании (баллы)

Результат тестирования	Баллы	Количество респондентов	
		КГ	ЭГ
Высокий уровень осведомлённости о требованиях ЗОЖ	42-35	1	2
Достаточная осведомлённость о требованиях ЗОЖ	34-27	3	3
Недостаточная осведомлённость о требованиях ЗОЖ	26-19	3	3
Низкий уровень осведомлённости о требованиях ЗОЖ	Менее 19	3	2

Результаты ситуативного тестирования показали, что по уровню осведомленности о требованиях ЗОЖ контрольная и экспериментальная группа показали результаты, не имеющие значительного отличия по соотношению количества участников, имеющих высокий и достаточный уровень осведомлённости (результат, к которому мы стремимся) и участников, имеющих недостаточный или низкий уровень осведомленности:

соответственно 42% и 58% в контрольной группе, и 50% и 50% в экспериментальной группе.

Результаты повторного (итогового) ситуативного тестирования экспериментальной группы предоставлены в таблице 14.

Как видно из таблицы 14, результаты повторного анкетирования свидетельствуют о значительных отличиях в ответах респондентов, в пользу экспериментальной группы. Следовательно, это подтверждает выдвинутую в начале исследования гипотезу: разработанная технология оказала положительное влияние на формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни, воспитанию у школьников чувства ответственности за свое здоровье за счет расширения кругозора и информированности по темам здорового образа жизни.

Таблица 14 - Результаты итогового анкетирования школьников, участвующих в исследовании

Результат тестирования	Баллы	Количество респондентов	
		КГ	ЭГ
Высокий уровень осведомлённости о требованиях ЗОЖ	42-35	1	4
Достаточная осведомлённость о требованиях ЗОЖ	34-27	3	4
Недостаточная осведомлённость о требованиях ЗОЖ	26-19	3	2
Низкий уровень осведомлённости о требованиях ЗОЖ	Менее 19	3	-

В целях определения влияния положительной мотивации на показатели физической подготовленности, было проведено тестирование физических качеств у участников исследования в начале и по окончании педагогического эксперимента.

В таблице 15 представлены результаты предварительного тестирования физической подготовленности участников исследования.

По итогам предварительного тестирования физической подготовленности можно судить об отсутствии значимых отличий между участниками КГ и ЭГ ($P > 0,05$):

- средний показатель в тесте «Бег на 30 м» у испытуемых в КГ равнялся $6,74 \pm 0,34$ с; у участниц ЭГ данный показатель составил $6,68 \pm 0,31$ с;
- средний показатель в тесте «Бег на 1000 м» у испытуемых в КГ равнялся $6,58 \pm 0,26$ мин; у участниц ЭГ данный показатель составил $6,64 \pm 0,22$ мин;

Таблица 15 – Результаты предварительного тестирования физической подготовленности участников исследования

Тесты	КГ	ЭГ	t	P
	$M \pm m$	$M \pm m$		
Бег на 30 м (с)	$6,74 \pm 0,34$	$6,68 \pm 0,31$	0,32	$> 0,05$
Бег на 1000 м (мин)	$6,58 \pm 0,26$	$6,64 \pm 0,22$	0,48	$> 0,05$
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	$4,52 \pm 0,23$	$4,57 \pm 0,21$	0,28	$> 0,05$
Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (см)	$2,51 \pm 0,23$	$2,53 \pm 0,24$	0,26	$> 0,05$
Челночный бег 3x10 м (с)	$11,56 \pm 0,34$	$11,62 \pm 0,36$	0,24	$> 0,05$

- средний показатель в тесте «Подтягивание из виса, лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)» у испытуемых в КГ равнялся $4,52 \pm 0,23$; у участниц ЭГ данный показатель составил $4,57 \pm 0,21$;

- средний показатель в тесте «Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье» у испытуемых в КГ равнялся $2,51 \pm 0,23$ см; у участниц ЭГ данный показатель составил $2,53 \pm 0,24$ см;
- средний показатель в тесте «Челночный бег 3x10 м» у испытуемых в КГ равнялся $11,56 \pm 0,34$ с; у участниц ЭГ данный показатель составил $11,62 \pm 0,36$ с.

Результаты предварительного тестирования свидетельствуют о том, что у исследуемых школьников наблюдается низкий уровень развития физических качеств, так как по большинству тестов средний результат не укладывается в нормативы ГТО для третьей возрастной группы (от 10 до 11 лет включительно), даже на бронзовый знак отличия.

После внедрения технологии по формированию мотивации на здоровый образ жизни в ЭГ, было проведено повторное (контрольное) тестирование физической подготовленности у участников педагогического эксперимента.

В таблице 16 представлены результаты повторного (контрольного) тестирования. Динамика результатов по применяемым тестам представлена на рисунках 3-7.

Таблица 16 – Результаты тестирования физической подготовленности участников исследования, по окончанию педагогического эксперимента

Тесты	КГ	ЭГ	t	P
	M $\pm$ m	M $\pm$ m		
Бег на 30 м (с)	6,72 $\pm$ 0,28	6,57 $\pm$ 0,22	2,27	< 0,05
Бег на 1000 м (мин)	6,56 $\pm$ 0,25	6,51 $\pm$ 0,21	2,32	< 0,05
Подтягивание из виса, лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	4,54 $\pm$ 0,21	4,86 $\pm$ 0,19	2,37	< 0,05
Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (см)	2,55 $\pm$ 0,22	2,76 $\pm$ 0,23	2,39	< 0,05
Челночный бег 3x10 м (с)	11,52 $\pm$ 0,29	11,26 $\pm$ 0,28	2,29	< 0,05

Рассмотрим результаты повторного (контрольного) тестирования физической подготовленности участников педагогического эксперимента:

- средний показатель в тесте «Бег на 30 м» у испытуемых КГ равнялся $6,72 \pm 0,28$ с; у участниц ЭГ данный показатель составил $6,57 \pm 0,22$ с;

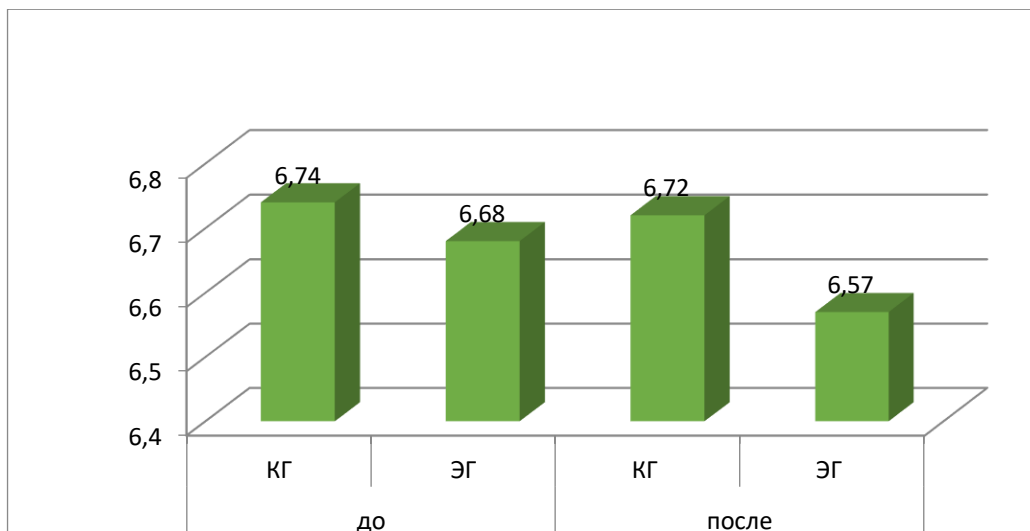


Рисунок 3 - Динамика показателей в тесте «Бег на 30 м (с)»

- средний показатель в тесте «Бег на 1000 м(мин)» в КГ равнялся $6,56 \pm 0,25$ мин; у участниц ЭГ данный показатель составил $6,51 \pm 0,21$ мин;

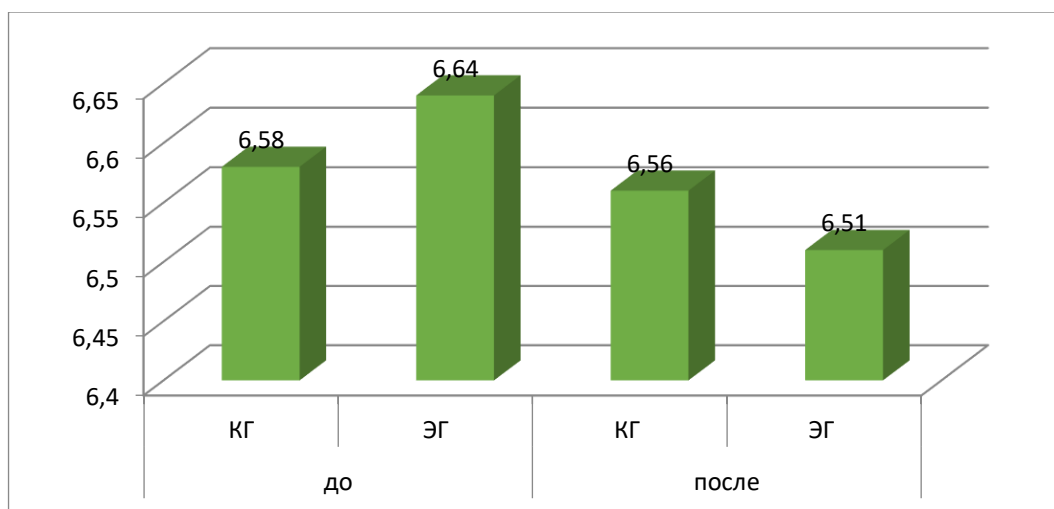


Рисунок 4 - Динамика показателей в тесте «Бег на 1000 м(мин)»

- средний показатель в тесте «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)» у испытуемых в КГ равнялся $4,54 \pm 0,21$; у участниц ЭГ данный показатель составил $4,86 \pm 0,19$;

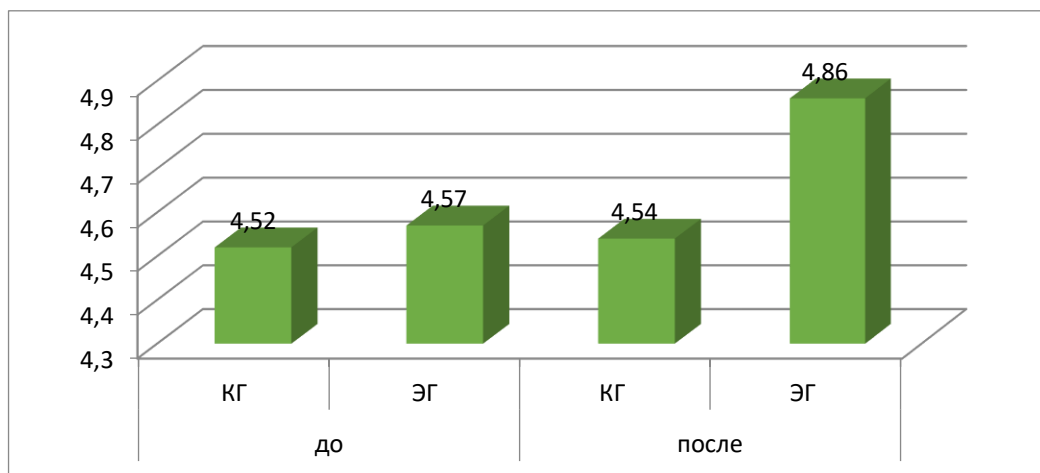


Рисунок 5 - Динамика показателей в тесте «Подтягивание из виса, лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)»

- средний показатель в тесте «Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье» у испытуемых КГ равнялся $2,55 \pm 0,22$ см; у участниц ЭГ данный показатель составил $2,76 \pm 0,23$ см;

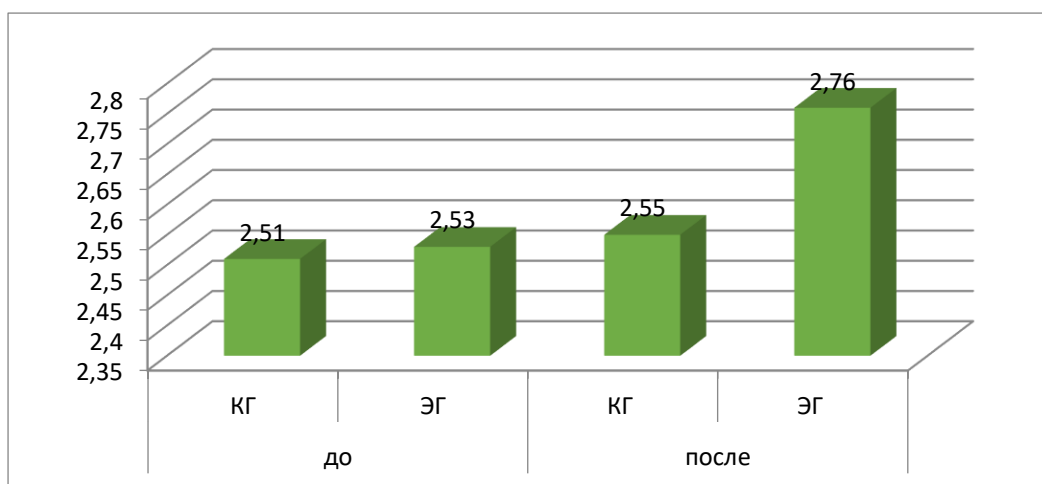


Рисунок 6 - Динамика показателей в тесте «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)»

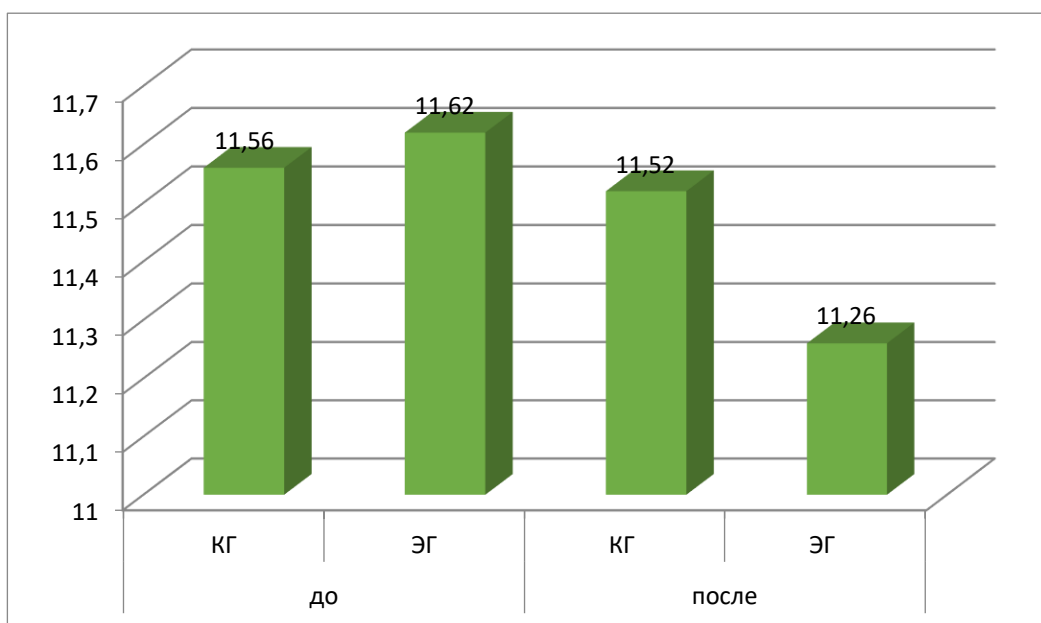


Рисунок 7 - Динамика показателей в тесте «Челночный бег 3х10 м (с)»

— средний показатель в тесте «Челночный бег 3х10 м (с)» у испытуемых КГ равнялся $11,52 \pm 0,29$ с; у участниц ЭГ данный показатель составил $11,26 \pm 0,28$ с.

Сравнение полученных результатов позволяет сделать следующие выводы:

- на начало эксперимента средний показатель в тесте «Бег на 30 м» у испытуемых в КГ равнялся $6,74 \pm 0,34$ с; у участниц ЭГ данный показатель составил $6,68 \pm 0,31$ с. По окончании педагогического эксперимента результаты в данном тесте изменились в обеих группах. Средний показатель у испытуемых в КГ составил $6,72 \pm 0,28$ с; у участниц ЭГ данный показатель составил $6,57 \pm 0,22$ с;
- на начало эксперимента средний показатель в тесте «Бег на 1000 м» у испытуемых в КГ равнялся $6,58 \pm 0,26$ мин; у участниц ЭГ данный показатель составил $6,64 \pm 0,22$ мин. По окончании педагогического эксперимента результаты в данном тесте изменились в обеих группах. Средний показатель у испытуемых в

КГ равнялся $6,56 \pm 0,25$ мин; у участниц ЭГ данный показатель составил $6,51 \pm 0,21$ мин;

- на начало эксперимента средний показатель в тесте «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)» у испытуемых в КГ равнялся $4,52 \pm 0,23$; у участниц ЭГ данный показатель составил $4,57 \pm 0,21$. По окончании педагогического эксперимента результаты в данном тесте изменились в обеих группах. Средний показатель в КГ равнялся $4,54 \pm 0,21$; у участниц ЭГ данный показатель составил $4,86 \pm 0,19$;
- на начало эксперимента средний показатель в тесте «Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье» испытуемых в КГ равнялся $2,51 \pm 0,23$ см; у участниц ЭГ данный показатель составил $2,53 \pm 0,24$ см. По окончании педагогического эксперимента результаты в данном тесте изменились в обеих группах. Средний показатель в КГ равнялся $2,55 \pm 0,22$ см; у участниц ЭГ данный показатель составил $2,76 \pm 0,23$ см;
- на начало эксперимента средний показатель в тесте «Челночный бег 3x10 м» у испытуемых в КГ равнялся $11,56 \pm 0,34$ с; у участниц ЭГ данный показатель составил $11,62 \pm 0,36$ с. По окончании педагогического эксперимента результаты в данном тесте изменились в обеих группах. Средний показатель в КГ равнялся $11,52 \pm 0,29$ с; у участниц ЭГ данный показатель составил $11,26 \pm 0,28$ с.

Полученные данные позволили сделать вывод, что повторное тестирование физической подготовленности девочек 10-11 лет, участвующих в эксперименте, показало улучшение по всем показателям (сила, ловкость, быстрота, гибкость, выносливость) в обеих группах. Но, у участниц ЭГ оно было более высоким.

Таким образом, в конце исследования результаты девочек экспериментальной группы по всем тестам улучшились и стали соответствовать нормативам бронзового знака ГТО, установленным для третьей возрастной ступени (с 10 до 11 лет, включительно).

По итогам проведенной работы можно сделать вывод, что формирование положительной мотивации к ЗОЖ способствовало повышению двигательной активности школьниц (они стали более активно заниматься на уроках физической культуры, принимать участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, самостоятельно заниматься спортом), что, в свою очередь, положительно отразилось на их физической подготовленности.

Выводы по главе. В ходе исследования разработана валеологическая технология, включающая цикл бесед по охране здоровья, физкультурно-оздоровительные мероприятия во внеурочное время и самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом.

Повторное тестирование физической подготовленности девочек 10-11 лет, участвующих в педагогическом эксперименте, показало улучшение по всем показателям (сила, ловкость, быстрота, гибкость, выносливость) в обеих группах. Но, у участниц ЭГ, по сравнению со школьницами КГ, оно было более высоким.

Полученные результаты позволяют сделать вывод, что формирование положительной мотивации к ЗОЖ способствовало повышению двигательной активности школьниц (они стали более активно заниматься на уроках физической культуры, принимать участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, самостоятельно заниматься спортом), что, в свою очередь, положительно отразилось на их физической подготовленности.

Заключение

В настоящее время тема вовлечения в здоровый образ жизни молодого поколения актуальна как никогда, в связи с появлением новых технологий и изменением привычного образа жизни, дети, также, как и взрослые, сталкиваются с различными проблемами, связанными с недостаточной физической активностью, неправильным питанием, формированием гаджетозависимостей, нарушениями правильного режима работы и отдыха.

Результаты, проведенного исследования свидетельствуют, что формирование положительной мотивации к ЗОЖ у школьников зависит от полноты и доступности информации, которую они получают о здоровом образе жизни, о том, почему необходимо к нему стремиться и делать его основой своих каждодневных привычек. Программа бесед по охране здоровья, составленная таким образом, чтобы не только рассказать и объяснить важность базовых принципов здорового образа жизни, но и закрепить полученную информацию практической работой и творческими заданиями, смогла заметно повысить уровень осведомленности детей о простейших правилах сохранения здоровья и причинно-следственной связи уровня здоровья с продолжительностью и качеством жизни.

Формирование мотивов к здоровью и ценностных ориентаций на здоровый образ жизни у школьников – сложная и важная задача, стоящая перед современной школой. Однако не следует забывать, что процесс воспитания - это многосторонняя деятельность семьи, социума и школы. Для формирования правильных нравственных и физических качеств ребенка, а также для установления здоровых и конструктивных отношений с окружающей действительностью и самим собой необходима совместная работа родителей, педагогов и государства, стремящихся к единому результату - созданию условий для полноценного и гармоничного роста

личности, развитие индивидуальных способностей и её соответствия ценностям и интересам общества.

В ходе опытно-экспериментальной работы был разработан и проведен в экспериментальной группе цикл бесед по охране здоровья, который представлял собой 8 занятий по 45 мин., включавших в себя теоретическую часть, практическую часть и творческие задания.

Повторное тестирование физической подготовленности девочек 10-11 лет, участвующих в эксперименте, показало улучшение по всем показателям (сила, ловкость, быстрота, гибкость, выносливость) в обеих группах. Но, у участниц ЭГ, по сравнению со школьницами КГ, оно было более высоким.

Полученные результаты позволяют сделать вывод, что формирование положительной мотивации к ЗОЖ способствовало повышению двигательной активности школьников (они стали более активно заниматься на уроках физической культуры, принимать участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, самостоятельно заниматься спортом), что, в свою очередь, положительно отразилось на их физической подготовленности

Список используемой литературы

1. Азаматов Д.М. Подходы к определению понятие «здоровье» // Вестник Башкирского государственного медицинского университета. 2017. № 5. С. 10-16.
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.Н., Абдулина А.В. Актуальные проблемы преподавания физической культуры в начальных классах средней школы и реализация положений ФГОС // Вестник Марийского государственного университета. 2021. №4 (19). С. 5-9.
5. Антропова М. В., Кольцова М. М., Терехова Н.Т. Влияние двигательной активности на развитие ребенка. 2-ое изд.доп. М.: Физкультура и спорт, 2021. 238с.
6. Ахвердова О. А. К исследованию феномена «культура здоровья» в области профессионального образования / О. А. Ахвердова, В. А. Магин // Теория и практика физической культуры. 2012. № 9. С. 5–7.
7. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М.: Физкультура и спорт, 2010. 125 с.
8. Баладанов О.Ю., Козловский И.З., Бахтинов О.П. Актуальные проблемы сохранения, укрепления и приумножения здоровья школьников // Проблемы здоровья человека. Развитие физической культуры и спорта в современных условиях: Материалы межрегиональной научно-практической конференции, посвященной 55-летию ФФК СГУ. Ставрополь: Изд-во СГУ, 2022. С.72 – 74.

9. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Ценности физической культуры в здоровом стиле жизни // Теор. и практ. физ. культ. 2014. № 4. С. 3 –5.
10. Башкирева Т. В. Психология здоровья: некоторые аспекты проблем: монография. Рязань: Рязанский государственный университет им. С. А. Есенина, 2018. 167 с.
11. Безруких М. М. Разговор о здоровье и правильном питании: методическое пособие для учителя: [0+]. М.: Nestlé, 2021. 79 с.
12. Безруких М.М. Школа и здоровье: история и современность / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, В.Н. Безобразова // Управление школой. 2016. №17. С. 43–47.
13. Белкова В. Н. Формирование у младших школьников установки на здоровый образ жизни / В. Н. Белкова, Н. Н. Чистякова // Приоритетные направления развития науки и образования: материалы XI Междунар. науч.– практ. конф. – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016. № 4 (11). С. 85–87.
14. Бериташвили И. С. Формирование культуры здоровья – ответственная задача учреждений народного образования / И. С. Бериташвили, Г. И. Сопко, М. В. Пазыркина // Молодой ученый. 2022. № 4. С. 445–447.
15. Брехман И.И. Введение в валеологию – науку о здоровье. СПб.: Наука, 2013. 125с.
16. Вайнер Э. Н. Валеология: учебный практикум / Э. Н. Вайнер, Е. В. Волынская. М.: Флинта, Наука, 2022. 22–25 с.
17. Виленский М. Я. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установка/ М. Я. Виленский, О. С. Васильева. М.: Академия, 2001. 298 с.
18. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. 2изд. М.: Мысль, 2020. 288 с.
19. Гаврилова М.А., Семчук Н.М. Критерии оценки валеологической воспитанности. Тамбов: Грамота, 2008. №5(12). С.33 – 34.

20. Галанов А. С. Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников. М.: Речь, 2021. 160 с.
21. Галимов Г.Я. Потенциал и особенности содержания Примерной программы по физической культуре для учащихся начальной школы / Г.Я. Галимов, И.И. Плотникова, В.А. Стрельников // Вестник БГУ. 2022. №13. С. 47-52.
22. Гаркуша Н. С. Современное понимание феномена культуры здоровья // Среднее профессиональное образование. 2006. № 11. С. 59–60.
23. Гебекова А. Н. Здоровьесберегающие технологии как средство формирования навыков здорового образа жизни младших школьников и как одно из требований ФГОС НОО [Электронный ресурс]// Проблемы и перспективы развития образования: материалы VII международной науч. конф. (г. Краснодар, сентябрь 2015 г.). Краснодар: Новация, 2015. С. 18–21.
24. 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.) / редкол.: О.Н. Широков [и др.] Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2015. С. 328–330.
25. Горохова Н. А. Организация здоровьесбережения в школе//ФК в школе. 2010. № 7. 32–38с.
26. Гринене Э. Ю. Некоторые аспекты обучения детей и подростков здоровому образу жизни // Гигиена детей и подростков в системе высшей медицинской школы. М.: Изд-во Научного центра здоровья детей РАМН, 2001. С. 200 - 201.
27. Гроголева О. Ю. Психология мотивации: учебное пособие. Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2015. 126с.

28. Девятова И. Е. Психолого–педагогическая безопасность личности ребенка в образовательной среде начальной школы: методическое пособие. Челябинск: ЧИППКРО, 2020. 119 с.
29. Дзапарова Н. К. Педагогические основы формирования культуры здоровья младших школьников // Этническая педагогика: теория и практика: материалы всерос. конф. Горно-Алтайск: ГАГУ, 2017. С.56-63.
30. Дошкольное и школьное образование в России и за рубежом: векторы развития: коллективная монография / отв. ред. А. Ю. Нагорнова. Ульяновск: Зебра, 2021. 303 с.
31. Дружилов С. А. Здоровый образ жизни как целесообразная активность человека// Современные научные исследования и инновации. 2016. № 4 (60). С. 654—648.
32. Дубровский В.И. Валеология здорового образа жизни. М.: Флинта; Retorika., 2014. С.1-35.
33. Ерасов Б. С. Условия формирования здорового образа жизни у младших школьников/ Б. С. Ерасов, Т. В. Емельянова. Научный альманах. 2015. № 10-2 (12). С. 170-174.
34. Жуков Р.С. Сочетание индивидуального и дифференцированного подходов на уроках физической культуры в начальной школе / Р.С. Жуков, Н.В. Копыткова, Г.А. Шанышина // СибСкрипт. 2020. №4-2 (64). С. 26-31.
35. Здоровьесберегающее обучение и воспитание / под ред. В. И. Андреева. Казань: Центр инновац. технологий, 2000. 267 с.
36. Зозуля Е. Н. Современный урок физической культуры: проблемы реализации требований ФГОС на текущем этапе в рамках начальной школы // Образование и воспитание, 2024. № 1 (47). С. 7-9.
37. Кондратюк А.И. Формирование универсальных учебных действий обучающихся начальной школы на уроках физической культуры // Проблемы современного педагогического образования. 2023. №78-3. С. 146-153.

38. Кравцова Л. М. Основы методики физического воспитания: учебно–методическое пособие для бакалавров физической культуры. Челябинск: Библиотека А. Миллера, 2021. 70 с.
39. Кудрявцев М.Д. Методология и теория преподавания образовательного компонента физической культуры в начальной школе / М.Д. Кудрявцев, Г.Я. Галимов, А.В. Гаськов // Вестник БГУ. 2022. №13. С. 116-121.
40. Лисицын Ю. П. Общественное здоровье и здравоохранение: учебник.– 3-е изд. [Электронный ресурс]. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2020. 512 с.
41. Лях В.И. Физическая культура: базовый уровень. М.: Просвещение, 2024. 287 с.
42. Ляхович А. В. Обучение здоровью в школе: методика, медико-педагогические технологии, результаты// Гигиена детей и подростков в системе высшей медицинской школы. М.: Изд-во Научного центра здоровья детей РАМН, 2001. С. 217 - 220.
43. Мадейский Э. Мнения учащихся начальной школы в отношении содержания уроков физической культуры / Э. Мадейский, Г. Косиба, Я. Яворский // ТиПФК. 2023. №6. С. 35-40.
44. Маклаков А. Г. Общая психология. 3-е изд. СПб.: Питер, 2021. 592 с.
45. Малафеева С. Н., Вершинина Н. А. Формирование мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников. М.: Академия, 2021. 188 с.
46. Малярчук Н. Н. Концептуальные подходы к понятию «культура здоровья» // Вестн. Тюмен. гос. ун-та. 2019. № 1. С. 255–265.
47. Малярчук Н. Н. Субъективная роль педагога в воспитании культуры здоровья учащихся // Медицина и образование в Сибири. 2020. № 4. С. 14 - 20.
48. Мардонов Ш., Исаков Д. Физическое воспитание и развитие на уроках физической культуры в начальной школе // Academic research in educational sciences. 2021. №2. С. 12-22.
49. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методические

аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) учебник для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 2017. 543 с.

50. 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.

51. Митяева А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии: учеб. пособие для студ. учреждений высш. проф. образования. 2-ое изд. М.: Академия, 2020. 208 с.

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

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

54. Никифоров А.Е. Использование прикладных упражнений на уроках физической культуры в начальной школе / А.Е. Никифоров, Е.В. Никифорова // Ученые записки Крымского федерального университета имени В.И. Вернадского. Социология. Педагогика. Психология. 2020. №2. С. 135-140.

55. 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.

56. Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года [Электронный ресурс]: Распоряжение Правительства Российской Федерации № 3081-р: [издано 24.11.2020].

57. Общественное здоровье: эволюция понятия в стратегических документах охраны здоровья и развития здравоохранения в странах мира / Е. И. Аксенова, Н. А. Гречушкина, Т. Н. Каменева, Н. Н. Камынина. М.: ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ», 2021. 42 с.

58. Ожегов С.И. Толковый словарь русского языка / С.И. Ожегов, Н.Ю. Шведова. М.: ИТИ Технологии; Издание 4-е, доп., 2020. 944 с.

59. Основы здоровья и здорового образа жизни: учебное пособие / Л. Е. Деньгова, М. И. Евстигнеева, А. А. Марченко [и др.]. Ставрополь: СтГМУ, 2021. 80 с.

60. Пилюян Р.А. Мотивация спортивной деятельности - 2 изд стер. М.: Академия, 2020. 112 с.

61. Пискова Д.М. Проблемы сохранения мотивации школьников к урокам физической культуры на этапе перехода из начальной школы в основную / Д.М. Пискова, М.В. Богатикова // Мир науки. Педагогика и психология. 2021. №5. С. 1-10.

62. Попов А.Л. Спортивная психология: Учебное пособие для спортивных вузов. 3-е изд. М.: Спорт, 2021. 152 с.

63. Попова Н. Г. Формирование ценностного отношения учащихся к здоровому образу жизни в образовательном процессе современной школы: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01. Великий Новгород, 2015. 27 с.

64. Популо Г.М., Назаренко Н.Н. Социальная значимость и роль подвижных игр на занятиях физической культурой в начальной школе // АНИ: педагогика и психология. 2022. №3 (20). С. 155-159.

65. Рубинштейн С. Л. Здоровый человек и его окружение. Здоровьесберегающие технологии. 2-ое изд. СПб.: Лань, 2021. 372 с.

66. Синицын Ю. Н. Основы духовно–нравственного воспитания: учебное пособие. Краснодар: Кубанский государственный университет, 2020. 180 с.

67. Сираковская Я.В., Зайнуллина Ю.Р. Формирование познавательных и регулятивных универсальных учебных действий на уроках физической культуры в начальной школе // Ученые записки университета Лесгафта. 2024. №4 (110). С. 147-151.

68. Сковородкина И. З. Теория и методика воспитания детей младшего школьного возраста: учебное пособие для использования в учебном процессе образовательных учреждений, реализующих программы СПО по специальности "Преподавание в начальных классах". М.: Академия, 2018. 318с.

69. Соловьев Г.М. Основы здорового образа жизни и методика оздоровительной физкультуры. Ставрополь, СГУ, 2012. 111с.

70. Спицына Т. А. Методические аспекты валеологического образования / Т. А. Спицына, Е. В. Иванова // Молодой ученый. 2015. № 16. С.44 – 48.

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

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

73. Трещева О.Л. Системная организация валеологического образования школьников //Теор. и практ. физ. культ., 2015. № 8. С. 8-11.

74. Федоров В.Г. Физическая культура в интеграционном процессе начальной общеобразовательной школы // Ученые записки университета Лесгафта. 2023. №7 (101). С. 146-151.

75. Чернышенко Ю.К. Инновационные направления совершенствования системы физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста / Ю.К. Чернышенко, С.М. Ахметов, В.А. Баландин // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2021. №4. С. 20-26.

76. 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.

77. Ярлыкова О.В. Использование игровых технологий на уроках физической культуры в начальной школе / О.В. Ярлыкова, К. Дарманова // Гуманитарный научный журнал. 2023. №1. С. 127-132.