

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
им. В.Н.ТИХОНОВА
(МБУДО СДЮСШОР №3 им. В.Н.Тихонова)**

Методическая разработка

**ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
У ПОДРОСТКОВ.**

Выполнил:

Тренер – преподаватель

Прищепа А.М.

Смоленск, 2017

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение школьниками основами физической культуры, слагаемыми которых является: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание конкретности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Решая задачи физического воспитания, необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо обучать творческому применению полученных знаний, умений и навыков для поддержания физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

СДЮСШОР №3 учреждение дополнительного образования со спортивным профилем обучения, призвана способствовать самосовершенствованию, формированию у детей, их родителей и сотрудников ответственного отношения к здоровому образу жизни, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов, соответствующих возрасту.

В условиях социально-экономических преобразований в Российской Федерации обостряется противоречие между растущей потребностью

общества в активных, здоровых людях и значительно ухудшающимся здоровьем детей.

На состояние здоровья подрастающего поколения влияет целый ряд причин: снижение уровня жизни в целом по стране, ухудшение экологической обстановки, изменение в материальном положении и воспитательном потенциале семьи. Нарушение здоровья детей негативно сказывается на их способностях к освоению программ общего образования. Сама система образования в настоящий момент рассматривается как фактор, негативно влияющий на здоровье обучающихся.

Вопросы охраны и укрепления здоровья на протяжении последнего десятилетия не оставались без внимания со стороны государства. В Федеральном законе «Об образовании», «Концепции модернизации российского образования» среди принципов государственной политики в области образования выдвигается приоритет жизни и здоровья человека. Деятельность школы по сохранению и укреплению здоровья учащихся должна рассматриваться как условие национальной безопасности и развития российского общества в XXI веке.

В сложившейся ситуации проблема сохранения здоровья и формирования здорового образа жизни у подростков представляет особый интерес для педагогической науки и школьной практики.

Доказано, что здоровье человека на 20% зависит от наследственности, на 20% - от природного окружения, на 7-10% - от уровня здравоохранения и на 50% - от образа жизни человека (Г.К. Зайцев, Ю.П. Лисицын и др.).

Наиболее полно взаимосвязь здоровья и образа жизни выражена в понятии «здоровый образ жизни». В традициях российской педагогики забота о здоровье детей всегда была в центре внимания исследователей. В работах П.П. Блонского, В.П. Кащенко, П.Ф. Лесгафта, В.А. Сухомлинского, К.Д. Ушинского охарактеризована роль школы в создании условий для воспитания в ребенке бодрости духа и формирования здорового образа жизни. Приобщение детей к здоровому образу жизни происходило в контексте физического (Л.П. Гуреев, В.М. Качашкин, А.П. Матвеев, С.Б. Мельников, Г.И. Погадаев и др.), гигиенического (В.В. Стан, Г.Н. Сердюковская, И.И. Соковня-Семенова и др.), нравственного воспитания (О.С. Богданова, И.А. Каиров, О.Д. Калинина, И.С. Марьенко, И.Ф. Харламов и др.).

В последние годы вопросы охраны здоровья человека рассматриваются в концепции воспитания экологической культуры личности, разработанной в лаборатории экологической культуры Института семьи и воспитания (Н.С. Деж-никова, И.В. Цветкова и др.), а также в контексте педагогической

валеологии (Г.А. Апанасенко, Г.К. Зайцев, М.И. Лазарев, Л.Г. Татарникова, Б.Н. Чумаков и др.).

Однако в теории воспитания акцент ставился преимущественно на сохранении и формировании физического здоровья через пропаганду здорового образа жизни. При этом личностный и мотивационный компоненты формирования мотивов здорового образа жизни были разработаны недостаточно.

Новые возможности и перспективы в воспитании здорового образа жизни у подростков появились с развитием концепции личностно-ориентированного воспитания (Ш.А. Амонашвили, Е.В. Бондаревская, Т.В. Машарова, И.С. Якиманская и др.).

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

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

Анализ педагогической литературы по проблеме (М.М. Борисов, Ю.В. Валентик, М.Я. Виленский, А.В. Мартыненко и др.) показывает, что подростки признаются наиболее сензитивной возрастной категорией в аспекте формирования мотивов здорового образа жизни, поскольку именно в этом возрасте происходит усвоение важнейшей информации, связанной со здоровым образом жизни, определяются фундаментальные жизненные принципы, происходит интенсивная работа над формированием своей личности, вырабатывается индивидуальный стиль поведения, развивается критичность, интенсивно формируется способность к самопознанию и самосознанию, то есть существует основа для проявления сознательной индивидуальной активности в области здорового образа жизни (М.М.

Борисов, М.Я. Виленский и др.). Следовательно, подростковый возраст является переломным в формировании и иерархии мотивов (А.Н. Леонтьев).

В практике спортивных школ реализуются спортивно-оздоровительные программы, информацией о здоровом образе жизни дополняется содержательная часть занятий.

Однако эти программы чаще носят односторонний характер, недостаточно учитывая личностные аспекты формирования здорового образа жизни конкретного учащегося.

Возьмем за рабочую гипотезу: формирование мотивов здорового образа жизни у подростков будет осуществляться эффективно, если:

1. Принятие идеи формирования мотивов здорового образа жизни педагогами, родителями и учащимися базируется на наличии ответственного отношения подростков к своему здоровью; формирование у подростков мировоззренческих взглядов на здоровый образ жизни сочетается с накоплением у них практического опыта совершенствования, самопознания в контексте физического, психического, нравственного воспитания; приобщение подростков к здоровому образу жизни основывается на положительной мотивации и становится их потребностью по укреплению здоровья, поддержанию оптимистической «Я-концепции».
2. Программа формирования мотивов здорового образа жизни будет построена на основе принципов системности, креативности, эмоционального стимулирования, опоры на традиции народной медицины, обеспечивающих становление у подростка положительной «Я-концепции» в ходе самопознания собственного здоровья.
3. Критерии сформированности мотивов здорового образа жизни отражают ценностные, личностные, деятельностные компоненты структуры развития личности.

Анализ теоретических знаний по проблеме, а также результаты опытной работы, описанные в данной главе исследования, позволяют сделать вывод, что коррекцию потребностно-мотивационной сферы личности подростка целесообразно начинать с первых этапов образования подростка, поскольку происходит переход личности из одной педагогической системы в другую, из одной сферы жизнедеятельности в другую, что создает объективные условия для формирования новых стереотипов жизни и деятельности, переосмысления ценностного арсенала, взглядов, убеждений, потребностей личности. Это является важной предпосылкой для ориентации подростков на здоровую жизнедеятельность, формированию у них побуждений к здоровому образу жизни.

Процесс формирования мотивов здорового образа жизни подростка необходимо рассматривать как взаимодействие внешних и внутренних

факторов. Внутренними факторами являются потребностномотивационная сфера личности подростка, ее ценностные ориентации, отношения, самооценка, интересы, индивидуальные свойства. Внешними факторами для подростка выступает процесс личностного самосовершенствования подготовки к здоровому образу жизни.

В процессе формирования мотивов здорового образа жизни подростка необходимо такое построение системы средств, которая, с одной стороны, направлена на изменение условий учебно-воспитательного процесса в школе, в частности валеологизация содержания образования, с другой, на изменение внутриличностной среды посредством сознательно-волевой работы по переосмыслению подростками своего отношения к здоровому образу жизни, к стилю своей жизни.

Для построения системы средств формирования мотивов здорового образа жизни необходим учет социально-психологических особенностей, доминантных мотивов данной возрастной группы, а также учет исходного состояния мотивов здорового образа жизни.

Логика системы средств формирования мотивов здорового образа жизни подростка обусловлена идеями системно-целостного подхода в конструировании педагогических процессов и заключается в движении мотивов здорового образа жизни от ситуативных проявлений к устойчивому функционированию, а также идеями личностно-ориентированного подхода, характеризующего средства и условия формирования данного компонента структуры личности.

Согласно данным психолого-педагогических исследований, здоровье в иерархии ценностей у детей занимает 4-5 место вслед за такими, как «наличие друзей», «любовь», «свобода», что характеризует достаточно низкий уровень побуждений к здоровому образу жизни.

Для оценки мотивов при изучении иерархии ценностных ориентаций у подростков выявлено, что для 52,2% значимы функционально-рекреационные ценности, для 29,8% - духовно-эстетические, для 18,0% - учебноценностные, связанные со здоровым образом жизни.

Признание здоровья как приоритетной ценности, цели, результата и необходимого условия успешной деятельности каждого образовательного учреждения, обращение к здоровому образу жизни и утверждение его как основы жизненного стиля основных участников педагогического процесса требуют изучения мотивационной сферы личности.

В исследованиях проблем мотивации отечественные педагоги и психологи в качестве ведущих выделяют принципы системности, единство сознания и деятельности, деятельности и личности, единство содержательной, смысловой и динамической сторон мотивов, признания ведущей роли

сознания в регуляции человеческого поведения, а также социальной обусловленности потребностей личности, их зависимости от потребностей общества.

Определяя сущность мотивов, исследователи рассматривают их с различных позиций: биологической, потребностной, эмоциональной, когнитивной.

Учитывая идеи целостного подхода и основные положения философского, психолого-педагогического понимания мотивации, мы определяем ее как осознанную систему побуждений, представляющую собой иерархическую структуру движущих сил поведения и деятельности личности, являющуюся интегратором личности в целом.

Исходя из данного определения, мотивация здорового образа жизни представляет собой своеобразный «взгляд» на мотивацию в обобщенном виде сквозь призму здорового образа жизни, выявление сущности которого предполагает осмысление таких базисных категорий, как образ жизни и здоровье.

В подходах к определению сущности здорового образа жизни сегодня выделяют три основных направления: философско-социологическое; медико-биологическое; психолого-педагогическое.

Анализ подходов к определению сущности мотивации и рассмотрение особенностей здорового образа жизни позволяет нам определить собственное понимание мотивов здорового образа жизни.

Мы понимаем под мотивами здорового образа жизни целостную систему осознанных побуждений, активизирующих и направляющих проявления личности (нравственные, духовные, физические) в различных сферах жизнедеятельности с позиций ценностей своего здоровья.

В качестве основных функций, выполняемых мотивами здорового образа жизни, выделены следующие:

1. Избирательная, обуславливающая изменения отношения подростков к здоровому образу жизни, направленность на коррекцию своей жизнедеятельности с позиций ценностей здоровья, выбор средств, адекватных потребностям, лежащим в основе мотивов здорового образа жизни.
2. Смыслообразующая, придающая здоровому образу жизни и его элементам личностный смысл, целенаправленность.
3. Регуляторная, предусматривающая степень саморегуляции проявлений личности во всех сферах жизнедеятельности в соответствии с принципами здорового образа жизни.
4. Побудительная (энергетически динамическая), определяющая силу, действенность, устойчивость проявлений личности подростка по укреплению

и поддержанию здоровья, становление различных психических процессов в ходе реализации здоровой жизнедеятельности, необходимый эмоциональный фактор и динамику.

Выделенные сущность и структура здорового образа жизни служат основой для конструирования процесса их формирования.

Можно выделить 3 этапа формирования мотивов здорового образа жизнедеятельности:

1. Ориентационный, в процессе которого у подростков формируется положительное отношение и интерес к здоровому образу жизни, осознается ценность здоровья для самореализации.
2. Этап становления, в ходе которого формируются потребности в здоровом образе жизни, стремления к самообразованию в данной сфере с позиции ценностей здоровья.
3. Генерализация, основным содержанием которой является становление целостной системы мотивов здорового образа жизни, обеспечивающей творческое проектирование жизнедеятельности с позиций здорового образа жизни.

Важной задачей является разработка модели формирования мотивов здорового образа жизни у подростков, основанной на идее развития отношения к своему здоровью.

Сконструированная модель формирования здорового образа жизни у подростков представлена ценностным, личностным, целевым, деятельностным, когнитивным и результативным компонентами, взаимосвязанными между собой.

Целевой компонент связан с формированием ответственного отношения к здоровому образу жизни на основе самоосознания ценности положительной «Я-концепции». Ценностный компонент модели представляет собой самоопределение в сфере здорового образа жизни, отношение к здоровью как к ценности; когнитивный компонент - получение и перевод информации о целостности здоровья в знание законов здоровья, факторов риска и устойчивости; личностный компонент - личностные структуры, востребованные в процессе формирования здорового образа жизни (чувства, характер, воля, креативность); деятельностный компонент - опыт овладения здоровым образом жизни, здоровьетворением, самодиагностикой, проявлением потребности в сохранении и укреплении здоровья; результативный компонент - целостное представление и ответственное отношение к здоровому образу жизни, опыт овладения средствами здорового образа жизни.

Важным, так же, является выявление критериев и уровней сформированности мотивов здорового образа жизни. При этом необходимо

учитывать состав, иерархию и осознанность мотивов, предметную направленность мотивов, динамические свойства мотивов, активность мотивов и перенос её на новые ситуации и организацию процесса обучения в целом, свободу выбора целей здорового образа жизни и путей их реализации. В соответствии с задачами формирования мотивов здорового образа жизни в качестве основных критериев сформированности мотивов здорового образа жизни у школьников выступают:

- представление о здоровье (целостное, многокомпонентное, субъективное) и здоровом образе жизни (системное);
- отношение к здоровому образу жизни (бережное, заинтересованное, позитивное, ответственное);
- опыт по овладению навыками, приемами здорового образа жизни (общими для всех и субъективно значимыми).

Создавая программу формирования здорового образа жизни для подростков, необходимо руководствоваться положением разработанной модели воспитания, учитывать реальные возможности подростков: уровень знаний, умений и навыков, состояние здоровья учащихся.

В ней мы ставили цель формирования отношения к здоровью как лично значимой ценности для каждого подростка. Только через осознание ценности здоровья можно объяснить роль усилий, направленных на здоровье, то есть с осознания ценности здоровья начинается мотивация здорового образа жизни.

Основные задачи программы:

1. Создание условий для осознания подростком ценности здоровья.
 2. Формирование у подростков опыта самопознания.
 3. Формирование позитивной «Я-концепции» подростка.
 4. Стимулирование овладения индивидуальными способами здорового образа жизни.
- опытно-экспериментальная работа проверила и подтвердила эффективность авторской программы «Здравствуйте!», что позволяет сделать вывод о целесообразности ее внедрения.

Список литературы

1. Диссертация кандидата педагогических наук Куликов Василий Николаевич, 2002 год
2. Абульханова Славская К.А. Деятельность и психология личности. -М.: Наука, 1980.-334 с.
3. Абульханова Славская К.А. Стратегия жизни. - М.: Мысль, 1991. -301 с.

4. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. 2-е изд. - М.: Молодая Гвардия, 1979.- 191 с.
5. Андреев А.А. Влияние стиля педагогического общения на познавательную активность учащихся на уроке: Автореф. дисс. . канд. пед. наук. -Л., 1984-20 с.
6. Андреев Ю.А. Три кита здоровья. Екатеринбург: Сред.-Урал. кн. изд-во, 1993.-336 с.
7. Апанасенко Г.Л. Охрана здоровья здоровых: Некоторые проблемы теории и практики // Валеология: диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. Спб.: Наука, 1993. С. 49-59.
8. Асеев В.Г. Проблемы мотивации и личности. // Теоретические проблемы психологии личности. М., 1974. - С. 123-124.
9. Асеев В.Г. Мотивация поведения и формирования личности. М.: Мысль, 1976. - 160 с.
10. Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни. Перевод с англ.яз.: М.: «Мир», 1997. - 368 с. с ил.
11. Бестужев Лада И.В., Глезерман Г.Е. Составные элементы, качественные и количественные показатели образа жизни // Социалистический образ жизни и современная идеологическая борьба. - М.: Политиздат, 1976. — С.46-53.
12. Бехтерев В.М. Личность и условия её развития и здоровья. 2-е изд. -Спб.: Изд-во К.Л.Риккера, 1905.
- 43 с.
13. Божович Л.И. Проблемы развития мотивационной сферы ребенка // Изучение мотивации поведения детей и подростков. М.: Педагогика, 1972. -С. 7-44.
14. Борисов М.М., Виленский М.Я. Психолого-педагогические аспекты формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи // Профилактика пьянства, наркомании, токсикомании, курения, СПИД: курс лекций: М. - 1990. - С. 30-42.
15. Бутенко А.П. Образ жизни: содержание, проблемы и нерешенные вопросы // Вопр. философии 1978. -№11.- С.41- 44.
16. Бутенко Б.И. Новое о понимании здоровья // Теория и практика физ. культуры. 1988 . - № 7 - С. 19-22.
17. Бухановской А.О., Харламов Е.В. Альтернатива комплексная форма утверждения здорового образа жизни // Физкультура и здоровый образ жизни: Тез. всесоюз. науч.-практ. конф./ Всесоюз. науч.- иссл. ин-т физич. культуры, 1990. - С.32-36.
18. Воскресенский Б.А. Здоровый образ жизни и гигиеническое воспитание подростков и молодежи.

- М.: Знание, 1987. - 39 с.
19. Еншин М.М. О некоторых аспектах изучения мотивации спортивной деятельности // Актуальные проблемы физ. воспитания и спорта: тез. докл. конф. М., 1974. - С.55-56.
 20. Жолдак В.И. Магистральный курс здоровый образ жизни // Теория и практика физ. воспитания - 1985. - № 8. - С. 28-30.
 21. Ирхин В.Н., Кащенко В.П.: Здоровье учителей и учащихся приоритетная ценность // Педагогика, - 1997. - № 3. - С. 73-76.
 22. Келишев И.Г. Мотивы массового спорта. Психология личности и деятельности спортсмена: Сб.науч.работ. — М., 1981.- С. 31-39.
 23. Крючкова В.А., Сандлер М.В. Содержание и формы пропаганды здорового образа жизни. В помощь лектору. М.: Знание, 1985.-37 с.