

*Романцова Нина Михайловна,  
методист Шебекинского межмуниципального  
методического центра ОГАОУ ДПО «БелПРО»,  
г. Шебекино Белгородской области, Россия  
(Народное образование. Воспитание. Обучение. Организация досуга)*

## **ФОРМИРОВАНИЕ У ОБУЧАЮЩИХСЯ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И МОТИВАЦИИ К РЕГУЛЯРНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

*Аннотация:* Статья посвящена актуальной проблеме сохранению и укреплению здоровья обучающихся; мотивации стиля здорового образа жизни; мотивация к регулярным занятиям физической культурой; роль учителя в образовательном процессе при формировании ЗОЖ; использование фитнес технологий для повышения мотивации учащихся.

*Ключевые слова:* инновационные технологии; современный педагог; формирование культуры ЗОЖ; мотивация; культура здоровья.

## **THE FORMATION OF HEALTHY LIFESTYLE SKILLS IN STUDENTS AND MOTIVATIONS FOR REGULAR PHYSICAL EDUCATION ACTIVITIES**

*Annotation:* The article is devoted to the urgent problem of preserving and strengthening a healthy lifestyle of students; motivations of a healthy lifestyle; motivation for regular physical education; the role of the teacher in the educational process in the formation of healthy lifestyle; using fitness technologies to increase student motivation.

***Keywords:** innovative technologies; modern teacher; formation of healthy lifestyle culture; motivation; health culture.*

Философское понимание необходимых условий воспитания в потребностях здорового образа жизни у детей включает в себя систему социально создаваемых ситуаций с целью обеспечения действий по достижению запланированных результатов. С точки зрения системного подхода, здоровый образ жизни подразумевает духовно-нравственное здоровье, стремление к овладению жизненными ценностями, воспитывается через культуру здоровья такими основополагающими понятиями как доброта и красота, знание и вера. Забота только о состоянии физического тела не гарантирует духовного здоровья и благополучия. Мотивации здорового образа жизни человека во многом способствует культура здоровья, которая формируется на протяжении всей его жизни. Культура здоровья является частью общей культуры общества, одной из сфер социальной деятельности, направленной на формирование у личности ценностного отношения к своему здоровью. Культуру здоровья можно рассматривать как образование в области здоровья человека, овладение формами поведения и деятельности во благо своего здоровья и здоровья окружающих. Ученые считают, если человека волнует его здоровье, он должен действовать на него сознательно, программировать в себе положительные эмоции. Здоровый образ жизни рассматривается, как способность человека сохранять свое здоровье [1,2].

Значительное влияние на развитие личности, особенно в школьном возрасте, оказывает микросфера, все факторы, которые действуют вместе и являются важными в социализации личности. От совокупности условий, определяющих направленность усилий, прилагаемых для достижения целей деятельности, создается мотивационная среда. У учащихся, в зависимости от мотивационной среды, вырабатывается так называемая инициативная, исполнительская, исполнительская, потребительская линия поведения.

Это явление необходимо учитывать при организации любой деятельности детей, и тем более, если поставлена цель формирование культуры здоровья школьников. Мотив при этом является критерием выделения отдельных видов деятельности, он побуждает саму деятельность, определяет смысл поступка. Благодаря связи с потребностью, мотив выполняет функцию побуждения педагога, обучающихся и их родителей к активности и придает смысл отдельным действиям. Мотивация представляет более широкое понятие, чем мотив и означает процесс сознательного выбора человеком того или иного вида действий. Невысокий уровень культуры отношения учащихся к своему здоровью, неумение вести здоровый образ жизни объясняется зависимостью от мотивационной среды, в которой он оказался и адаптировался.[3]

Роль современного педагога, научить ребенка обращать внимание на самого себя, размышлять над своим психологическим состоянием и анализировать свои действия, которое достигается посредством рефлексивного управления, т.е. он руководствуется в своих действиях важными для него мотивами. Технология индивидуального рефлексивного воспитания культуры здоровья имеет свои положительные моменты: - способствует индивидуализации обучения;- учитывает состояние физическое, психическое и духовно-нравственное; - приучает к самоанализу поведения; - побуждает к принятию собственного решения вести здоровый образ жизни; - усиливает ответственность за свои действия по сохранению и развитию здоровья; - обеспечивает переход от внешней мотивации к самомотивации; - помогает каждому школьнику видеть динамику изменения состояния своего здоровья [4].

Задачами воспитания культуры здоровья у школьников являются: сформированность высокого уровня культуры отношения к здоровью; - изменение мотивации ценностей здоровья; - сформированность системы знаний о здоровье и здоровом образе жизни; - сформированность ценностного

отношения к своему здоровью; - сформированность элементарных знаний в области медицины и гигиены; - обучение поиску способов действия сохранения своего здоровья. Формирование у обучающихся ценностного отношения к своему здоровью достигается с помощью таких педагогических принципов как системный, деятельностный, гуманно-личностный, антропологический мотивационный, рефлексивный, культурологический, природосообразный. Применение данных подходов обусловлено современными научными взглядами на человека как сложную саморазвивающуюся систему [5,6].

Введение в образовательные учреждения обновленного федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) выдвигают новые требования проблеме формирования мотивов к учению, в частности к занятиям физической культурой. В Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, нельзя не обратить внимание на указанные в ней проблемы мотивационного характера [7]. В современных условиях значительное снижение мотивации обучающихся к учебному предмету «Физическая культура» связано с рядом причин: - несоответствие личностных интересов обучающихся и содержание программ учебного предмета, где виды двигательной активности, в большинстве случаев, не удовлетворяют современным запросам молодежи; - несовершенство механизмов, позволяющих формировать у обучающихся навыки самостоятельной учебной деятельности с учетом уровня физического развития, физической подготовленности, индивидуальных особенностей здоровья и интересов; - неэффективность механизмов исполнения сетевой формы реализации образовательных программ общего образования (в том числе и во внеурочной деятельности) и образовательных программ дополнительного

образования, ресурсов физкультурно-спортивных и иных организаций для осуществления обучения и воспитания обучающихся. И вновь, одним из главных составляющих успешного выполнения физкультурно-спортивной деятельности и здесь является мотивация. Низкий уровень мотивационных установок на здоровый образ жизни у обучающихся и несформированность потребности к занятиям физической культурой, безусловно вызваны слабой организацией физкультурно-оздоровительной и спортивной работы. Главная цель занятий физической культуры, проводимых в учебных заведениях - формирование физической культуры личности, подготовка к социально-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья. Но именно регулярные занятия физической культурой и спортом должны обеспечить достижение необходимого уровня развития физических качеств, т.е. приобретение определенного уровня тренированности. Этого можно добиться, только тогда, когда педагог и в первую очередь педагог по физической культуре направляет свою деятельности на формирование у обучающихся здоровьесберегающих компонентов, главный среди которых - мотивация

к занятиям физической культурой и спортом. Для этого необходимо учитывать их интересы. Выявлять наиболее предпочитаемые ими виды двигательной активности, с помощью средств и методов физического воспитания выработать у учащихся интерес к занятиям [8,9].

Одними из эффективных средств повышения мотивации к занятиям физической культурой являются фитнес – технологии. Они позволяют даже в нестандартном зале реализовать поставленные задачи и повысить двигательный режим детей, организовать их досуг, улучшить физическую подготовленность, культуру поведения учащихся. «Фитнес - технологии», включают в себя современные комплексные физкультурно-оздоровительные направления и системы физических упражнений: аэробика и её разновидности, стретчинг, бодифлекс, пилатес, йога и другое, направлены на

физическое совершенствование, повышение и поддержание умственной и физической работоспособности в повседневной учебной деятельности, формирование физической и спортивной культуры. Охватывая различные формы двигательной активности, фитнес - технологии удовлетворяют потребности школьников на всех этапах обучения в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт их доступности и эмоциональности занятий. [10]

Не исключаем привычные формы работы для мотивации обучающихся, таких как: утренние зарядки, физкультминутки, игровые перемены, уроки физической культуры, внеурочная деятельность, дни здоровья и спортивные праздники, мероприятия с родителями, фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), что в общую копилку дает знания о принципах валеологии: сохранения, укрепления и формирования здоровья. Это особенно актуально в современных реалиях, когда многие дети ведут малоподвижный образ жизни, отдавая предпочтение не прогулкам и играм на свежем воздухе, а предпочитают проводить время за различными гаджетами, играя в компьютерные игры. Стратегия занятий исходит из того, что удовольствие от двигательной активности перерастает в привычку, а от нее в потребность [11,12].

Подводя итог, можно сделать вывод, что, в настоящее время в распоряжении образовательной системы имеются мощные возможности для позитивного воздействия на здоровье учащихся путем повышения уровня их грамотности, воспитания культуры здоровья, приобщения к ведению здорового образа жизни. Главную роль в данном случае играет фундаментальный принцип педагогики: качество подготовки ученика к реальной жизни определяется, в конечном счете, профессионализмом учителя.

## Список литературы:

1. Изучение мотивации поведения детей и подростков под ред. Божович Л. И., Благоняжежина Л.В. - М.: Педагогика, 1972
2. Мотивация и мотивы. /Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, 2003. - 512 с.
3. Авдуревская (Белинская) Е.П., Баклушинский С.А. Особенности социализации подростка в условиях быстрых социальных изменений.// Ценностно-нормативные ориентации старшеклассника. - М., 1995. С.118-132.
4. Бриленок, Н.Б. Педагогическое сопровождение становления здорового образа жизни у обучающихся, Н.Б. Бриленок. – Саратов: Издательство Саратовского университета, 2019.
5. Безруких, Н.А. О сущности здорового образа жизни /Н.А.Безруких //Культура здоровья и безопасность жизнедеятельности: сборник статей по материалам Всероссийской с международным участием научно-практической конференции.- Балашов: Изд-во «Арья», 2011.- С. 59.
6. Лутовина, Е.Е. Воспитание ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни детей и подростков: учебное пособие / Е.Е. Лутовина. – Оренбург: [Б. и.], 2016. – 47 с.
7. Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы (I Проблемы изучения и преподавания учебного предмета)
8. Назарова, Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жиров. - М.: Academia, 2020. - 256 с.
9. Орехова, Т.Ф. Организация здоровьесоздающего образования в современной школе – Москва: ФЛИНТА, 2016. – 355 с.
10. Панфилов О.П. Фитнес - технологии в контексте социокультурного физического воспитания / О.П. Панфилов [и др.] // Физическая культура, спорт и туризм. Интеграционные процессы науки и практики: сборник статей по

материалам II международного научного симпозиума, г. Орел, 24 - 25 апреля 2014/Под ред. д-ра пед. наук, профессора В.С. Макеевой. - Орел: ФГБОУ ВПО "Госуниверситет - УНПК", Т.1. - 2014. - с.335-339

11. Дорошкевич М.П. Основы валеологии и школьной гигиены [Текст] / М.П. Дорошевич. - М.: Академия, 2003. - 227 с.

12. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. - М.: АРТИ, 2008. - 109 с.