

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**  
Балашовский институт (филиал)

Психолого-педагогический факультет

Кафедра физической культуры и безопасности жизнедеятельности

**ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТЕЙ И НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО  
СТИЛЯ ЖИЗНИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студентки 6 курса 64 группы  
направления подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование с двумя  
профилями подготовки»,  
профилей «Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности»,  
психолого-педагогического факультета  
Драгуновой Дарьи Александровны

Научный руководитель  
старший преподаватель кафедры физической культуры  
и безопасности жизнедеятельности \_\_\_\_\_ Д. А. Кособрюхов  
(подпись, дата)

Научный консультант:  
доцент кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности,  
кандидат сельскохозяйственных наук \_\_\_\_\_ Л.В. Кашицына  
(подпись, дата)

Зав. кафедрой физической культуры  
и безопасности жизнедеятельности,  
кандидат педагогических наук,  
доцент \_\_\_\_\_ А.В. Викулов  
(подпись, дата)

Балашов 2026

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Сегодня в Российской Федерации вопрос привлечения граждан к активному формированию здорового образа жизни находится на уровне приоритетной государственной стратегии.

Здоровый стиль жизни — это образ жизни, направленный на сохранение и укрепление здоровья человека, а также на профилактику заболеваний, который включает в себя несколько аспектов: правильное питание, физическую активность, гигиену и эмоциональный настрой [4].

В современном мире вопрос здоровья и здорового образа жизни становится особенно актуальным для подрастающего поколения. У учащихся наблюдаются изменения в образе жизни, питании и уровне физической активности, что создает риски для их здоровья. Увеличение уровня стресса и распространение вредных привычек делают необходимым акцент на формировании осознанного отношения к здоровью с раннего возраста.

Сохранение физического и психического здоровья и воспитание полезных привычек теперь затрагивают не только медицинскую сферу, но и систему образования — это нашло отражение в новых стандартах школьного образования. Согласно этим стандартам, изучение учебного предмета «Основы безопасности и защиты Родины» (ОБЗР) должно включать в себя развитие навыков и мотиваций для ведения здорового образа жизни.

Поэтому подготовка учащихся к осознанному выбору здорового образа жизни представляет собой важную задачу для учебного предмета ОБЗР, поскольку от этого напрямую зависит повышение уровня их общей культуры и здоровья, а также эффективность образовательного процесса.

Несмотря на значимость проблемы и прилагаемые педагогические усилия, она продолжает оставаться острой, что указывает на низкую эффективность образовательного процесса вследствие существующих противоречий:

— между объективной потребностью в формировании у обучающихся готовности к ведению здорового образа жизни и ограниченным развитием

форм, методик и инструментов, ориентированных на поддержание их физического и психического благополучия.

— между осознанием социальной значимости здорового образа жизни в профессиональном и личностном развитии обучающихся и уровнем теоретической проработки этой проблемы в психолого-педагогической литературе.

Формирование здорового образа жизни рассматривается в контексте общего представления о здоровье, которое включает знание о его мультиаспектности и важности для полноценного существования. Учебный предмет ОБЗР предоставляет уникальную возможность интеграции знаний о здоровье в образовательный процесс. Курс направлен на подготовку учащихся к безопасному поведению в разных жизненных ситуациях, что включает и вопросы здоровья как важного аспекта общего благополучия.

Объединение тематики здоровья с вопросами безопасности способствует формированию целостного взгляда на жизнь, где здоровье является важным компонентом безопасности. Разработка программ, направленных на формирование здорового образа жизни, позволяет учащимся осознанно принимать ответственность за свое здоровье, что в свою очередь создает основу для здорового будущего.

Таким образом, актуальность проблемы по формированию здорового образа жизни на уроках ОБЗР и во внеурочное время определяется необходимостью повышения уровня осведомленности учащихся и формирования практических навыков, что позволит им принимать ответственные решения о здоровье и вести активный, здоровый образ жизни. Интеграция вопросов здоровья в учебный процесс является важным шагом к созданию здорового общества, способного справляться с современными вызовами.

**Цель исследования** — разработка методического курса, направленного на формирование потребностей и навыков здорового стиля жизни у обучающихся в образовательной среде.

**Объект** — учебно-воспитательный процесс в образовательном учреждении.

**Предмет** — формирование потребностей и навыков здорового стиля жизни у обучающихся в образовательной среде.

**Задачи:**

1) проанализировать теоретические основы формирования здорового стиля жизни у обучающихся в образовательной среде;

2) подобрать методики и выявить уровень развития навыков здорового стиля жизни;

3) разработать методический курс по формированию потребностей и навыков здорового стиля жизни у обучающихся в образовательной среде.

**Методы:**

— теоретические методы: анализ и обобщение педагогических и методических источников, нормативно-правовых актов;

— эмпирические методы: анкетирование, тестирование;

— математический метод: метод первичной обработки и определения среднестатистических показателей.

**Структура работы.** Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения и списка использованных источников, приложений.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

В первой главе «**Теоретические основы формирования здорового стиля жизни у обучающихся в образовательной среде**» рассмотрены основные понятия и сущность формирования здорового стиля жизни у обучающихся в образовательной среде; описаны основные компоненты здорового образа жизни; определены психолого-педагогические особенности учащихся средних классов с 10 до 15 лет; изучена методика формирования мотивации к здоровому образу жизни у обучающихся средних классов.

Согласно трактовке М.А. Якунчева, здоровый образ жизни рассматривается как стиль деятельности, отвечающий врождённым

особенностям организма, условиям среды обитания и направленный на формирование культуры поддержания, укрепления и восстановления здоровья, что необходимо для осуществления человеком личных и общественных обязанностей.

Здоровье и здоровый образ жизни — это не разрозненные явления, а комплекс взаимосвязанных факторов. Совершенствование здоровья требует акцентирования внимания на рационе, физических нагрузках, отказе от вредных привычек, а также постоянного развития психологического и социального благополучия. Важно помнить, что здоровый образ жизни — это не только личная ответственность, но и необходимость для создания здорового и гармоничного общества. Интеграция вопросов здоровья и безопасного образа жизни в предмет ОБЗР позволяет создать более гармоничную, безопасную и здоровую среду для подрастающего поколения. Улучшение и переосмысление тематического планирования позволит в долгосрочной перспективе достигнуть не только образовательных, но и социальных и культурных целей, способствуя формированию нового поколения, способного ответственно подходить к вопросам безопасности и здоровья как своих, так и окружающих.

Возраст 10 — 14 лет в возрастной психологии соответствует подростковому возрасту. Здесь можно выделить две главных, противоречивых момента. С одной стороны, в этом возрасте, под влиянием учебной деятельности, психические процессы ребёнка отличаются сравнительной сформированностью. Особенно это проявляется в различных типах произвольности. С другой стороны, подобное состояние развития входит в противоречие с существующей социальной реальностью, где молодой человек существует в роли ребёнка, зависимого от взрослых. Всё это приводит к тому, что поведение детей является неоднородным, т.е. одни дети активно стремятся копировать привычки, модели поведения взрослых, другие так и остаются детьми, с соответствующим поведением. Вне зависимости от выбора жизненной стратегии в поступках детей сказывается

отсутствие социального и теоретического опыта.

В отличие от детей младшего школьного возраста, у ребёнка подростка есть возможности для произвольной регуляции своих психических процессов, в особенности речь идёт о мотивах. Если раньше, мотивы были не устойчивы, и мало отличались от теоретической грамотности ребёнка, то в подростковом возрасте, за счёт качественных улучшений мышления, мотивы являются устойчивыми и в определённой степени зависят от сформированной у ребёнка картины мира. Эта взаимосвязь определяет мотивацию ребёнка к здоровому образу жизни. Ввиду недостатка социального опыта и теоретической грамотности, в исследованиях всё чаще проявляется отсутствие мотивов к здоровью и здоровому образу жизни и наличие мотивов, связанных с вредными привычками.

Согласно изучению исследований формирующих методов и приёмов направленных на формирование потребностей и навыков здорового стиля жизни у обучающихся в образовательной среде, можно говорить о том, что в основе диагностики мотивации к здоровому образу жизни лежит метод письменного опроса — анкетирование. Предполагается, что мотивы можно выявить посредством правильно заданного прямого или косвенного вопроса. Однако ввиду того, что реализация здорового образа жизни зависит от сочетания когнитивного, информационного, эмоционального и ценностного компонентов, рекомендуется в диагностическую программу включать другие, соответствующие данным компонентам диагностические приёмы.

В педагогике образование осуществляется в урочной и внеурочной форме. В отличие от урочной, внеурочная форма не подчиняется строгим дидактическим стандартам и предполагает более свободную форму общения учащегося и педагога. Многие подростки, устав от рутины классно – урочной системы не проявляют заинтересованности при проведении занятий.

Внеурочная деятельность позволяет обойти этот психологический момент и сформировать у ребёнка соответствующую мотивацию. Методика проведения таких занятий, как правило, строиться на сочетании творческих,

игровых, активных методов обучения. Коммуникация между учащимся и педагогом становится неформальной и более интересной. Следовательно, внеурочная деятельность является оптимальной средой для формирования мотивации детей 10 — 15 лет к здоровому образу жизни.

Из всего перечня рассмотренных методов хотелось бы обратить внимание на драматические игры и метод проектов. При правильной организации данные методы, позволят не только сформировать когнитивный (содержательный) компонент здорового образа жизни, но и сформировать устойчивый мотив к его дальнейшему соблюдению.

Во второй главе **«Методические аспекты формирование потребностей и навыков здорового стиля жизни у обучающихся в образовательной среде»** определили базу, методики исследования; выявлен уровень сформированности отношения к здоровому образу жизни подростков; разработан методический курс по формированию потребностей и навыков здорового стиля жизни у обучающихся в образовательной среде.

Исследование с целью выявления уровня сформированности отношения к здоровому образу жизни подростков проводилось на базе Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа с. Репное Балашовского района Саратовской области» (далее — МОУ СОШ с. Репное). В ходе эксперимента принимали участие 36 учащихся 7 — 9-х классов.

Для определения степени сформированности навыков здорового образа жизни среди подростков был проведен комплекс диагностических процедур, включающий: опросник Р.А. Березовской «Отношение к здоровью», направленный на анализ восприятия обучающимися своего физического и психического благополучия; методику Ю. В. Науменко — это экспресс-диагностика, направленная на выявление ценностных установок подростков в отношении здоровья, здорового образа жизни, цель которой — исследование внутреннего отношения к вопросам личного здоровья; методику В.Д. Пурина «Что мешает мне вести здоровый образ жизни?», цель

которой — выяснение ситуации в коллективе образовательного учреждения относительно уровня помех в отношении ведения учениками здорового образа жизни.

Результаты полученных данных по всем трем методикам, показывают, что средние подростки понимают ценность здоровья, но преимущественно на физиологическом уровне, как отсутствие болезней и беспокойств. Их образ жизни уязвим от внешних воздействий (таких как дурная компания, недостаточное внимание взрослых, свободный оборот сигарет и алкогольной продукции, проблемы в семье). Большая часть воспитанников имеет неустойчивые или слабо сформированные установки на целенаправленное ведение здорового образа жизни, слабую личную мотивацию.

Исходя из полученных данных разработан курс внеурочной деятельности «Здоровым жить здорово» в рамках кружковой работы по основам безопасности и защите Родины, который сгруппирован в несколько модулей, содержание которых охватывает основные направления работы по формирования здорового стиля жизни (физическая активность, питание, режим дня, гигиена и др).

Все вышеперечисленные компоненты содержания программы курса внеурочной деятельности взаимосвязаны. Помимо фактологических знаний по проблеме, в содержании курса предполагается овладение обучающимися навыков, умений и ключевых компетенций, необходимых для сохранения и поддержания собственного здоровья на качественном уровне.

Программа внеурочной деятельности «Здоровым быть здорово» в 7-8 классах носит образовательно-воспитательный характер. Цели и задачи данной программы внеурочной деятельности соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в МОУ СОШ с. Репное.

Эта программа состоит из ряда мероприятий, проводимых во внеурочное время по основам безопасности и защите Родины. Программа имеет единую структуру, которая включает тематическое содержание, тематический план и ожидаемые результаты.

Таблица 1. — Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Здоровым жить здорово» 7 — 8 класс

№ п/п	Дата	Тема занятия	Характеристика деятельности обучающегося
<b>Питание (6 часов)</b>			
		Введение в курс внеурочной деятельности «Здоровым жить здорово». Здоровье человека.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
		Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	Адекватно оценивать свою деятельность, вносить корректировку, уметь контролировать свои действия,
		Где и как готовят пищу. Видеоматериал.	Знакомятся с традициями питания и блюдами национальной кухни жителей разных стран и регионов.
		Молоко и молочные продукты. Их польза для организма.	Формируют представление о необходимости регулярного питания как обязательном условии здоровья.
		Проблемы здоровья, связанные с неправильным питанием. Анорексия.	Адекватно оценивать свою деятельность, вносить корректировку, уметь контролировать свои действия, адекватно принимать оценку других
		Сахар – друг или враг?	Формируют представление о необходимости регулярного питания как обязательном условии здоровья
<b>2. Физическая активность (2 часа)</b>			
		Закаливание в домашних условиях	Понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека
		Упражнения и игры на развитие памяти.	Понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека
<b>3. Режим дня (4 часа)</b>			
		Что такое здоровый образ жизни? (мониторинг “Можно ли назвать твой образ жизни здоровым?”)	Формируют представление о ЗОЖ
		Иммунитет	Формируют представление об иммунной системе человека
		Интернет – плюсы и минусы. Ограничения работы за компьютером.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
		Конкурс мультимедийных презентаций «О режиме дня и его пользе»	Уметь представить и защитить свою работу
<b>4. Эффективная организация учебной деятельности (4 часа)</b>			
		Правила успешной учёбы.	Уметь применять знания в конкретной жизненной ситуации
		Приёмы эффективного запоминания.	Уметь применять знания в конкретной жизненной ситуации

		Аналитический тест Шульте.	Уметь применять знания в конкретной жизненной ситуации
		Творческий проект «Школьные будни»	Уметь представить и защитить свою работу
<b>5. Гигиена (4 часа)</b>			
		Гигиена одежды и обуви	Уметь применять знания в конкретной жизненной ситуации
		Гигиена зрения	
		Возможности косметологии для подростков	
		Мини-лекция об эргономике. Творческий проект «Как не уставать от учебы»	
<b>6. Профилактика употребления психоактивных и наркосодержащих веществ (10 часов)</b>			
		Из истории возникновения табакокурения. Статистика о вреде курения.	Уметь применять знания в конкретной жизненной ситуации.
		Проект «Скажем курению «нет!»» - конкурс социальной рекламы.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
		Алкоголь в культуре народов мира.	Уметь отстаивать позицию в пользу выбора здорового образа жизни.
		Алкоголь – враг здоровья и жизни. Антиалкогольные видеоролики..	Уметь отстаивать позицию в пользу выбора здорового образа жизни.
		Негативные социальные последствия алкоголизма. Конкурс презентаций.	Усвоение социальных норм и правил
		Этапы развития зависимости от наркотиков. Умей сказать: «Нет!» Отказ. Возможность отказа от ПАВ	Участие в тренинговых занятиях. Воспроизводить правила поведения в конкретной жизненной ситуации.
		Влияния наркосодержащих веществ на здоровье и социальный статус человека. Антинаркотические видеоролики.	Формирование негативного отношения к ПАВ
		Закон против ПАВ и наркосодержащих веществ.	Усвоение социальных норм и правил
		Подготовка творческого проекта	Уметь применять знания в конкретной жизненной ситуации.
		Конкурс плакатов «Нет вредным привычкам»	Уметь представить и защитить свою работу
<b>7. Взаимодействие с окружающими (4 часов)</b>			
		Секреты хорошего настроения – приемы саморегуляции.	Адекватно оценивать свою деятельность, вносить коррективы, уметь контролировать свои действия, адекватно принимать оценку других
		Нравственные нормы как правила поведения	
		Приемы бесконфликтного общения	
		Мир эмоций и чувств. Итоговое занятие	

Таким образом, системный подход к решению задач формирования потребностей и навыков здорового стиля жизни у обучающихся в образовательной среде обеспечит необходимость для учителя основ безопасности и защиты Родины постоянно повышать уровень своих компетенций и профессионализма в этом вопросе.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Анализ научной литературы позволил представить основные положения о здоровом образе жизни подростков. Здоровье зависит от многих причин: от генетических факторов, здравоохранения, охраны окружающей среды и образа жизни. Стиль жизни состоит из привычек, характера, потребностей человека, его материального и духовного статуса, традиций и т.д. Здоровый образ жизни включает в себя правила личной гигиены, физическую подготовку, закаливание, правильное питание, воздержание от алкоголя, табака, наркотиков, умение справиться с различными переживаниями. Хорошие и плохие привычки могут, как способствовать сохранению и укреплению здоровья, а также быть направлены против него. Выросшее информирование подростков по формированию здорового образа жизни, на основе которого они сформировали свое отношение к существующим проблемам – основной этап в процессе позитивных изменений в обществе. Педагогам в своей работе нужно использовать различные интерактивные формы: дискуссии, дебаты, игры, лекции-беседы, деловые игры, мини-лекции, «мозговые атаки», «мозговой штурм», проективные деловые игры и др. Таким образом, формирование здорового образа жизни является главным рычагом первичной профилактики для укрепления здоровья населения. Она происходит путем изменения стиля и образа жизни, его восстановление с использованием гигиенических знаний в борьбе с вредными привычками, гиподинамией и преодолением связанными с жизненными ситуациям сторон. Неотъемлемая часть здорового образа жизни являются высокие моральные, нравственные и этические ценности человека, где большое внимание надо уделить формированию сознания

индивида как социальной единицы, и особое место отводить соблюдению распорядка дня, хорошему питанию, искоренению вредных привычек, оптимальному двигательному режиму, физическим упражнениям.

Проделав опытно-поисковую работу по диагностике уровня развития навыков здорового образа жизни средних подростков, мы пришли к следующим выводам: средние подростки понимают ценность здоровья, но преимущественно на физиологическом уровне, как отсутствие болезней и беспокойств. Их образ жизни уязвим от внешних воздействий (таких как дурная компания, недостаточное внимание взрослых, свободный оборот сигарет и алкогольной продукции, проблемы в семье). Большая часть обучающихся имеет неустойчивые или слабо сформированные установки на целенаправленное ведение здорового образа жизни, слабую личную мотивацию.

На основании полученных результатов по трем диагностикам мы разработали курс внеурочной деятельности «Здоровым жить здорово» в рамках кружковой работы по ОБЗР, который сгруппирован в несколько модулей, содержание которых охватывает основные направления работы по формирования здорового образа жизни (физическая активность, питание, режим дня, гигиена и др).

Цели и задачи данной программы внеурочной деятельности соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в МОУ СОШ с. Репное.

Для его реализации выбраны методы, проведение которых актуально во внеурочной деятельности: драматическая игра, «мозговой штурм» и метод проектов.