

УДК 373.51: 374.32

**МОТИВАЦИЯ КАК НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ В  
ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**Федулова Юлия Александровна**

кандидат сельскохозяйственных наук, доцент

**Кузнецова Наталия Викторовна**

кандидат сельскохозяйственных наук, доцент

**Иванова Екатерина Николаевна**

студент

**Самсонова Анастасия Александровна**

студент

Мичуринский государственный аграрный университет

г. Мичуринск, Россия

**Аннотация.** В статье приводятся сведения по характеристике образа жизни школьников и способы формирования мотивации к ЗОЖ

**Ключевые слова:** здоровой образ жизни, школьники, правильное питание, вредные привычки, спорт.

Важным показателем благополучия общества и государства считается состояние здоровья подрастающего поколения, который отражает не только настоящую ситуацию, но и дает точный прогноз на будущее.

Многие специалисты проводят исследования по вопросам здорового образа жизни среди обучающихся общеобразовательных учебных заведений, но в то же время сама мотивация к безопасной жизни и деятельности и его основные аспекты изучены недостаточно [1, 2].

В настоящее время основная проблема общества и государства в целом состоит в воспитании человека, который должен сам стремиться к здоровому образу жизни, придерживаться основных правил ЗОЖ и исключать или минимизировать вредные привычки (курение, употребление алкоголя, наркотиков).

Здоровый образ жизни складывается из следующих факторов: сбалансированное (правильное) питание, отсутствие вредных привычек, оптимальная физическая нагрузка [3, 6, 7].

Вредные привычки школьников старшего возраста носят более пагубный характер, чем у детей младшего возраста. Одной из самых распространенных опасных привычек школьников является курение. Если вовремя не принять меры, курение может дополниться употреблением алкоголя, а в самых крайних случаях – наркотиков [4, 5].

Нами было проведено анкетирование детей с целью выявления вредных привычек. В ходе обследования были собраны данные анкетированного опроса учащихся: 25 заполненных анкет седьмого класса, 18 анкет – девятого класса и 23 анкеты учащихся одиннадцатого класса.

В ответах на вопрос «Курите ли Вы» было отмечено, что большинство опрошенных не курит.

При анализе ответа на следующий вопрос анкеты было выявлено, что никогда не пробовали курить 40 человек, также было отмечено, что постоянно курят только юноши.

При анализе ответов на вопрос «Когда начал курить?» было отмечено, что обучающиеся первый раз пробуют курить в возрасте 10-12 лет. Ответы на данный вопрос в общеобразовательной школе соответствуют исследованиям в целом по стране.

При анализе причин курения было отмечено, что большинство детей курят, чтобы подражать взрослым – 12% (8 учеников), два ученика считают это модным – 3%, некоторые школьники начинают курить из интереса или хотят стать своими в компании (по 4,5%). Однако также было выявлено, что из-за рекламы сигарет никто из школьников не начал курить.

Таким образом, учащиеся, среди которых проводилось тестирование, курят, в большинстве своём, подражая взрослым и считая это модным.

Нами было выяснено, что после курения у большинства обучающихся возникают негативные последствия, такие как головокружение, кашель, боль в горле.

При анализе ответов на вопрос «Как влияет курение на твою учёбу?», было отмечено, что после курения у детей ухудшается память и становится трудно включаться в работу. Некоторые учащиеся ссылаются на другие причины, не называя их.

Мы попытались выяснить, кто проводил с детьми профилактическую работу. В 40 анкетах дан ответ, что с учащимися о вреде курения беседуют в семьях, в 12 - учителя, в 12 анкетах на данный вопрос дети ответили, что с ними не беседует никто.

В 2 анкетах был ответ на данный вопрос, что с ними о вреде курения беседуют друзья. У некоторых встретилось несколько ответов на данный вопрос.

При ответе на вопрос «Предлагали ли тебе какое-либо наркотическое вещество?» было выявлено, что только 1 школьник сталкивался с таким предложением.

Также, мы постарались выяснить, как бы поступили школьники, если бы им предложили наркотики.

Учащиеся, среди которых проводилось тестирование, в большинстве своём, не знают, приняли бы они предложенное им наркотическое средство (15%) – это связано с недостаточной просвещенностью детей о вреде приносимом наркотиками. 8 человек ответили что отказались бы от предложения (12%) и нет ни одного кто бы это предложение принял.

При ответе на вопрос «Пробовал ли ты алкогольные напитки?» 39 опрошенных ответили положительно (59,1%) и 27 – отрицательно (40,9%).

Мы попытались выяснить, кто впервые предложил им алкогольные напитки. 36 из опрошенных школьников впервые попробовали алкогольные напитки в компании друзей, и 3 человека пробовали алкоголь с родителями на праздники.

Для формирования мотивации к здоровому образу жизни нами был подготовлен и проведен образовательный квест «Мы за здоровый образ жизни!» у обучающихся 8 и 9 классов.

После проведенного мероприятия со школьниками было проведено анкетирование.

В результате проведенного анкетирования было выявлено:

Проведенный образовательный квест понравился большинству обучающихся (38 чел.)

При анализе ответов на второй вопрос было отмечено, что 32% обучающихся понравились задания на логику (16 человек), 28% детей были интересны задания на поиск информации и лишь 16% - отметили положительно задания на время, хотя эти результаты отличаются в зависимости от команды.

На третий вопрос анкеты «Что бы Вы изменили в игре?» ответы распределились следующим образом:

В первой команде восемь человек добавили бы задания, направленные на поиск информации, 20% детей – добавили бы задания на логику.

Во второй команде по 3 школьника увеличили бы число заданий на время, и уменьшили количество интеллектуальных заданий (по 30% человек).

7 участникам третьей команды показалось недостаточно интеллектуальных заданий, остальные ничего не стали бы изменять (30% школьников).

Участники четвертой команды добавили бы задания на логику, время и поиск информации.

Обучающиеся из пятой команды добавили бы задания на время и на поиск информации.

При анализе ответов на четвертый вопрос «Изменилось ли Ваше отношение к здоровому образу жизни?» большинство детей ответили положительно. Было отмечено, что некоторые обучающиеся задумались над своим образом жизни, возможными последствиями и будут предпринимать попытки для того чтобы его изменить.

Выводы:

1. Здоровье обучающихся зависит от множества факторов, главными из которых являются наследственность, экологическая обстановка и образ жизни. Наиболее доступным из них является формирование здорового образа жизни, который закладывается в семье и в процессе обучения.

2. Существенную роль по профилактике вредных привычек оказывает личный пример окружающих людей (родителей, педагогов), а также мероприятия по воспитательной работе и грамотно построенные занятия.

3. Культуру здоровья обучающихся необходимо формировать как в учебное время, так и во внеучебной деятельности.

4. При грамотной организации обучения формируется мотивация к ведению здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья.

### Список литературы:

1. Кузнецова, Н.В. Образовательный квест как современная интерактивная технология обучения ОБЖ / Н.В. Кузнецова, Ю.А. Федулова // ОБЖ: Основы безопасности жизни. – 2019. - №5. – С. 11-13.
2. Кузнецова, Н.В. Самостоятельная работа как важная составляющая образовательного процесса в высшей школе / Н.В. Кузнецова, Ю.А. Федулова // Технологии пищевой и перерабатывающей промышленности АПК – продукты здорового питания. – 2019. - №1. – С. 91-99.
3. Матушкина, Ю.А. Формирование мотиваций к здоровому образу жизни у обучающихся общеобразовательных учебных заведений / Ю.А. Матушкина, Е.Н. Иванова, Ю.А. Федулова // Наука и Образование. - 2020. - Т.3. - № 2. - С. 236.
4. Педагогические аспекты профилактики вредных привычек у обучающихся / А.Н. Терехов, С.А. Майер, К.Н. Языкова, Ю.А. Федулова // Наука и Образование. – 2020. – Т. 3. - №2. – С. 277.
5. Терехов, А.Н. Формирование у подростков мотивации к ведению здорового образа жизни / А.Н. Терехов, С.А. Майер, Ю.А. Федулова // Наука и Образование. – 2020. – Т.3. - № 2. – С. 365.
6. Пропаганда здорового образа жизни как составляющая патриотического воспитания / Ю.А. Федулова, Ю.А., Матушкина, Е.Н. Иванова, К.Н. Языкова // Сб.: Актуальные проблемы образования и воспитания: интеграция теории и практики: материалы Национальной контент-платформы. Под общ. ред. Г.В. Коротковой, 2019. - 234-236.
7. Федулова, Ю.А. Формирование негативного отношения студентов педагогического вуза к вредным привычкам / Ю.А. Федулова, А.В. Волкова // Наука и Образование. – 2020. – Т. 3. - № 4. – С. 392.

UDC 373.51: 374.32

**MOTIVATION AS A NECESSARY CONDITION IN THE  
FORMATION  
OF A HEALTHY LIFESTYLE AMONG STUDENTS**

**Fedulova Yulia Aleksandrovna**

Candidate of Agricultural Sciences, Associate Professor

**Kuznetsova Natalia Viktorovna**

Candidate of Agricultural Sciences, Associate Professor

**Ivanova Ekaterina Nikolaevna**

student

**Samsonova Anastasia Aleksandrovna**

student

Michurinsk State Agrarian University

Michurinsk, Russia

**Annotation.** The article provides information on the characteristics of the lifestyle of schoolchildren and ways to form motivation for healthy lifestyle

**Key words:** healthy lifestyle, schoolchildren, proper nutrition, bad habits, sports.