

ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

^{1,3}Собянин Ф.И., ²Савченко Н.П., ³Трусова О.В., ³Ковалева Р.Е., ¹Шиловских К.В.,
¹Прокопенко А.В.

¹Областное государственное автономное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования «Белгородский институт развития образования», Белгород, e-mail: sosnovi60@mail.ru;

²ГБОУ «Школа № 641 с углубленным изучением английского языка Невского района г. Санкт-Петербурга», Санкт-Петербург, e-mail: sch641@mail.ru;

³ГОУ «Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко», Тирасполь, e-mail: psp@ppmr.org

Рассматривается проблема формирования физкультурно-оздоровительной мотивации у обучающихся в современных условиях. В исследовании использовались анализ и обобщение данных специальной литературы и анкетный опрос (n=734). Особенность проведенного исследования в том, что оно проводилось на базе Областного государственного автономного образовательного учреждения дополнительного профессионального образования «Белгородский институт развития образования» (г. Белгород, Россия), ГБОУ «Школа № 641 с углубленным изучением английского языка Невского района г. Санкт-Петербурга» (Россия) и ГОУ «Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко» (г. Тирасполь, Приднестровская Молдавская Республика). Обследование проведено в школах гг. Тирасполя, С.-Петербурга, Белгорода. Материал был собран и обработан командой авторов, в которую входили преподаватели вузов, докторант, учителя физической культуры, методисты. Исследование проводилось в 2022-2023 гг. Получены данные об отношении обучающихся 9 классов и их родителей к физической культуре и здоровому образу жизни. Установлены особенности реализации мотиваций школьников в их практической физкультурно-оздоровительной деятельности. Выявлены факторы, оказывающие влияние на формирование физкультурно-оздоровительной мотивации респондентов. Обнаружены тенденции в физкультурно-оздоровительной активности обучающихся и их различия в разных школах и регионах. Полученные данные могут быть полезными для учителей, администрации школ, методистов, преподавателей вузов, аспирантов и докторантов.

Ключевые слова: обучающиеся, здоровый образ жизни, воспитание, физическая культура, мотивация, система образования.

THE SPECIFICS OF MOTIVATING STUDENTS TO PURSUE A HEALTHY LIFESTYLE IN TODAY'S ENVIRONMENT

^{1,3}Sobyanin F.I., ²Savchenko N.P., ³Trusova O.V., ³Kovaleva R.E., ¹Shilovskikh K.V.,
¹Prokopenko A.V.

¹Regional state autonomous educational institution for additional professional education "Belgorod Institute for Educational Development", Belgorod, e-mail: sosnovi60@mail.ru;

²State budgetary general education institution "School No. 641 with advanced English curriculum", Nevsky District, St. Petersburg, e-mail: sch641@mail.ru;

³State educational institution "Transdnestrian State University named after T.G. Shevchenko", Tiraspol, e-mail: psp@ppmr.org

This paper considers the issue of motivating students to exercise and improve their health in a modern environment. The study analyses and reviews topical literature and the results of a survey (n=734). The research was carried out by the following institutions: Regional state autonomous educational institution for additional professional education "Belgorod Institute for Educational Development" (Belgorod, Russia), state budgetary general education institution "School No. 641 with advanced English curriculum", Nevsky District, St. Petersburg (Russia), and state educational institution "Transdnestrian State University named after T.G. Shevchenko" (Tiraspol, Transdnestrian Moldovan Republic). Schools in Tiraspol, St. Petersburg and Belgorod participated in the study. The material was collected and processed by a team of authors that included university lecturers, a doctoral student, physical education teachers, and methodologists. The study took place between 2022 and 2023. It provides insights into how grade 9 students and their parents view physical activity and healthy living. It also determines the specifics of integrating motivational activities into practical physical education and recreation for school students. The authors identify the factors that shape the respondents' motivation to exercise and stay healthy. They also discover trends in students' physical activity and their differences between schools and regions.

The findings can be useful for teachers, school administrators, methodologists, university teachers, and postgraduate and doctoral students.

Keywords: students, healthy lifestyle, education, physical education, motivation, education system.

В настоящее время здоровью детей и учащейся молодежи в России уделяется много внимания: строятся поликлиники, внедряются новые медицинские технологии, приборы, оборудование, создаются лекарственные препараты, развивается профилактическая медицина, физическая культура, спортивная сфера. Но, несмотря на многочисленные усилия, до сих пор проблема ухудшения состояния здоровья среди детей и учащейся молодежи не решена. Об этом свидетельствуют многочисленные факты. Например, в Белгородской области у детей и молодежи 15-17 лет показатель общей заболеваемости в 2021 году по сравнению с 2020 годом вырос на 13,7%, а заболеваемость с диагнозом, установленным впервые в жизни, увеличилась на 21,2% [1]. В решении проблемы оздоровления подрастающего поколения большое значение имеет процесс формирования здорового образа жизни. Поэтому исследование особенностей мотивации у обучающихся к здоровому образу жизни представляется актуальной педагогической проблемой.

Цель исследования – выявить особенности мотивации обучающихся к ведению здорового образа жизни на примере регионов России и ближнего зарубежья на основе отношения к занятиям физической культурой.

Материал и методы исследования. Помимо анализа специальной литературы, основным методом сбора данных был анкетный опрос, который проводился в школах г. Белгорода, г. С.-Петербурга, а также в г. Тирасполе (Приднестровская Молдавская Республика). В обследовании участвовали обучающиеся 9 классов. Всего было опрошено 734 человека. Данные сравнивались в процентном соотношении. В организации и проведении исследования принимали участие учителя физической культуры, методисты, специалисты института развития образования, преподаватели вузов. Исследование проведено в течение 2022-2023 гг.

Результаты исследования и их анализ. В ходе изучения проблемы по данным специальной литературы установлено, что специалисты обычно рассматривают средства, методы, подходы, направления, технологии формирования у обучающихся мотивации к здоровому образу жизни [2-4]. При этом расширяется диапазон изучения различных факторов, аспектов, позволяющих успешнее воздействовать на мотивацию обучающихся. В теории и практике решения проблемы оздоровления обучающихся применяют метод убеждения, методы обучения соответствующим знаниям и умениям, воспитания отношения к здоровому образу жизни, в том числе на основе применения средств физической культуры, внедрения организационно-управленческих решений, создания школ здоровья и т.д. [4-6]. За рубежом

много внимания уделяют занятиям физической культурой с рекреационной направленностью, погружению в массовый спорт, а также изучению гендерных вопросов в мотивации оздоровлении детей [7; 8].

В процессе практической части исследования с помощью опроса первоначально изучались особенности сложившихся отношений обучающихся и родителей к здоровому образу жизни и физической культуре (табл. 1).

Таблица 1

Особенности личного отношения школьников и их родителей к здоровому образу жизни и физической культуре

№	Вопросы	Школьники Приднестровья (n= 256)	%	Школьники г. С.-Петербурга (n=240)	%	Школьники г. Белгорода (n=238)	%
1	Укажите, как часто Вы посещаете уроки физической культуры?	Посещаю регулярно Почти без пропусков Иногда пропускаю Редко хожу из-за б. Освобожден от ФК	49 25 22 2,6 1,4	Посещаю регулярно Почти без пропусков Иногда пропускаю Редко хожу из-за б. Освобожден от ФК	12 48 28 6,0 6,0	Посещаю регулярно Почти без пропусков Иногда пропускаю Редко хожу из-за б. Освобожден от ФК	27 37 33 2 1
2	В какой степени Вам нравятся уроки физической культуры в школе?	Очень нравятся Нравятся Не очень нравятся Затрудняюсь Не нравятся	34 56 6 4 0	Очень нравятся Нравятся Не очень нравятся Затрудняюсь Не нравятся	23 26 18 27 6	Очень нравятся Нравятся Не очень нравятся Затрудняюсь Не нравятся	26 28 22 20 4
3	Нравятся ли Вам физкультурно-спортивные занятия вне школы?	Очень нравятся Нравятся Не очень нравятся Затрудняюсь Не нравятся	29 43 7 15 6	Очень нравятся Нравятся Не очень нравятся Затрудняюсь Не нравятся	10 54 8 19 9	Очень нравятся Нравятся Не очень нравятся Затрудняюсь Не нравятся	11 43 2 27 17
4	Как относятся в семье к Вашим занятиям физической культурой?	Одобрят всегда Чаще одобряют Иногда одобряют Затрудняюсь Не одобряют	39 46 4 11 0	Одобрят всегда Чаще одобряют Иногда одобряют Затрудняюсь Не одобряют	33 34 4 22 7	Одобрят всегда Чаще одобряют Иногда одобряют Затрудняюсь Не одобряют	34 36 7 19 4
5	Уделяете ли Вы в распорядке дня время для занятия физической культурой?	Уделяю много врем. Часто занимаюсь Иногда занимаюсь Затрудняюсь Не уделяю	15 39 25 6 15	Уделяю много врем. Часто занимаюсь Иногда занимаюсь Затрудняюсь Не уделяю	12 28 32 7 21	Уделяю много врем. Часто занимаюсь Иногда занимаюсь Затрудняюсь Не уделяю	14 27 34 15 10

Данные первой таблицы показывают, что посещаемость занятий по физической культуре выше всех в школах Приднестровья (почти 50% респондентов посещают занятия регулярно). В гг. С.-Петербурге и Белгороде регулярность посещения физкультурных занятий гораздо ниже, чем в г. Тирасполе (столица Приднестровья). Там основная масса школьников посещает физкультурные занятия «почти без пропусков», а в г. С.-Петербурге 48%, в г. Белгороде 37%.

Показательно, что в Приднестровье школьники более мотивированы к ведению здорового образа жизни и занятиям физической культурой, чем представители двух городов России: если суммировать их данные о посещаемости занятий физической культурой по позициям «посещаю регулярно» и «почти без пропусков», то насчитывается 74% таких

обучающихся от общего числа обследованных. В то же время в обследованных российских школах таких обучающихся от 60 до 64%. «Иногда пропускают» физкультурные занятия в российских школах примерно третья часть обследованных, а в Приднестровье 22%. Пропускают из-за болезни физкультурные занятия учащиеся всех обследованных школ (от 2 до 6%), но таких мало. Вместе с тем во всех школах, к сожалению, встречается категория лиц, освобожденных от занятий физической культурой (процент стабильно низкий).

Первое впечатление о приднестровских школьниках подтверждается ответом на второй вопрос: более 90% обучающихся сказали, что им занятия физической культурой «очень нравятся» или «нравятся». В российских школах таких респондентов обнаружено от 49% (г. С.-Петербург) до 54% (г. Белгород) – это заметная разница.

Беспокойство вызывают показатели негативного личного отношения обучающихся к занятиям физической культурой по позициям «не очень нравятся» и «не нравятся» (Тирасполь – 6%, С.-Петербург – 24%, Белгород – 26%).

Определенный интерес вызвал ответ на вопрос в формулировке «затрудняюсь ответить». Здесь опять выгоднее выглядят представители Приднестровья (4% опрошенных школьников), чем С.-Петербурга (27% респондентов) и Белгорода (20% респондентов), и это высокий показатель. Этот факт следует рассматривать, прежде всего, как резерв. В перспективе педагог должен хорошо понимать: от того, насколько он сумеет успешно воздействовать на формирование позитивной физкультурно-оздоровительной мотивации учеников, будет зависеть результат его работы – либо школьники добавят эти 20-27% в число отторгающих здоровый образ жизни, либо они увеличат число активистов ведения здорового образа жизни.

В ответе респондентов на третий вопрос был обнаружен любопытный факт: приднестровские школьники в большей степени проявляют свое положительное отношение к урокам физической культуры (90%), чем к физкультурно-спортивным занятиям вне школы (72%). Совершенно другая особенность в обследованных российских школах: в них уроки физической культуры оцениваются учащимися немного ниже (в С.-Петербурге 49%, в Белгороде 54%), чем занятия вне школы (в С.-Петербурге 64%, в Белгороде 54%). Что это значит? Возможно в российских городах больше возможностей для удовлетворения разнообразных потребностей в сфере здорового образа жизни, занятий спортом в секциях, кружках, детско-юношеских спортивных школах и других учреждениях, в то время как в школах есть учебная программа, составленная в соответствии с государственным образовательным стандартом, ограничивающим вариативность содержания занятий. Данный факт, по всей вероятности, подтверждает высказывание приднестровских школьников о том, что им определенно меньше нравятся (если суммировать оценки «не очень нравятся» и «не

нравятся») физкультурно-оздоровительные занятия вне школы (13%). Школьники других регионов высказались к внешкольным занятиям менее негативно (С.-Петербург - 17%; Белгород - 19%). Особенно это заметно по оценке «не очень нравится» (С.-Петербург – 8%, Белгород – 2%).

Отношение семей к физкультурно-оздоровительным занятиям школьников выглядит, на первый взгляд, однозначно положительно. Однако вновь становится заметно, что уровень положительного отношения семей к названным занятиям в Приднестровье выше (по суммированию показателей «одобряют всегда» и «чаще одобряют» 85%). При этом семей, где бы не одобряли физкультурно-оздоровительные или спортивные увлечения детей – вообще нет. В российских городах уровень отношения семей к физкультурно-оздоровительным занятиям детей оказался ниже (в С.-Петербурге 67%, в Белгороде 70%) и обнаружены случаи неодобрительного отношения родителей (соответственно 7% и 4%). Если же суммировать варианты ответов «не одобряют» и «затрудняюсь ответить», то в каждом обследованном городе выявляется от 11% до 29%. Следовательно, педагогам необходимо активизировать работу с родителями, приглашать их на совместные мероприятия, чтобы с их помощью приучать школьников к физкультурно-оздоровительным занятиям и формированию здорового образа жизни.

Пятый вопрос предназначен был для того, чтобы попытаться выяснить, насколько учащиеся лично мотивированы вести здоровый образ жизни в реальности, включая самостоятельно физкультурно-оздоровительные или спортивные занятия в свой режим дня. Выяснилось, что много времени уделяют самостоятельным занятиям всего 12-15% опрошенных. Скорее всего, это дети, систематически занимающиеся спортом. Часто занимаются самостоятельно в режиме дня от 27% до 39% школьников. Это неплохой показатель, особенно если соединить его с показателем систематически занимающихся. В этом случае общая сумма занимающихся будет от 40% (в С.-Петербурге) до 54% (в Приднестровье), а в Белгороде показатель почти такой же, как в С.-Петербурге - 41%. Вариант ответа «изредка занимаюсь» не берем в расчет (от 25% до 34%), потому что при редких занятиях вряд ли можно получить длительный и глубокий оздоровительный эффект, который стоило бы учитывать.

К сожалению, пока остается определенный резерв для включения в самостоятельные занятия школьников здоровым образом жизни в распорядок дня (по показателям «затрудняюсь ответить» от 6% до 15% и «не уделяю время в распорядке дня занятиям физической культурой» от 7% до 21%). Следовательно, педагогам необходимо направлять свои усилия на формирование у детей собственной позиции, установки к ведению здорового образа жизни.

Следующий блок вопросов был предназначен для выявления способов и результатов формирования мотивации на момент обследования респондентов (табл. 2).

Таблица 2

Выявление способов и результатов формирования мотивации у обучающихся к ведению здорового образа жизни и занятиям физической культурой

№	Вопросы	Школьники Приднестровья (n= 256)	%	Школьники г. С.-Петербурга (n=240)	%	Школьники г. Белгорода (n=238)	%
6	Как часто кто-нибудь убеждает Вас в необходимости занятий физической культурой?	Всегда Иногда Очень редко Затрудняюсь ответ. Никто и никогда	12 41 19 7 21	Всегда Иногда Очень редко Затрудняюсь ответ. Никто и никогда	9 32 32 4 23	Всегда Иногда Очень редко Затрудняюсь ответ. Никто и никогда	10 37 34 3 16
7	Насколько метод убеждения влияет на Вас?	Очень влияет Влияет Слабо влияет Затрудняюсь ответ. Не влияет	11 25 24 10 30	Очень влияет Влияет Слабо влияет Затрудняюсь ответ. Не влияет	4 12 36 24 24	Очень влияет Влияет Слабо влияет Затрудняюсь ответ. Не влияет	7 23 33 11 26
8	Если Вас будут стимулировать к занятиям физической культурой, насколько этот метод будет эффективен для Вас?	Очень эффективен Эффективен Слабо эффективен Затрудняюсь ответ. Не эффективен	7 35 26 14 18	Очень эффективен Эффективен Слабо эффективен Затрудняюсь ответ. Не эффективен	9 15 25 45 16	Очень эффективен Эффективен Слабо эффективен Затрудняюсь ответ. Не эффективен	7 26 32 15 20
9	Считаете ли Вы, что Ваш учитель физкультуры стремится сформировать у Вас желание активно заниматься физкультурой?	Очень стремится Стремится Не очень стремится Затрудняюсь ответ. Не стремится	19 47 24 8 2	Очень стремится Стремится Не очень стремится Затрудняюсь ответ. Не стремится	21 40 9 18 12	Очень стремится Стремится Не очень стремится Затрудняюсь ответ. Не стремится	23 38 30 6 3
10	Как Вы думаете, увеличивается или уменьшается число учащихся, желающих заниматься в спортивных секциях, за последние годы?	Очень увеличив. Увеличивается Немного уменьш. Затрудняюсь ответ. Резко уменьшается	15 22 28 32 3	Очень увеличив. Увеличивается Немного уменьш. Затрудняюсь ответ. Резко уменьшается	12 15 32 36 5	Очень увеличив. Увеличивается Немного уменьш. Затрудняюсь ответ. Резко уменьшается	14 19 25 36 6

Опрос показал, что регулярно применяют метод убеждения для понимания учащимися необходимости заниматься физической культурой всего примерно в 10-12% случаев. Обычно убеждают школьников заниматься физической культурой и здоровым образом жизни «иногда» (в Приднестровье 41%, в С.-Петербурге 32%, в Белгороде 37%) или «очень редко» (соответственно 19%, 32%, 34%). Указали, что «никто и никогда» не убеждал учеников в необходимости заниматься физической культурой и ЗОЖ в среднем около 20% опрошенных, причем меньше всего убеждали школьников Приднестровья и С.-Петербурга. Однако всеми вариантами применения метода убеждения школьников чаще пользовались в г. Белгороде

(81%), на втором месте по частоте применения этого метода г. С.-Петербург (73%), а на третьем г. Тирасполь (72%). Отметим довольно частое применение метода убеждения для формирования мотивации к ЗОЖ у обучающихся.

Но насколько сильно влияет метод убеждения в данном вопросе? Увы! Показатели, свидетельствующие о степени влияния метода убеждения на привлечение школьников к ведению здорового образа жизни и регулярным занятиям физической культуры, не очень выразительны. При суммировании количества респондентов, отвечающих на этот вопрос с формулировкой «очень влияет» и «влияет», у детей из Приднестровья показатель 36%, у детей из Белгорода 30%, а у школьников из С.-Петербурга всего 16%! И тут очень заметны еще показатели формулировки «слабо влияет» (Приднестровье – 24%, С.-Петербург – 36%, Белгород – 33%) и «не влияет» (Приднестровье – 30%, С.-Петербург – 24%, Белгород – 26%). Сумма этих показателей превышает половину опрошенных в каждой выборке обследованных, что указывает на явную тенденцию.

Данную тенденцию частично подтверждают ответы на вопрос № 8 (табл. 2) об эффективности метода убеждения. По сумме отметивших формулировки «очень эффективен» и «эффективен» самый низкий показатель вновь у школьников С.-Петербурга (24%), повыше показатели у белгородцев (33%) и особенно у приднестровцев (42%). Если для школьников С.-Петербурга уровень влияния на их физкультурно-оздоровительную мотивацию метода убеждения низкий и соответственно низкая эффективность этого метода, то треть опрошенных школьников-белгородцев указали на его действительное позитивное воздействие и эффективность. Что касается школьников из Тирасполя, то у них максимально положительные результаты по отношению к признанию ценности и значимости метода убеждения.

В процессе формирования физкультурно-оздоровительной мотивации у обучающихся роль учителя физической культуры чрезвычайно важна. Поэтому в анкету был включен вопрос о том, насколько учитель устремлен в своей работе на формирование желания у учащихся заниматься физической культурой (вопрос № 9). Приятно отметить, что в ответах школьников виден авторитет учителя, позитивное отношение к нему школьников и общая довольно высокая оценка стараний учителя в процессе формирования физкультурно-оздоровительной мотивации учащихся. Сумма оценок учеников с формулировками ответов «очень стремится» и «стремится» выше 50% (учащиеся ПМР – 66%, учащиеся С.-Петербурга 61%, учащиеся Белгорода 61%). Несколько портит впечатление этого показателя оценка белгородских школьников с формулировкой «не очень стремится» - 30%, но в то же время оценка «не стремится» во всех группах обследуемых довольно низкая. Удивительно, но у

приднестровских школьников оценка учителей тоже имеет некоторую негативную тенденцию («не очень стремится» - 24% опрошенных).

Последним в этой группе был вопрос, посвященный оценке учащимися текущего состояния сформированности физкультурно-оздоровительной мотивации детей, как результату всестороннего воздействия разных факторов на этот процесс (вопрос № 10). Он вызвал особый интерес и беспокойство. В качестве главного признака оценки была выбрана тенденция увеличения или уменьшения числа учащихся, желающих заниматься в спортивных секциях за последние годы. Вот какое мнение высказали респонденты. Сумма оценок с формулировками «очень увеличивается» и «увеличивается» здесь начинается с 27% (учащиеся С.-Петербурга). В других городах опрошенные дали еще более оптимистические оценки (37% в Тирасполе и 33% в Белгороде). Средняя оценка указанной тенденции равна 32,3%, и таким образом третья часть респондентов видит позитивную тенденцию в увеличении количества школьников, желающих вести здоровый образ жизни и заниматься физической культурой, посещать спортивные секции и т.д. Но эту величину мы сравнили с суммой оценок учащихся с формулировками «немного уменьшается» и «резко уменьшается». В сумме этих оценок все значения оказались выше 30% (Тирасполь - 31%, С.-Петербург - 37%, Белгород – 31%). Среднее значение в обследованных группах оказалось равно 33%, что больше, чем оценка позитивной тенденции – 32,3%. Таким образом, можно констатировать, что немного больше третьей части всех опрошенных школьников считают, что в настоящее время преобладает негативная тенденция в физкультурно-оздоровительной мотивации обучающихся. На этот факт необходимо обратить внимание всем педагогам и родителям, следует предпринять меры к повышению данного вида мотивации у детей ради их здоровья и полноценного развития.

Выводы

1. Анализ данных специальной литературы показывает, что проблема формирования мотивации у обучающихся к здоровому образу жизни в современных условиях остается актуальной, требующей дальнейшего изучения и решения. В частности, большой интерес вызывают средства, методы, новые эффективные технологии формирования интереса, положительного отношения к физической культуре и здоровому образу жизни у школьников.

2. Изучение особенностей отношения школьников 5-9 классов и их родителей к здоровому образу жизни и физической культуре свидетельствует о более высокой физкультурно-оздоровительной мотивации у обучающихся школ Приднестровской Молдавской Республики, чем в обследованных российских школах. Так, до 74% учащихся Приднестровья посещают занятия по физической культуре в школе регулярно или почти без пропусков, а в школах гг. С.-Петербурга и Белгорода таких детей 60-64%. При этом выявлено

предпочтение у детей Приднестровья заниматься физической культурой именно на базе школы, чем вне школы, а у российских обучающихся выявлена обратная тенденция.

3. Исследование способов и результатов формирования мотивации у обучающихся к ведению здорового образа жизни и занятиям физической культурой указывает на нечастое применение метода убеждения (метод применяется «иногда» – до 41%, «очень редко» - до 34%), его относительно невысокую эффективность. По мере повышения уровня мотивации к ЗОЖ у обследованных повышается и эффективность метода убеждения. Отмечается большая активность учителей физической культуры в процессе формирования физкультурно-оздоровительной мотивации у обучающихся.

4. Итоги обследования говорят, с одной стороны, о наличии физкультурно-оздоровительной мотивации у обучающихся, и существующих проблемах в ее формировании - с другой стороны. В частности, иногда в ответах на вопросы встречаются затруднения или нежелание отвечать, что свидетельствует о недостаточности собственной сформированной позиции в отношении ведения здорового образа жизни или недостатке знаний в данной сфере деятельности.

5. Полученные данные подчеркивают значение учителей, родителей, школы в деле формирования мотивации у обучающихся к ведению здорового образа жизни. Вместе с тем высвечивается одна из самых главных педагогических проблем – каким образом целенаправленно и эффективно сформировать у обучающихся собственную устойчивую мотивацию по отношению к ведению здорового образа жизни и самостоятельную активность в систематических занятиях физической культурой.

Список литературы

1. Основные показатели деятельности медицинских организаций и состояния здоровья населения Белгородской области за 2021 год. Сборник. Министерство здравоохранения Белгородской области. ОГКУЗ «Медицинский информационно-аналитический центр», 2022. – 221 с.
2. Воробьева И.Н. Основные направления формирования мотивационно-ценностного отношения школьников к здоровому образу жизни // Азимут научных исследований. 2015. №4(13). С.25-27.
3. Саракаева С.А., Сокаев Х.М. Основные направления повышения у подростков устойчивой мотивации к здоровому образу жизни // Балтийский гуманитарный журнал. 2018. Т.7, №2 (23). С.317-320.

4. Хорошева Т.А. Формирование здоровьесберегающей компетентности у школьников 7-11 классов посредством включения уроков здоровья при изучении физики и химии // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2017. Т.6, №3 (20). С. 278-280.
5. Ирхин В.Н., Ирхина И.В. Здоровьесберегающая деятельность учителя на уроке. Белгород: ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2017. 136 с.
6. Черникова Е.Б. Внутришкольное управление формированием мотивации здорового образа жизни школьников: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Москва, 2010. 23 с.
7. Samuel Jesudoss. FIEP BULLETIN. Volume 88. № 1. 2018. 100 p. DOI: 10.13140/RG.2.2.25453.23525.
8. Anthropological and teo-anthropological Views on Physical Activity from the of Constantine the Great to modern Times: Book of proceedings. The third international conference. Leposavich. 2017. 348 p.