

Культура физическая и здоровье. 2022. № 4 (84). С. 56-61.  
Physical Culture and Health. 2022, 84 (4), 56-61.

Научная статья  
УДК378.17  
DOI: 10.47438/1999-3455\_2022\_4\_56

## МОТИВАЦИОННЫЙ КОМПОНЕНТ В СТРУКТУРЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНИХ КЛАССОВ



Светлана Анатольевна Бортникова<sup>1</sup>, Николай Викторович Жужукин<sup>2</sup>

ФГБОУ ВО «Воронежский государственный педагогический университет»<sup>1</sup>  
г. Воронеж, Россия

ФГБОУ ВО «Воронежский государственный лесотехнический университет имени Г. Ф. Морозова»<sup>2</sup>  
г. Воронеж, Россия

<sup>1</sup>Кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры,  
тел.: +7(915)544-35-78, e-mail: svetlanabortnicova1971@yandex.ru  
ORCID ID 0000-0001-8629-529X

<sup>2</sup>Преподаватель кафедры физической культуры и спорта  
тел.: +7(952)540-08-97, e-mail: n.zhuzhukin@yandex.ru  
ORCID 0000-0001-9302-1406

**Аннотация.** Материалы данной публикации посвящены исследованию мотивационного компонента в структуре здорового образа жизни школьников средних классов. В статье рассмотрены когнитивный, поведенческий, рефлексивный критерии мотивации здорового образа жизни у учащихся 7-8 классов и методики оценки уровня их сформированности. Исследовано понятие мотивации здорового образа жизни, а также мотивационного компонента в структуре здорового образа жизни школьников, определены составляющие мотивации ЗОЖ. Авторы статьи приводят данные результатов проведённой диагностики сформированности мотивации здорового образа жизни у школьников контрольной и экспериментальной групп. Проведённое исследование и анализ полученных в ходе его результатов позволили вторым сформулировать общие рекомендации для успешного решения педагогами задач актуализации мотивационного компонента в структуре здорового образа жизни школьников средних классов, физического совершенствования детей и формирования у них привычки использовать в повседневной жизни доступные средства физической культуры для укрепления здоровья. Владение школьниками знаниями о способах ведения активного образа жизни, высокий уровень интереса и личностное принятие ценностей здоровья и физической культуры даёт достаточный заряд мотивации и формирует у обучающихся приверженность к здоровому образу жизни.

**Ключевые слова:** мотивация здорового образа жизни, мотивационный компонент в структуре здорового образа жизни школьников, диагностика мотивации.

**Для цитирования:** Бортникова С. А., Жужукин Н. В. Мотивационный компонент в структуре здорового образа жизни школьников средних классов // Культура физическая и здоровье. 2022. № 4. С. 56-61. DOI: 1047438-1999-3455\_2022\_4\_56.

### Введение

Согласно требованиям Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, результаты изучения предметной области «Физическая культура» должны отражать понимание роли и значения физической культуры в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья. В этой связи ключевой компетенцией, приобретаемой обучающимися при освоении содержания «основной образовательной программы основного общего образования, является

«освоение умений ведения здорового образа жизни» [4] через осознание личностью ценности здоровья. В публикациях авторов, посвященных указанной проблеме, находим следующее определение «здоровый образ жизни – это рациональное питание, занятие спортом, отказ от алкоголя, курения и других вредных привычек» [10].

В работах Е. С. Айвазовой, Ю. К. Бабанского, Л. И. Божович, Е. В. Бондаревской, В. С. Ильина и других ученых исследованы проблемы развития мотивации обучающихся в учебно-воспитательном процессе,

в трудах Е. П. Ильина, Л. И. Божович, А. К. Марковой, Ю. Ф. Змановского и других определены составляющие мотивации ЗОЖ.

«Под мотивами здорового образа жизни авторы понимают целостную систему осознанных побуждений личности, направленных на нравственные, духовные и физические проявления в сферах жизнедеятельности, активизирующиеся с позиций ценности своего здоровья» [6].

«В работах Е. П. Ильина, Л. И. Божович, А. К. Марковой, Ю. Ф. Змановского и др. определены составляющие мотивации ЗОЖ:

- 1) потребности и отношение здоровому образу жизни;
- 2) смыслообразование и личностное принятие ценностей здорового образа жизни» [9];
- 3) способы жизнедеятельности для решения задач физического совершенствования и использования в повседневной жизни доступные средства физической культуры для укрепления здоровья;
- 4) психические процессы, побуждающие к действиям, направленным на сохранение здоровья.

«Принимая во внимание изложенное выше, возможно выделить следующие критерии сформированности у учащихся средних классов мотивации ЗОЖ.

1. Когнитивный: понимание значимости и степень владения знаниями о здоровом образе жизни.
2. Поведенческий: отношение и степень приверженности к здоровому образу жизни.
3. Рефлексивный: понимание и оценка самостоятельности в преодолении помех к ведению здорового образа жизни» [5].

#### Результаты исследования

«Наличие и степень владения знаниями о ЗОЖ, понимание значимости здорового образа жизни – когнитивный критерий – оценивались по методике Г. А. Радоман «Что вы знаете о здоровом образе жизни?» [1]. «Степень приверженности учеников к здоровому образу жизни – поведенческий критерий – оценивалась по методике О. И. Моткова «Образ жизни». Уровень помех для ведения здорового образа жизни – рефлексивный критерий оценивался по методике В. Д. Пурина «Что мешает мне вести здоровый образ жизни» [1].

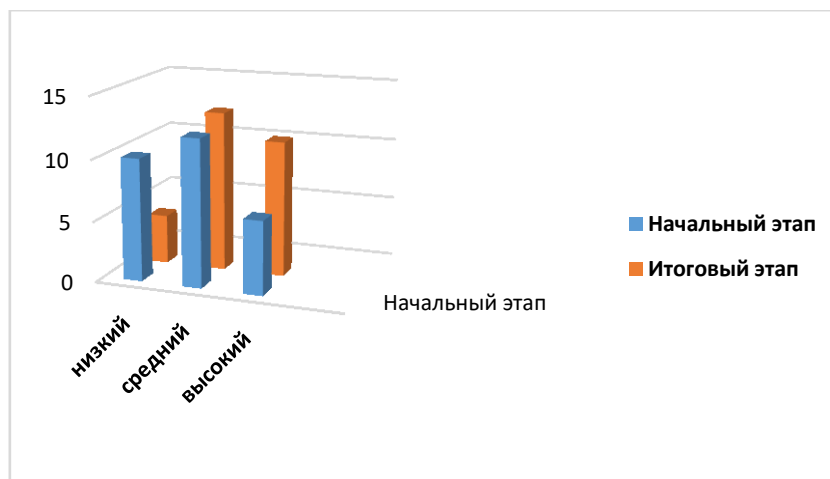


Рис. 1 – Динамика уровня знаний о ЗОЖ в экспериментальном классе

На начальном этапе в экспериментальном классе 12 человек (большинство обучающихся) продемонстрировали средний уровень знаний о ЗОЖ. Низкий уровень знаний показали 10 человек, высокий уровень знаний

показали 6 человек. На итоговом этапе, как видно из предоставленных данных, в результате работы с обучающимися экспериментального класса, произошел рост по критерию 1.

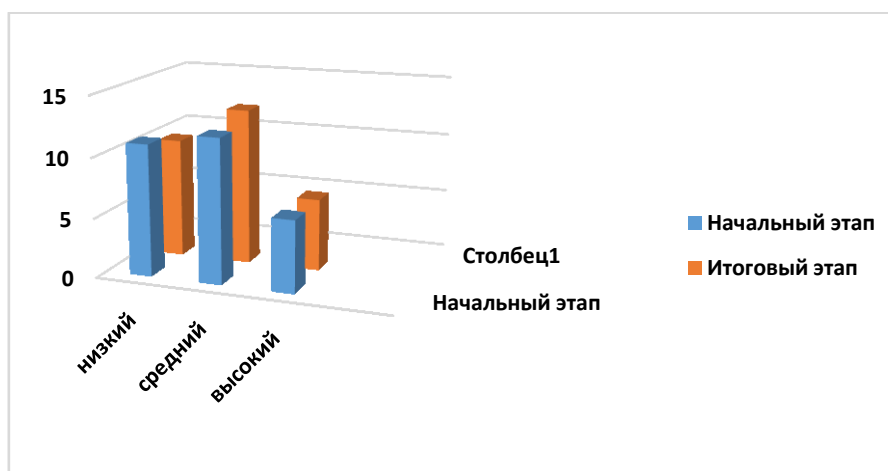


Рис. 2 – Динамика уровня знаний о ЗОЖ в контрольном классе

По критерию 1 в контрольном классе проведенное исследование не выявило существенных отличий на начальном и итоговом этапах.

В работе исследовался интерес к здоровому образу жизни школьников (критерий 2), результаты представлены в динамике на рис. 3.

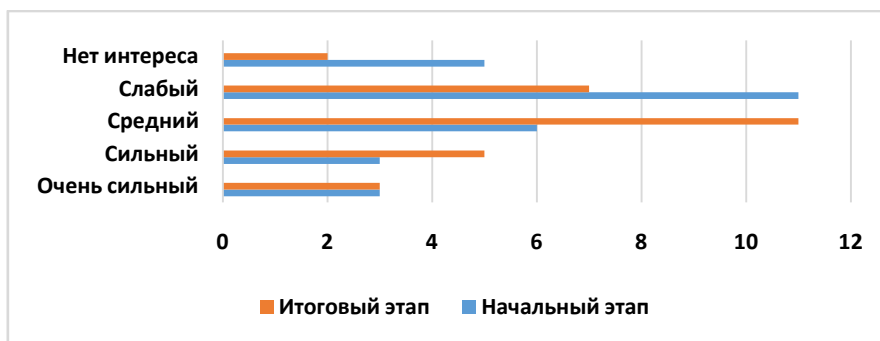


Рис. 3 – Динамика интереса к ЗОЖ (экспериментальный класс)

«В результате проделанной работы, как показывают полученные данные, у учеников экспериментального класса повысился уровень интереса к здоровому образу жизни. Уменьшилось количество учеников, не интере-

сующихся здоровым образом жизни» [1]. Рисунок 4 показывает динамику уровня интереса к ЗОЖ в контрольном классе.

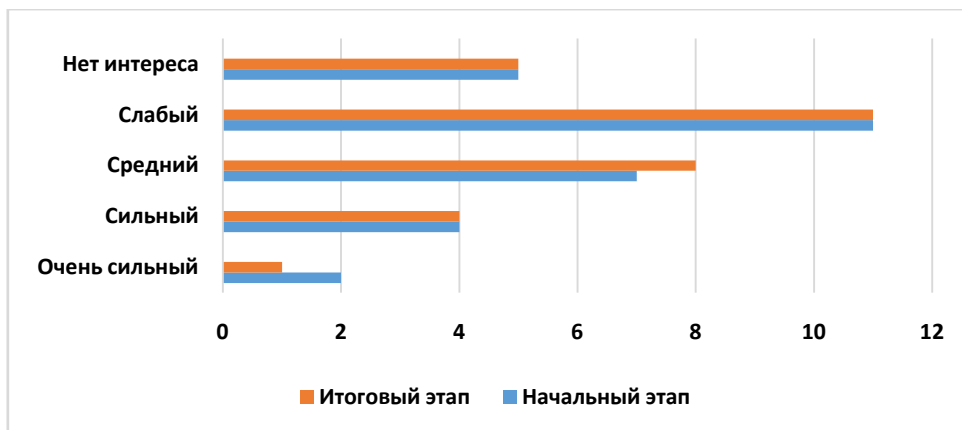


Рис. 4 – Динамика интереса к ЗОЖ (контрольный класс)

Результаты диагностики уровня умения преодоления помех к ведению здорового образа жизни (критерий 3 – рефлексивный) – представлены на рис. 5 и 6.

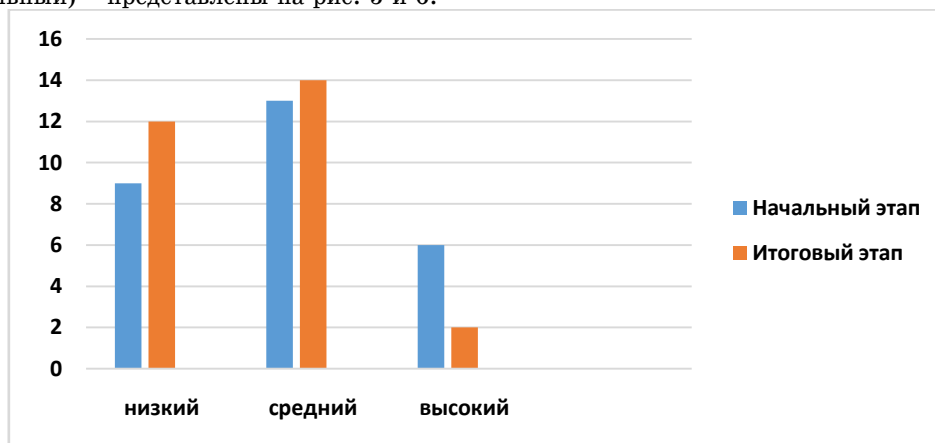


Рис. 5 – Динамика мотивации к ЗОЖ (по рефлексивному критерию) в экспериментальном классе

«Большинство учеников экспериментального класса, как показало исследование, получили достаточный заряд мотивации и не обнаруживают помех для того, чтобы вести здоровый образ жизни – 26 человек, что

составило 92,8 % на итоговом этапе имеют низкий и средний уровень помех и только 7,2 % (2 человека) – высокий уровень» [3].

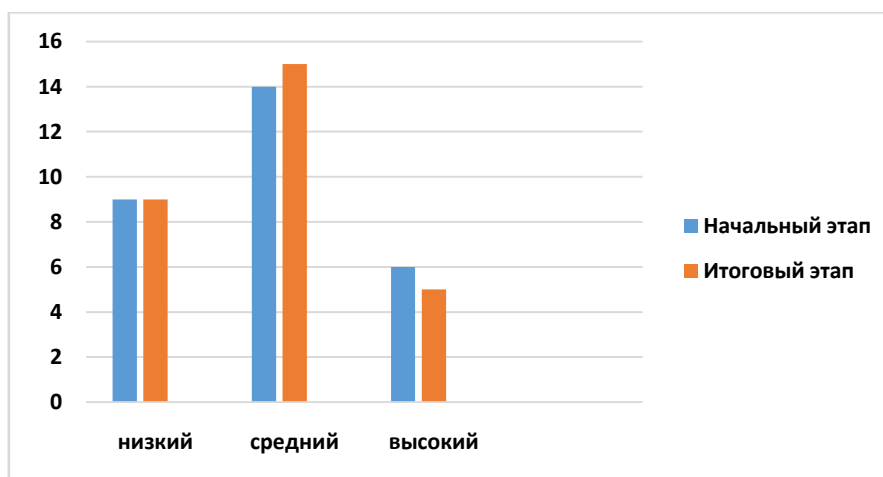


Рис. 6 – Динамика мотивации к ЗОЖ (по рефлексивному критерию) в контрольном классе

Владение школьниками знаниями о способах ведения активного образа жизни, высокий уровень интереса и личностное принятие ценностей здоровья и физической культуры дает достаточный заряд мотивации и формирует у обучающихся приверженность к здоровому образу жизни. Проведенное исследование и анализ полученных в ходе его результатов позволил нам сформулировать общие рекомендации для успешного решения педагогами задач актуализации мотивационного компонента в структуре здорового образа жизни школьников средних классов, физического совершенствования детей и формирования у них привычки использовать в повседневной жизни доступные средства физической культуры для укрепления здоровья.

#### Выводы

Проведенное исследование и анализ полученных в ходе его результатов позволил сформулировать следующие выводы: приоритетом при организации образовательного процесса следует считать «обеспечение физического, психического и социального комфорта обучающихся, способствующих сохранению и укреплению их здоровья» [8]; «векторы педагогического процесса

формирования мотивации ЗОЖ направлены на формирование ценностей здоровья, воспитание приверженности к здоровому образу жизни, развитие умений преодолеть помехи в ведении здорового образа жизни» [2]; необходимо «обучать школьников правильной технике выполнения физических упражнений и правилам безопасности, сформировать у обучающихся умения оказывать элементарную помощь при травмах; дозировать нагрузки в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями» [11]; «использовать разнообразные технологии для целенаправленной работы по пропаганде ценностей и повышению престижа здорового образа жизни, стимулированию обучающихся к самостоятельным занятиям физическими упражнениями» [1] для решения задач физического совершенствования и формирования привычки использовать в повседневной жизни доступные средства физической культуры для укрепления здоровья.

#### Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

#### Библиографический список

1. Бортникова, С. А. Формирование здоровьесберегающей компетентности школьников в соответствии с требованиями ФГОС // Культура физическая и здоровье современной молодёжи : Материалы III Международной научно-практической конференции, Воронеж, 15 сентября 2020 г. / Редколлегия: Н. И. Бугаков [и др.], под ред. А. И. Бугакова, С. А. Бортниковой. Воронеж : Воронежский государственный педагогический университет, 2020. С. 243-249. EDN JLTVMF.
2. Бортникова, С. А., Монастырёв, С. Н. Использование интеграции на уроках физической культуры в средних классах общеобразовательной школы // Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация : материалы VII Международного научного конгресса, Воронеж, 7-8 апреля 2022 г. Воронеж : Научная книга, 2022. С. 126-130. EDN KWVAEF.
3. Бортникова, С. А., Шишов, В. В. Роль внеурочной деятельности по физической культуре в формировании здоровьесберегающей компетентности младших школьников // Культура физическая и здоровье современной молодёжи : Материалы III Международной научно-практической конференции, Воронеж, 15 сентября 2020 г. / Редколлегия: Н. И. Бугаков [и др.], под ред. А. И. Бугакова, С. А. Бортниковой. Воронеж : Воронежский государственный педагогический университет, 2020. С. 152-156. EDN НМТОНУ.
4. Бортникова, С. А. Использование дистанционных технологий в пропаганде ценностей здорового образа жизни – марафон «пять шагов к здоровью» // Культура физическая и здоровье современной молодёжи : Материалы III Международной научно-практической конференции, Воронеж, 15 сентября 2020 г. / Редколлегия: Н. И. Бугаков [и др.], под ред. А. И. Бугакова, С. А. Бортниковой. Воронеж : Воронежский государственный педагогический университет, 2020. С. 289-292. EDN ODXXVU.
5. Бортникова, С. А., Богачёва, Е. В., Бортникова, Е. С. Педагогические условия формирования у учащихся умений организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность средствами внеурочной деятельности по физической культуре // Известия Воронежского государственного педагогического университета. 2019. № 2 (283). С. 140-143. EDN KANFVD.

6. Васина, А. В. Формирование мотивации здорового образа жизни учащихся младшего подросткового возраста // Проблемы и перспективы развития России: Молодёжный взгляд в будущее : Сборник научных статей Всероссийской научной конференции. В 4-х т., Курск, 17–18 октября 2018 г. / отв. ред. А. А. Горохов. Курск : Юго-Западный государственный университет, 2018. С. 42-45. EDN YNIFNJ.
7. Гаврилов, В. О., Бортникова, С. А. Физическое воспитание девушек средствами оздоровительной аэробики // Актуальные проблемы физического воспитания студентов : Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 30-31 января 2020 г. Чебоксары : Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2020. С. 22-26. EDN BRTVBJ.
8. Григорьев, А. И., Бортникова, С. А., Бугаков, А. И. Созидательная роль учителя физической культуры общеобразовательной школы в оздоровлении школьников // Культура физическая и здоровье современной молодёжи : материалы IV Международной научно-практической конференции, Воронеж, 15 сентября 2021 г. Воронеж : Воронежский государственный педагогический университет, 2021. С. 181-187. EDN AHCQFX.
9. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы. СПб : Питер, 2011. 508 с.
10. Кузнецов, Б. В., Кузнецова, Т. М. Закаливающие процедуры как фактор соблюдения принципа здорового образа жизни // Культура физическая и здоровье современной молодёжи : Материалы III Международной научно-практической конференции, Воронеж, 15 сентября 2020 г. / Редколлегия: Н. И. Бугаков [и др.], под ред. А. И. Бугакова, С. А. Бортниковой. – Воронеж : Воронежский государственный педагогический университет, 2020. С. 136-140. EDN HFLPVT.
11. Пути совершенствования процесса физического воспитания студентов с особыми образовательными потребностями / Б. В. Кузнецов, Е. С. Прыткова, С. А. Бортникова [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2020. № 2 (74). С. 37-40. DOI: 10.47438/1999-3455\_2020\_2\_37. EDN WZVWUA.

### References

1. Bortnikova, S. A. (2020) Formirovanie zdorov'esberegayushchei kompetentnosti shkol'nikov v sootvetstvi s trebovaniyami FGOS [The formation of health-saving competence of schoolchildren in accordance with the requirements of the Federal State Educational Standard]. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e sovremennoi molodezhi : Materialy III Mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii* [Physical culture and health of modern youth : Materials of III International Scientific-Practical Conference], 15 September 2020, Voronezh, Russia. Voronezh, Voronezh State Pedagogical University publ., 243-249. EDN JLTVMF. (In Russian)
2. Bortnikova, S. A., Monastyrev, S. N. (2022) Ispol'zovanie integratsii na urokakh fizicheskoi kul'tury v srednikh klassakh obshcheobrazovatel'noi shkoly [The use of integration in the lessons of physical culture in the middle grades of secondary schools]. *Problemy fizkul'turnogo obrazovaniya: sodержanie, napravlennost', metodika, organizatsiya : materialy VII Mezhdunarodnogo nauchnogo kongressa* [Problems of physical culture education: content, orientation, methods, organization : materials of the VII International Scientific Congress], 7-8 April 2022, Voronezh, Russia. Voronezh, Nauchnaya kniga publ., 126-130. EDN KWVAEF. (In Russian)
3. Bortnikova, S. A., Shishov, V. V. (2020) Rol' vneurochnoi deyatel'nosti po fizicheskoi kul'ture v formirovanii zdorov'esberegayushchei kompetentnosti mladshikh shkol'nikov [The role of extracurricular activities on physical culture in the formation of health-saving competence of younger students]. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e sovremennoi molodezhi : Materialy III Mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii* [Physical culture and health of modern youth : Materials of III International Scientific-Practical Conference], 15 September 2020, Voronezh, Russia. Voronezh, Voronezh State Pedagogical University publ., 152-156. EDN HMTOHU. (In Russian)
4. Bortnikova, S. A. (2020) Ispol'zovanie distantsionnykh tekhnologii v propagande tsennosti zdorovogo obraza zhizni – marafon “pyat' shagov k zdorov'yu” [The use of distance technologies in promoting the values of a healthy lifestyle – marathon “five steps to health”]. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e sovremennoi molodezhi : Materialy III Mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii* [Physical culture and health of modern youth : Materials of III International Scientific-Practical Conference], 15 September 2020, Voronezh, Russia. Voronezh, Voronezh State Pedagogical University publ., 289-292. EDN ODXXVU. (In Russian)
5. Bortnikova, S. A., Bogacheva, E. V., Bortnikova, E. S. (2019) Pedagogicheskie usloviya formirovaniya u uchashchikhsya umenii organizovat' zdorov'esberegayushchuyu zhiznedeyatel'nost' sredstvami vneurochnoi deyatel'nosti po fizicheskoi kul'ture [Pedagogical conditions of forming students' abilities to organize health-saving life activities by means of extracurricular activities in physical education]. *Izvestiya Voronezh State Pedagogical University*. 283 (2), 140-143. EDN KANFVD. (In Russian)
6. Vasina, A. V. (2018) Formirovanie motivatsii zdorovogo obraza zhizni uchashchikhsya mladshago podrostkovogo vozrasta [The formation of motivation for a healthy lifestyle of students of younger adolescence]. *Problemy i perspektivy razvitiya Rossii. Molodezhnyi vzglyad v budushchee : Sbornik nauchnykh statei Vserossiiskoi nauchnoi konferentsii* [Problems and prospects for the development of Russia: The youth's view of the future : Collection of scientific articles of the All-Russian scientific conference], in 4 vol., 17-18 October 2018, Kursk, Russia. Kursk, Southwestern State University publ., 42-45. EDN YNIFNJ. (In Russian)
7. Gavrillov, V. O., Bortnikova, S. A. (2020) Fizicheskoe vospitanie devushek sredstvami ozdorovitel'noi aerobiki [Physical education of girls by means of recreational aerobics]. *Aktual'nye problemy fizicheskogo vospitaniya studentov : Materialy Mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii* [Actual problems of physical education of students : Materials of International scientific-practical conference], 30-31 January 2020, Cheboksary, Russia. Cheboksary, Chuvash State Agricultural Academy publ., 22-26. EDN BRTVBJ. (In Russian)
8. Grigoriev, A. I., Bortnikova, S. A., Bugakov, A. I. (2021) Sozidatel'naya rol' uchitelya fizicheskoi kul'tury obshcheobrazovatel'noi shkoly v ozdorovlenii shkol'nikov [The creative role of physical education teacher of secondary schools in the recovery of schoolchildren] *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e sovremennoi molodezhi : Materialy IV Mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii* [Physical culture and health of modern youth : Materials of IV International Scientific-Practical Conference], 15 September 2021, Voronezh, Russia. Voronezh, Voronezh State Pedagogical University publ., 181-187. EDN AHCQFX.

9. Ilyin, E. P. (2011) *Motivatsiya i motivy* [Motivation and motives]. St. Petersburg, Piter publ. 508 p.
10. Kuznetsov, B. V., Kuznetsova, T. M. (2020) Zakalivayushchie protsedury kak faktor soblyudeniya printsipa zdorovogo obraza zhizni [Hardening procedures as a factor of compliance with the principle of a healthy lifestyle]. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e sovremennoi molodezhi : Materialy III Mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii* [Physical culture and health of modern youth : Materials of III International Scientific-Practical Conference], 15 September 2020, Voronezh, Russia. Voronezh, Voronezh State Pedagogical University publ., 136-140. EDN HFLPVT.
11. Kuznetsov, B. V., Prytkova, E. S., Bortnikova, S. A., Bugakov, N. I. (2020) Puti sovershenstvovaniya protsesa fizicheskogo vospitaniya studentov s osobymi obrazovatel'nymi potrebnyami [Ways to improve the process of physical education of students with special educational needs]. *Physical Culture and Health*. (74) 2, 37-40. Available from: doi: 10.47438/1999-3455\_2020\_2\_37. EDN WZWVUA.

Поступила в редакцию 11.11.2022  
Подписана в печать 29.12.2022

Original article  
UDC 796  
DOI: 10.47438/1999-3455\_2022\_4\_56

**MODELING OF THE PEDAGOGICAL PROCESS OF FORMATION OF THE FOUNDATIONS OF PHYSICAL CULTURE OF THE PERSONALITY OF YOUNGER SCHOOLCHILDREN BY MEANS OF SYSTEMATIC AND PERSONALITY-ORIENTED APPROACHES**

Svetlana A. Bortnikova<sup>1</sup>, Nikolay V. Zhuzhukin<sup>2</sup>

*Voronezh State Pedagogical University*<sup>1</sup>  
Voronezh, Russia  
*Voronezh State Forestry University named after G. F. Morozov*<sup>2</sup>  
Voronezh, Russia

<sup>1</sup> PhD of Pedagogy, Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Physical Education  
ph.: +7(915)544-35-78, e-mail: svetlanabortnicova1971@yandex.ru  
ORCID ID 0000-0001-8629-529X

<sup>2</sup> Lecturer of Physical Culture and Sports Department  
ph.: +7(952)540-08-97, e-mail: n.zhuzhukin@yandex.ru  
ORCID 0000-0001-9302-1406

**Abstract.** The materials of this publication are devoted to the study of the motivational component in the structure of a healthy lifestyle of middle school students. The article considers cognitive, behavioral, reflexive criteria for motivating a healthy lifestyle in students of grades 7-8 and methods for assessing their level of formation. The concept of motivation of a healthy lifestyle, as well as a motivational component in the structure of a healthy lifestyle of schoolchildren, is investigated, the components of motivation of healthy lifestyle are determined. The authors of the article present the data of the results of the diagnostics of the formation of motivation for a healthy lifestyle in schoolchildren of the control and experimental groups. The conducted research and the analysis of the results obtained during it allowed the second to formulate general recommendations for the successful solution by teachers of the tasks of actualizing the motivational component in the structure of a healthy lifestyle of middle school students, physical improvement of children and the formation of their habits to use in everyday life.

**Keywords:** motivation of a healthy lifestyle, motivational component in the structure of a healthy lifestyle of schoolchildren, diagnostics of motivation.

**Cite as:** Bortnikova, S. A., Zhuzhukin, N. V. (2022) modeling of The pedagogical process of formation of the foundations of physical culture of the personality of younger schoolchildren by means of systematic and personality-oriented approaches. *Physical Culture and Health*. (4), 56-61. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455\_2022\_4\_56.

Received 11.11.2022  
Accepted 29.12.2022