

- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Таким образом, занятия физической культурой и спортом развивают личность студентов многогранно. В зависимости от выбора спорта, целей поставленных перед студентом формируются те, или иные физические, психические и социально значимые качества. Наиболее успешным для формирования личности студента является процесс физического воспитания.

#### Список литературы

- 1 Бикмухаметов Р.К. Интеграция физического и духовного воспитания студентов педвуза // Педагогика. – 2004. – № 9. – С. 25-32.
- 2 Психология : учеб. для гуманит. вузов / под общ. ред. В.Н. Дружинина – СПб., 2005. – 656 с.
3. Физическая культура студента: учеб. / под ред. В. И. Ильинича. М.: Гардарики, 2007. 448 с.

### **МОТИВАЦИЯ УЧАЩИХСЯ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

**Медведева Д., Кочнева А.**

МАОУ Лицей №110 им. Л.К. Гришиной, г. Екатеринбург, Россия

За последние годы в России резко обострилась проблема с состоянием здоровья подрастающего поколения. От начальной школы к старшим классам продолжает прогрессировать число хронических заболеваний учащихся. Поэтому наиболее актуальным является формирование здоровьесберегающей среды школы и поиска новых путей, направленных на всестороннее развитие личности учащегося, формирование мотивации и потребности к здоровому образу жизни и физическому совершенствованию.

Потребность человека в движении – основополагающий мотив к занятиям физической культурой и спортом, является необходимым фактором для полноценного развития и жизнедеятельности человека, его физического самосовершенствования, коррекции фигуры и осанки, самоутверждения в социальной среде. На фоне этого формируется потребность в систематической физической нагрузке, приобщение к здоровому образу жизни, воспитание морально-волевых качеств, повышение уровня функционального состояния организма.

Занятия физической культурой в режиме учебного дня школьника помогают укрепить здоровье, повысить умственную и физическую работоспособность, снять утомление. В процессе занятий физическими упражнениями в организме человека происходят изменения деятельности всех систем, в первую очередь сердечнососудистой и дыхательной. Определенные виды физических упражнений являются незаменимым средством разрядки и снятия отрицательных эмоций.

Вся история человечества, процесс эволюции строились на духе соперничества, на соревновательном духе взаимоотношений. Стремление быть лучшим среди равных – это мощнейшая мотивация для проявления индивидуальных особенностей человека. Спортивная мотивация основывается на стремлении улучшить собственные спортивные достижения.

В современных условиях среди подростков часто встречается эстетическая мотивация. Суть ее заключается в следовании моде на здоровье, здоровый образ жизни, здоровое питание, красивое спортивное телосложение.

Стремление к общению, приобретение новых знакомств, поиск друзей также являются мотивацией к занятиям физической культурой и спортом. Тренировочные занятия в секциях и кружках являются важным фактором поддержания и укрепления здоровья, а также возможностью интересно провести время в кругу друзей.

Стремление познать свой организм, свои возможности – эта мотивация во многом близка спортивной, но основывается не на победе над соперниками, а

на желании победить себя, свою лень. Человек всегда стремился познать свой организм, свои возможности, а затем и улучшить их. Данная мотивация заключается в желании максимально использовать физические возможности своего организма, улучшить свое физическое состояние, повысить физическую подготовленность.

Физическая культура и спорт являются прекрасным средством для укрепления и сплочения класса, формирования положительного морально-психологического климата в коллективе. Массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия, такие как «Кросс Наций», «Лыжня России», «Лед надежды нашей» направлены на привлечение учащихся к занятиям физической культурой и спортом, оказывают не только оздоровительное, но и патриотическое воспитание.

Модель здорового стиля жизни необходимо прививать учащимся с раннего возраста, при тесном взаимодействии образовательных учреждений и семьи. Немаловажное значение для здоровья и успешности учащихся имеет семейное воспитание, климат семьи, степень социального и психического благополучия. Здоровый образ жизни включает в себя не только режим дня, сбалансированное питание, двигательную активность, но и санитарно-гигиенические нормы и зависит от социально-экономических факторов, конкретных условий жизнедеятельности.

Решение проблем здорового образа жизни, развития физической культуры в значительной мере связано с использованием свободного времени. В результате исследований в области физической культуры было установлено, что учащиеся старших классов, особенно девушки, затрачивают на занятия физической культурой не более 1–5% свободного времени, когда оптимальные временные режимы в недельном объеме колеблются от 6 до 10 часов. Молодое поколение слишком мало задумывается о своём здоровье. К небрежному отношению к здоровью добавляется курение, алкоголизм, наркомания.

Для изменения существующей ситуации, необходима современная здоровьесберегающая программа, которая оказывала бы воспитательное

воздействие на личность учащегося, расширяя возможности и прививая ценности здоровья и здорового образа жизни.

## **МЕТОДЫ ПРОПАГАНДЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ**

**Мовчан Е.А., Веденина О.А.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург, Россия

Современная жизнь такова, что мы привыкли передвигаться на автомобиле или общественном транспорте, питаться «быстрой» вредной пищей, проводить много времени, сидя за компьютером, а спорт нам интересен только когда мы сидим на диване у телевизора. При таком пассивном образе жизни и массовом потребительстве трудно начать относиться к своему здоровью должным образом. Преобладание среди молодежи такого времяпровождения является причиной развития болезней малоподвижного образа жизни, таких как ожирение различной степени, артриты, артрозы, снижение работоспособности, постоянная сонливость и усталость, бессонница, частые ночные кошмары. Также повышается и риск возникновения более серьезных заболеваний - рак, диабет, рассеянный склероз и т.д. И только после уже полученного диагноза человек обращает внимание на свое здоровье и начинает ценить его. Кто-то осознает необходимость быть здоровым самостоятельно, но, к сожалению, таких среди молодежи немного. Молодые годы - ключевая ступень развития в жизни человека, в которой завершается формирование человека как личности, где он выбирает свой путь, расставляет приоритеты, поэтому важно заложить стремление к ведению здорового образа жизни именно в этот период. И так как современное общество предлагает много соблазнов, которые часто плохо влияют на качество жизни человека, то особенно актуальным является ведение пропаганды здорового образа жизни.