

Таким образом, результаты практического исследования показали, что мотивация студентов к посещению физкультуры в ВУЗе в некоторой степени зависит от формы проведения занятия.

Большой спектр причин отсутствия мотивации и форм ее повышения позволяет сделать вывод о том, что смена формы проведения физической культуры на сезонные виды спорта является способом повысить мотивацию к посещению занятий и повысить интерес к спорту и физической активности в целом.

### Список литературы

1. Краткий психологический словарь. — Ростов-на-Дону: «ФЕНИКС». Л.А.Карпенко, А.В.Петровский, М. Г. Ярошевский. 1998.

2. Наговицин Р.С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой и спортом [Электронный ресурс] // научный журнал «Фундаментальные исследования». - № 8 за 2011 год (часть 2) <http://www.rae.ru> (дата обращения 02.02.2015)

3. Психология. А-Я. Словарь-справочник / Пер. с англ. К. С. Ткаченко. — М.: ФАИР-ПРЕСС. Майк Кордуэлл. 2000.

4. Сырвачева И.С. Мотивация самостоятельных занятий физическими упражнениями / И.С. Сырвачева // Физическая культура, здоровье: проблемы, перспективы, технологии: матер. реч. науч. конф. / ДВГУ. – Владивосток, 2003.

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КАК АКТУАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА ОБРАЗОВАНИЯ**

**Хомутова А. А., Ханевская Г.В.**

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

Важнейшим фактором работоспособности организма является здоровье. Необходимость поддержания здоровья учащихся является актуальной проблемой современности. Здоровье – это капитал, данный нам не только природой от рождения, но и теми условиями, в которых мы живем. В новых природных и производственных условиях человек испытывает влияние жестких факторов среды. Именно через здоровый образ жизни мы способны

значительно увеличить свою жизнедеятельность. Среди важнейших социальных задач, которые сегодня стоят перед образованием – забота о здоровье, физическом воспитании и развитии учащихся. Существует множество точек зрения и путей решения данной проблемы. Некоторые из них мы рассмотрим далее.

Состояние здоровья россиян в 2013 году характеризовалось низким уровнем рождаемости (10 случаев на 1 000 человек), высоким уровнем общей смертности (16 случаев на 1 000 человек). Ежегодно в России регистрируется более 200 млн различных заболеваний; основными из них являются болезни органов дыхания (26%), системы кровообращения (14%), органов пищеварения (8%) [7, с. 12]. В 2013 году впервые признаны инвалидами 2 млн человек. Показатели здоровья отрицательно сказываются на продолжительности жизни населения, которая в 2013 году составила 65 лет, в том числе у мужчин – 59 лет, у женщин – 72 года [1, с. 32]. Состояние здоровья населения лишь на 8% зависит от деятельности системы здравоохранения и на 58% - от образа жизни, 23% - от экологической обстановки и 11% - от питания. По оценкам специалистов 70% населения России живет в состоянии затяжного стресса., о чем свидетельствуют увеличение психических заболеваний, неврозов, депрессий, рост алкоголизма и наркомании, сердечно-сосудистых заболеваний [3, с. 54]. Снижается уровень физической подготовленности учащейся молодежи - около 50% призывников не выполняют предусмотренных нормативов, 20% признаются по состоянию здоровья непригодными к службе в армии, а число больных наркоманией увеличилось на 63%. Здоровье женщин - матерей определяется состоянием его в подростковом возрасте. Данные исследований Московского института педиатрии и детской хирургии, проведенные в 2013 году, показывают, что у каждой десятой девочки (14-17 лет) отмечено дисгармоничное развитие, у каждой четвертой - нарушение скелета, в 14% случаев выявляется артериальная гипертония. Изменения в состоянии здоровья более чем у 30% девушек позволяет отнести их в группу с

хроническими заболеваниями. В результате, от больных родителей рождаются больные дети [2, с. 45].

Проблема формирования здорового образа жизни перекликается с идеями русского учёного К. Э. Циолковского. В работе «Свойства человека» ученый выдвигает рекомендации по улучшению природных качеств человека, описывает характеристики физических, умственных свойств человека, свойств его памяти, мышления. Говоря о причинах старости и болезней, Циолковский предлагает различные пути преодоления недугов: через развитие медицины, благодаря заботе самого человека о своем здоровье, через учителя, роль которого огромна. В концепции, связанной с формированием здорового образа жизни, Циолковский отводит определенное место вопросам воспитания. Подчеркивая, что без соответствующего воспитания человек вряд ли способен самостоятельно избавиться от недостатков, педагог предлагает начинать воспитание ребенка как можно раньше.

Для того чтобы общество осознало важность профилактических мер, позволяющих укрепить и сохранить свое здоровье, необходимо повысить социальную значимость физической культуры и спорта, важность физической активности; сформировать взгляд на физическую культуру и спорт, как на факторы здорового образа жизни. В соответствии с законом РФ «Об образовании» здоровье школьников отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования. Развитие школы идёт по пути увеличения физических и психических нагрузок. По данным 2013 года Научно-Исследовательского Клинического Института Педиатрии РНИМУ им. Н. И. Пирогова: 14% детей практически здоровы; 50% детей имеют отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата; 35 – 40% детей страдают хроническими заболеваниями [5, с. 17].

Проблемы физического здоровья важны и актуальны, поэтому любое учебное заведение главной задачей ставит воспитание физически здорового ребёнка. Для этого определяется исходный уровень здоровья с первого класса, учителя знакомят детей с базовыми понятиями здорового образа жизни, после

прохождения ежегодного медицинского осмотра классные руководители получают анализ результатов обследования и ведут дальнейшую работу с родителями. Физическое здоровье определяется не только наличием детских болезней, но и умением провести их профилактику. С самого начала ведём беседы о гигиене, о правильной осанке. Здоровый образ жизни играет решающую роль в предупреждении многих сердечно - сосудистых заболеваний. Он включает в себя такие компоненты, как достаточная двигательная активность, полноценный сон, рациональное питание, гармоничные отношения в семье и в коллективе, неприятие вредных привычек (курение, употребление алкоголя и наркотиков). Здоровый образ жизни - общепризнанный, надежный, действенный способ сохранения и укрепления здоровья учащихся.

#### Список литературы

1. Лещинский Л. А. Берегите здоровье.
2. Куценко Г. И., Новиков Ю.В. Книга о здоровом образе жизни.
3. Воробьев В. И. Слагаемые здоровья.
- 4.. Коростелев Н. Б От А до Я.
5. Березин И. П., Дергачев Ю. В. Школа здоровья.
6. Руднева Ю.А. Проблема формирования здорового образа жизни в концепции К.Э.Циолковского ГМИК им. К.Э. Циолковского.
7. Грязнова М.А. Здоровый образ жизни как социальный фактор: реальное положение и проблемы.

## **ОСОБЕННОСТИ РАСПРЕДЕЛЕНИЯ НАГРУЗКИ В РАЗНЫХ ДЮСШ ПО ФУТБОЛУ**

**Черненко А.Е., Черненко Е.Г.**

Запорожский национальный технический университет, г. Запорожье, Украина

Современный футбол в Украине, как и во всем мире, является одним из зрелищных видов спорта, который пользуется популярностью у людей всех возрастов.

Утвержденная программа развития футбола на 2012-2016 годы предусматривает развитие и детского футбола. Футбол всегда был спортом