Введение

Современные исследования показали, что традиционные занятия физической культурой не способствуют в полной мере повышению уровня физической подготовленности, физического развития и состояния здоровья учащихся. Причиной снижения общего уровня здоровьяявляются негативные факторы внешней и внутренней среды, что способствует развитию множества болезней. Кроме занятий, важно обеспечить оптимальную среду для организма, то есть вести здоровый образ жизни.

Для профилактики развития большинства заболеваний достаточно вести определенный образ жизни. Многие ученые в ряде своих работ обращают внимание на то, что люди не имеют определенной грамотности в вопросах сохранения здоровья и факторах риска, разрушающих его. Высокий уровень заболеваемости населения атеросклерозом, диабетом, ишемической болезнью сердца, гипертонией, излишне высокая масса тела, злоупотребление алкоголем и курение, в значительной степени являются следствием нездорового образа жизни и низкого уровня культуры здоровья. Это те факторы риска развития заболеваний, которые почти на 100% можно было бы избежать с помощью профилактических мер и соответствующего воспитания населения, что и может дать физическая культура.

Принципы здорового образа жизни в совокупности с физической культурой позволяют максимально эффективно раскрыть потенциал организма и значительно повысить его возможности. Именно поэтому изучение темы работы актуально в настоящее время.

Целью работы является изучение физической культуры и здорового образа жизни человека.

Задачами работы выступают:

Изучить понятие физической культуры.

Рассмотреть сущность здорового образа жизни .

Оценить факторы формирования здорового образа жизни .

Проанализировать особенности мотивации к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни.

здоровый жизнь физический культура

. Понятие физической культуры

Сложившаяся социально-экономическая обстановка в стране, кардинально изменившая цели, задачи, содержание в системе физкультурного образования, привела к необходимости совершенствования процесса физического воспитания. Учебный процесс по физической культуре, согласно теории физического воспитания, является обязательной формой физкультурного образования учащихся, нацеленной на обеспечение всестороннего и гармоничного развития личности. Обращаясь к терминологии понятия «физическая культура» возможно выделить отдельные элементы.

Культура (от лат. cultura-возделывание) - человеческая деятельность в её самых разных проявлениях, включая все формы и способы человеческого самовыражения и самопознания, накопление человеком и социумом в целом навыков и умений.

Частью общей культуры является физическая культура, которая представляет собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни (ЗОЖ), социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

Как объект изучения, физическая культура обладает несколькими аспектами, связанными, прежде всего, со сферами воздействия на человека. В рамках ценностного потенциала физической культуры, возможно выделить общественный и личностный уровни. Схематично ценностный потенциал физической культуры показан на рисунке 1.

К общественным ценностям физической культуры возможно отнести накопленные человечеством специальные знания, спортивное мастерство, технологии спортивной подготовки, методики оздоровления, спортивные достижения, то есть все, что создано людьми для физического совершенствования, оздоровления и организации ЗОЖ.

В свою очередь к личностному уровнювозможно отнести знания конкретного человека в области физического совершенствования, двигательные умения и навыки, способность к самоорганизации ЗОЖ, социально-психологические особенности, ориентация на занятиях физкультурно-спортивной деятельностью.



Рисунок 1 - Ценностный потенциал физической культуры

Важно отметить, что в процессе физического воспитания происходит процесс преобразования общественного потенциала ценностей физической культуры в личностный.

В основе физической культуры лежат такие человеческие ценности как здоровье, ЗОЖ, физическое и духовное совершенство, уважение к сопернику, сопереживание и соперничество. Учебно-образовательный процесс спортивной направленности стимулирует постепенное и последовательное укрепление здоровья, совершенствованиеадаптационных механизмов организма, обеспечивающих социальную, биологическую и психическую адаптацию, а,следовательно,повышение уровня физической работоспособности человека.

Анализ результатов исследований показывает, что если учащиеся младшего школьного возраста испытывают интерес ко всем видам двигательной деятельности, входящим в содержание учебной программы, то интересы учащихся в старшем возрасте останавливаются на определенном виде физических упражнений, которые, по их мнению, наиболее полно соответствуют их личностным потребностям.Занятия физической культурой и спортом будут более эффективными, считают многие авторы, если будут учитываться личные физкультурно-спортивные интересы учащихся, их запросы, потребности, вызванные внутренними побуждениями.

Необходимо внедрение в систему физического воспитания прогрессивных технологий, основанных на использовании тех средств и методов спортивной подготовки, которые проверены в условиях многолетней спортивной деятельности, которые откроют новые возможности для решения различных спортивных задач. В учебный процесс физического воспитания необходим перенос передовых методик спортивной подготовки, потенциал которой уникален и ценность его заключается в многократной проверке и отборе на самых разных уровнях спортивной подготовки спортсменов.

Таким образом, регулярные занятия в рамках физической культуры адаптируют отдельные системы и организм в целом к возрастающим физическим нагрузкам и оптимизируют функциональное состояние. Кроме того, физическая культура является эффективным профилактическим средством по отношению к различным негативным явлениям, таким, как психическая напряженность, стресс, состояние тревоги, что обеспечивает целенаправленное становление системы адаптационных способностей организма, становление психических процессов и их оптимальное протекание (интеллектуальное, эмоциональное, чувственное и сенсорное). Таким образом, физическую культуру следует рассматривать как особый род культурной деятельности, результаты которой полезны для общества и личности.

2. Сущность здорового образа жизни

Образ жизни - это биосоциальная категория, интегрирующая представление об определенном типе жизнедеятельности человека и характеризующаяся его трудовой деятельностью, бытом, формой удовлетворения материальных и духовных потребностей, правилами индивидуального и общественного поведения.

Выделяют экономическую (уровень жизни), социологическую (качество жизни), социально-психологическую (стиль жизни) и социально-экономическую (уклад жизни) составляющие категории «образ жизни». Здоровье в большей степени зависит от стиля жизни. Именно он носит персонифицированный характер и определяется историческими, национальными традициями, полученным образованием и личными наклонностями. У каждой личности при одинаковых на данный момент в ее социальной группе «уровне», «качестве», и «укладе жизни» способ удовлетворения своих потребностей индивидуальный, поэтому поведение и мышление, то есть «стиль жизни», разный. Уровень жизни характеризует количественные, поддающиеся измерению параметры особенностей жизни, включая благосостояние человека. Понятие качества жизни отражает степень удовлетворения материальных и культурных потребностей и позволяет характеризовать существенные обстоятельства жизни людей. Под укладом жизни понимают порядок общественного бытия, труда, быта и отдыха. К стилю жизни относят индивидуальные особенности поведения, образа мыслей и мировоззрения человека.

Взаимосвязь между образом жизни и здоровьем отражена в понятии «здоровый образ жизни», под которым понимают способ жизнедеятельности, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям данного человека и конкретным условиям жизни. ЗОЖ направлен на формирование, сохранение и укрепление здоровья и полноценное выполнение человеком его социально-биологических функций.

Для того, чтобы определять направления деятельности и эффективность тех или иных мероприятий, направленных на улучшение и сохранение здоровья людей, чаще всего используют такой показатель как качество жизни. По определению ВОЗ понятие «качество жизни» предполагает восприятие личностью собственного положения в социуме, в соответствии с культурой и системой ценностей, в которых человек живет. Качество жизни оценивается индивидуумом, как степень соответствия своим ожиданиям, целям и интересам. Понятие «качество жизни» используется не только в медицине, но и в психологии, философии, социологии. Это понятие является собирательным и обозначает разнообразие тех материальных и духовных потребностей, которые способен удовлетворить индивидуум в условиях конкретного общества. Изучение качества жизни является необходимым при планировании актуальных направлений деятельности в воспитании здорового образа жизни различных категорий населения, включая детей и подростков. ВОЗ рекомендует использовать следующие основные критерии для оценки качества жизни:

физические, отражающие степень удовлетворения человека имеющейся у него энергией, силой, качеством сна и отдыха;

психологические, характеризующие эмоциональный фон жизни, преобладание положительных или отрицательных эмоций, качество мышления, степень самооценки, удовлетворение своим внешним видом, присутствие различных переживаний;

уровень независимости человека, предполагающий степень повседневной активности, работоспособности и свободы;

удовлетворенность жизнью в обществе, включающая качество личных взаимоотношений, понимание своей общественной ценности, сексуальную активность;

состояние окружающей среды, характеризующееся не только ее экологическими качествами, но и степенью ее безопасности, благополучия, обеспеченности и обустройством быта и досуга, доступностью и качеством медицинского и социального обеспечения, возможностью получения образования;

духовность, предполагающую сформированность личных и религиозных убеждений.

Согласно результатам исследований, проведенных в 1990-е годы, состояние здоровья россиян в последние годы реформ во многом зависело от культурных факторов, оказывающих наряду с социально- экономическими, экологическими и иными непосредственное влияние на увеличение или уменьшение продолжительности жизни. Особое место в группе культурных факторов занимает самосохранительное поведение, как система действий и отношений, направленных на сохранение здоровья, как сформулированная установка на максимальное продление срока жизни. Начало социальному подходу к изучению проблемы увеличения продолжительности жизни в России положил И.И. Мечников, обосновавший теорию ортобиоза - разумного по отношению к здоровью поведения людей, в которой он доказал зависимость старения человеческого организма от индивидуального образа жизни.

Вложение средств в формирование культуры здоровья и самосохранительное поведение населения всех возрастов, как одно из современных мероприятий со стороны власти, представляет собой своего рода инвестиционный проект, имеющий конкретное стоимостное содержание и производящий, в конечном счете, такую прибавочную стоимость, как долгую и здоровую во всех отношениях человеческую жизнь.

Возможно выделить основные виды деятельности, направленные на формирование здорового образа жизни и снижения воздействия негативных факторов на здоровье человека: профилактическая деятельность, консультативная деятельность, аналитическая деятельность.

Таким образом, здоровый образ жизни не предполагает единый для всех стереотип поведения, так как, несмотря на существование общих, научно обоснованных рекомендаций, он все же носит индивидуальный характер. Факторы образа жизни, имеющие статистически значимую связь со здоровьем, могут быть использованы каждым человеком с учетом индивидуальных особенностей и потребностей.

Особое место в образовательном процессе занимают мировоззренческие взгляды, интересы и потребности молодежи, включенные в повседневную жизнь, которые должны направленно формироваться под педагогическим воздействием.

Исходя из этого, комплекс необходимых мер по оздоровлению молодежи, как и других слоев населения, иными словами своеобразная программа «Здоровье», должна включать не только ряд физкультурно-оздоровительных и профилактических медицинских мероприятий.

Фундаментальная программа формирования ЗОЖ - это совокупность элементов, включающих:

систему социально-педагогических воздействий, формирующих сознание, духовность, культуру, образ жизни, поведенческий стиль личности;

информативную систему сбора и обработки данных психофизического состояния различных возрастных групп населения;

систему подготовки и переподготовки специалистов физической культуры и валеологии;

систему научно-методического, научного и пропагандистского обеспечения ЗОЖ общества;

систему государственной политики, направленную на преобразование психофизического, духовного и социального состояния общества;

систему инновационных технологий реализации поставленной цели.

Решая проблему обеспечения ЗОЖ личности, следует исходить из того, что набор элементов, обеспечивающих сохранение здоровья человека, должен быть максимально широк. Он в значительной степени зависит от уровня развития и степени зрелости общества. Поэтому правомерно ставить вопрос о том, готово ли общество обеспечить ЗОЖ. Существующие методы формирования ЗОЖ населения представляются малоэффективными. Подтверждением тому служит не уменьшающееся, а увеличивающееся число вредных привычек, включая наркоманию и токсикоманию, распространенных в молодежной среде, и появление их у детей.

Даже в молодежи среде занимающейся спортом зачастую преобладает стремление к овладению лишь внешними признаками здоровья и красоты тела: девушки стремятся похудеть любым, часто научно необоснованным способом, а юноши занимающиеся атлетизмом, наращивают мышечную массу иногда в ущерб функциональному состоянию других органов и систем, в частности, кардио-респираторной. Используются запрещенные Международным олимпийским комитетом анаболические препараты, что вообще разрушает здоровье молодых людей.

Молодые люди не всегда располагают необходимыми знаниями и убеждениями, чтобы осознанно выбирать определенный образ жизни. Иногда им мешают вредные здоровья традиции и укоренившиеся в быту той или иной семьи привычки поведения. Поэтому педагогам необходимо обеспечить студентам благоприятные условия для выбора и поддержания такой линии поведения, такого образа жизни в учебное и внеучебное время, которые соответствуют укреплению здоровья.

3. Факторы формирования здорового образа жизни

Здоровье детей и подростков формируется под влиянием многих факторов, в том числе и социальных, сложных и многообразных, постоянно изменяющихся. Не случайно, поэтому, в изучении данной проблемы используют многодисциплинарные подходы, позволяющие всесторонне проанализировать социально-гигиенические аспекты образа жизни и выявить их непосредственное влияние на здоровье детей и подростков.

Фундаментальные основы здоровья ребенка закладываются в семье, образ жизни которой во многом зависит от социально-экономического развития общества. В последние годы в России увеличилась распространенность факторов социального риска (воспитание детей в неблагополучных и неполных семьях, беспризорность, безнадзорность, неустойчивое финансовое положение, отсутствие постоянной работы у родителей, низкий уровень жизни в целом).

Происходившее в последние десятилетия негативные изменения в уровне жизни многих слоев населения, социальные потрясения, ухудшение качества общедоступной медицинской помощи, изменения окружающей среды привели к негативным трансформациям основных составляющих образа жизни многих семей и ухудшению показателей здоровья детского населения. В настоящее время немало семей, для которых проблематичен доступ к высококачественным услугам здравоохранения, образования, удовлетворительным жилищным условиям, адекватному питанию. Особенно высокому риску подвергаются малоимущие и маргинальные группы населения, семьи мигрантов и вынужденных переселенцев.

Из факторов неблагоприятно воздействующих на здоровье детей, подростков и молодежи, выделяютследующие:

невысокий уровень жизни многих семей;

большую занятость родителей на работе и, как следствие, дефицит внимания к собственным детям;

снижение культуры населения;

прогрессирующее разрушение института семьи и плохое здоровье родителей;

загрязнение окружающей среды;

тиражирование средствами массовой информации вредных привычек;

морально-нравственная деградация и криминализация общества и др.

В России в течение многих лет отмечался значительный рост распространенности среди детей и подростков форм поведения разрушающих здоровье:

около 20% детей в возрасте 10-11 лет и более 60% в возрасте 15-17 лет курят;

около 35% детей в возрасте 10-11 лет и более 70% в возрасте 15-17 лет употребляют различные алкогольные напитки.

Ряд исследователей обращают внимание на четко прослеживаемую взаимосвязь между наличием вредных привычек и ранним началом сексуальных отношений, наносящих непоправимый вред репродуктивному здоровью молодых людей и повышающих риск заболеваний, передаваемых половым путем.

Постоянное снижение основных показателей состояния здоровья учащихся как в процессе обучения в школе, так и изначально приходящих в нее, заставляет исследователей этой проблемы обращать внимание не только на внутренние школьные факторы, но и на особенности образа жизни детей в семьях.

Анализ факторов, определяющих здоровье детей, показал, что значительное влияние на здоровье ребенка оказывают болезни, перенесенные им после первого года жизни и количество заболеваний за последний год перед школой. На втором месте находятся факторы, действующие на ребенка на первом году жизни. Из показателей эмоционально-поведенческого профиля со здоровьем коррелируют качество сна и закаливание ребенка. Среди факторов беременности и родов выделились токсикоз первой половины беременности, преждевременные роды, вес плода при рождении. Степень влияния других факторов оказалась выражена меньше. Так, среди бытовых и производственных вредностей выделились: начало посещения ребенком дошкольного учреждения и употребления алкоголя родителями. Среди наследственных - повышенное артериальное давление у матери, экологических - наличие в районе проживания экологически вредных производств.

Современные исследователи данного вопроса, выделяя, так называемых, «уязвимых детей», тех, которые в большей степени подвержены риску заболеть, относят к ним детей внебрачных и из неполных семей, из семей с неблагоприятными социально-экономическими условиями (низким доходом, плохо питающихся), детей из неблагополучных семей (с алкоголизмом, с асоциальным или деструктивным поведением и т.п.).

Определяя необходимость разработки эффективных мероприятий по снижению воздействия негативных факторов на здоровье человека, важно отметить, что этот процесс должен включать все уровни общественной жизни.

В борьбе с негативными факторами важно обеспечить достойную систему медицинского обслуживания, направленную не только на устранение последствий этих факторов, но и на профилактику, а также эффективные меры защиты.

Анализ научных работ позволяет констатировать, что основная масса исследований посвящена анализу влияния отдельных компонентов образа жизни (питания, двигательной активности и т.д.) на показатели состояния здоровья обследуемых. В значительной степени это объясняется сложностью выявления всех поведенческих особенностей, так как возникает необходимость исследования у каждого человека особенностей рациона и режима питания, физической активности, режима дня, использования закаливающих мероприятий, психологической культуры, т.е. всех составляющих образа жизни.

В частности, возможно выделить развитие современных технологий, что с точки зрения прогресса общества выступает положительным фактом, но вместе с тем для молодежи эти процессы могут стать негативными в первую очередь за счет снижения физической активности. Исследования в области здравоохранения показывают, что помимо увеличения атрофии мышц среди молодежи бесконтрольное увлечение компьютерными играми и интернетом способствует развитию новых форм зависимостей, которые не только нарушают зрение подростка, но и могут вызывать значительные искажения психики, а в некоторых особо тяжелых случаях приводить к тяжелым заболеваниям и летальному исходу.

Несмотря на то, что факторы, влияющие на здоровье, могут серьезно отличаться от среднестатистических, все же возможно выделить некоторые общие тенденции. Так, с возрастом увеличивается степень влияния экологических факторов, и наоборот, снижается значимость внутренних показателей. Роль семьи, будучи самой существенной, в препубертатный период, у подростков немного снижается и возрастает у старших школьников. В группе семейных факторов выделяется своим негативным влиянием курение родителей. В ряде зарубежных исследований показано разрушительное действие курения не только на течение беременности, но и на последующее развитие ребенка. Особенности образа жизни значительно сильнее влияют на здоровье подростков и в меньшей степени на здоровье старшеклассников. Среди наследственных факторов выделяются своим существенным влиянием состояние здоровья родителей, продолжительность их проживания на Севере (в частности, северный стаж матери) индекс наследственной отягощенности.

К числу негативных семейных факторов в России относится невысокий уровень психологической грамотности основной массы родителей, что самым неблагоприятным образом сказывается на воспитании и здоровье детей.

Таким образом, на образ жизни человека и его здоровье влияет множество факторов и наиболее значимые из них проявляются в раннем детстве. Этот факт свидетельствует о необходимости использовать потенциал физической культуры уже на ранних этапах развития, чтобы максимально снизить негативный эффект от перечисленных факторов. В связи с этим наиболее важным вопросом представляется мотивации к здоровому образу жизни.

. Особенности мотивации к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни

В связи с ухудшением экологический обстановки, социальных условий жизни, снижением благосостояния значительной массы людей, в последние десятилетия наблюдается ухудшение качества жизни и здоровья всего населения и отдельных его групп. В отличие от увеличения продолжительности жизни в ведущих развитых странах, в России происходит ее неуклонное снижение, и этот процесс затрагивает не только старшие возрастные группы, но и население трудоспособного возраста, что приводит к ряду негативных изменений в демографической ситуации, в частности, старению населения на фоне снижения длительности жизни. Эти факты определяют необходимость разработки соответствующих мер по популяризации физической культуры среди населения, как основного фактора здорового образа жизни.

Важно формировать у человека положительное отношение к занятиям физической культурой, здоровому образу жизни, но не в принудительном порядке, а путем воспитания у них познавательного интереса и убеждения в том, что занятия физическими упражнениями, важны и необходимы. Такая вера и убежденность формируют отношение, которое и является отражением реального поведения учащихся.

Авторы считают, одно из основных качеств формирования личности - сознательность, а убеждение, основанное на сознательном восприятии, является главным методом в воспитании. Воспитание, направленное на сознательное и активное восприятие учащимися информации, выработке у учащихся адекватного отношения к информации и приводит их в стойкие личные убеждения.

Для формирования мотивации к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой следует помочь учащимся в применении различных методов, форм и средств самопознания физической культуры, раскрывая, как она помогает определиться, относительно ее ценностей, выбрать наиболее эффективные пути самосовершенствования, управления своим здоровьем и работоспособностью в соответствии с личностными возможностями и индивидуальными способностями.

Занятия физической культурой, вне зависимости от их форм (теоретические, практические), должны иметь мотивационную направленность. Важна мотивация начала работы (готовность, включенность), ее хода и завершения (удовлетворенность или неудовлетворенность результатами, постановка дальнейших целей и т.д.).

Многие из авторов сходятся во мнении, что повышение мотивации учащихся к занятиям физической культурой - это, прежде всего, формирование у них положительного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, формирование потребности в систематических занятиях, что в свою очередь должно способствовать к ведению здоровому образу жизни. И критерий вовлеченности учащихся в занятия физической культурой и спортом зависит как от общих и объективных факторов, так и от факторов субъективного характера. При формировании мотивационной модели здорового образа жизни важно учитывать следующие факторы:

отношение к занятиям физической культурой, включающее потребности в физическом развитии и их совершенствовании;

интерес к различным видам спорта и формам занятий физическими упражнениями;

мотивы и ценностные ориентации, определяющиенаправленность физкультурно-спортивной деятельности;

субъективные оценки причин, которые препятствуют активным занятиям.

Необходимо так переориентировать учебный процесс физического воспитания, чтобы он удовлетворял интересы и потребности каждого занимающегося, строился с учетом его индивидуальных особенностей.

Таким образом, успешность формирования мотивации к занятиям физической культурой с соблюдением некоторых условий позволит:

направить образовательный процесс на формирование саморазвития физической культуры;

ориентировать содержание учебного процесса по физической культуре на потребности и интересы учащихся;

актуализировать мотивы физкультурной деятельности, самопознание физической культуры;

создать на занятиях комфортную психологическую атмосферу межсубъектного общения и взаимодействия;

дифференцировать педагогические формы, средства, методы.

В настоящее время происходит процесс спортизации физической культуры уже на ранних этапах физического воспитания. В рамках спортизации физического воспитания разработаны программы по физической культуре: на основе единоборств, на основе спортивных игр, на основе гимнастики.

Положительной в содержании данных программ является возможность поиска альтернативных средств и приемов организации занятий по физической культуре на основе своего вида спорта с целью повышения эффективности физического воспитания.

К отрицательной стороне содержания данных программ относится сокращение времени на изучение базовых основ из разделов легкой атлетики, подвижных игр, гимнастики, необходимых для гармоничного физического развития школьников.

При этом изучение избранного вида спорта на уроках физической культуры должно быть нацелено, прежде всего, на подготовку к предстоящим соревнованиям, все выполняемые физические упражнения будут восприниматься как личностно-значимые, а урок физической культуры как тренировка, направленная на подготовку к предстоящим соревнованиям, определяющим содержание, средства и методы учебной работы, обусловливающим заинтересованное отношение учащихся к занятиям физической культурой, отражающим эффективность и результативность образовательного процесса по физической культуре.

Данный процесс связывает духовные ценности уже на ранних этапах развития человека. Когда учащиеся предвосхищают обстановку соревнований, это повышает у них ответственность за решение учебных задач, что важно для формирования результативного интереса к занятиям физической культурой. При этом каждому учащемуся должен быть определен индивидуальный, доступный результат, достижение которого должно оцениваться как успех, как победа над собой. В этом случае возникает внутренняя мотивация (вдохновение успехом), определяющая интерес к занятиям физической культурой. Авторы подчеркивают, что, чем конкретнее цель для учащихся, тем выше их стимулирующее влияние на проявление активности.

Заключение

Таким образом, возможно сделать вывод о том, что здоровый образ жизни не предполагает единый для всех стереотип поведения, так как, несмотря на существование общих, научно обоснованных рекомендаций, он все же носит индивидуальный характер. Факторы образа жизни, имеющие статистически значимую связь со здоровьем, могут быть использованы каждым человеком с учетом индивидуальных особенностей и потребностей.

Анализ научных работ позволяет констатировать, что основная масса исследований посвящена анализу влияния отдельных компонентов образа жизни (питания, двигательной активности и т.д.) на показатели состояния здоровья обследуемых. В значительной степени это объясняется сложностью выявления всех поведенческих особенностей, так как возникает необходимость исследования у каждого человека особенностей рациона и режима питания, физической активности, режима дня, использования закаливающих мероприятий, психологической культуры, т.е. всех составляющих образа жизни.

Исследователи указывают, что для воспитания устойчивого интереса и формирования положительной мотивации к занятиям физической культурой, необходимо применять активные методы обучения, использовать такие вопросы и задания, которые требуют от учащихся активной поисковой деятельности. Если стремление учащихся к самостоятельности, активности, творчеству и т.д. будут удовлетворяться на уроке физической культуры, то это вызовет у учащихся большую заинтересованность в посещении. Поэтому, необходим поиск эффективных методов, форм и средств, способствующих повышению мотивации учащихся старшего школьного возраста к занятиям физическими упражнениями.

Библиографический список

Иванов А. В. Физическая культура как средство коррекции физического развития / А. В. Иванов и др. // Международный журнал экспериментального образования. - 2014. - №7-2. - С. 96-97.

Красноперова Н. А. Мотивационный компонент в структуре формирования здорового образа жизни студентов / Н. А. Красноперова // Вестник Северо-Восточного федерального университета им. М. К. Аммосова. - 2014. - №4. - С. 109-117.

Крумликова С. Ю. Теоретические подходы к трактовке понятия «Норма здоровья человека» / С. Ю. Крумликова // FutureHumanImage. - 2014. - №1. - С. 62-76.

Муллер А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 424 c.

Петрова Н. Ф. Здоровье человека как многоаспектный феномен / Н. Ф. Петрова // МНКО. - 2015. - №1 (50). - С. 113-115.

Свирид В. В. Сущность понятий «Здоровье», «Образ жизни», «ЗОЖ» / В. В. Свирид, О. А. Катников, Т. В. Кулумаева // Мир современной науки. - 2014. -№4 (26). - С. 49-52.

Яковлева В. Н. Роль физической культуры в обеспечении здоровья студенческой молодежи / В. Н. Яковлева // ScienceTime. - 2015. - №1 (13). - С. 525-529.