

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
федеральное государственное бюджетное учреждение высшего
образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Выпускающая кафедра теоретических основ физического воспитания

Сытенко Роман Геннадьевич
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема: ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНОГО
ОТНОШЕНИЯ У ЗАНИМАЮЩИХСЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль: Физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой д. п. н., профессор Сидоров Л. К.

(дата, подпись)

Руководитель: кандидат педагогических наук,
доцент, Рябинин С.П.

(дата, подпись)

Дата защиты _____

Обучающийся Сытенко Р.Г.

(дата, подпись)

Оценка _____

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|---|----|
| ВВЕДЕНИЕ | 3 |
| 1. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ | 7 |
| 1.1. Здоровый образ жизни | 7 |
| 1.2. Вредные привычки | 22 |
| 1.3. Мотивационно-ценностные отношения учащихся к здоровому образу жизни | 25 |
| 1.4. Основные понятия процесса формирования ценностных отношений у занимающихся к ФК..... | 28 |
| 1.5. Мотивы и стимулы, побуждающие к занятиям физической культурой и спортом | 34 |
| 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ | 36 |
| 2.1. Методы исследования | 36 |
| 2.2. организация исследования..... | 37 |
| 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ..... | 40 |
| 3.1. Экспериментальная форма проведения занятий..... | 40 |
| 3.2. Исследование мотивации к ЗОЖ | 42 |
| 3.3. Исследование двигательной активности..... | 43 |
| 3.3. Исследование общефизической подготовленности | 44 |
| ВЫВОДЫ..... | 47 |
| СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ | 49 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ | 54 |
| Приложение 1 | 54 |
| Приложение 2..... | 55 |
| Приложение 3..... | 56 |
| Приложение 4..... | 57 |
| Приложение 5..... | 58 |
| Приложение 6..... | 60 |
| Приложение 7..... | 61 |

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Понятия “здоровье” и “здоровый образ жизни” характеризуются сложностью, многозначительностью и неоднородностью состава. Несмотря на мнимую простоту их обыденного понимания, в них отражаются фундаментальные аспекты биологического, социального, психического и духовного бытия человека в мире.

Проблемы здоровья и здорового образа жизни в условиях современной России становятся всё более злободневными, всё чаще привлекают к себе внимание исследователей, широкой общественности. Кризисная ситуация в условиях застоя в экономике и общественной жизни страны побудила руководство страны в 1987 году издать специальное постановление, в котором, в частности, отмечалось: “В течение многих лет не уделялось необходимого внимания работе по формированию здорового образа жизни. Более двух третей населения не вовлечено в систематические занятия физической культурой и спортом, до 38% имеет избыточный вес, около 44 млн. человек курят. Широкое распространение получили пьянство и алкоголизм, увеличивается число лиц, потребляющих наркотики”. [25]

Продолжает обостряться экологический кризис, угрожающий здоровью и жизни всех людей на земле. Развёртывается научно-технический прогресс, социальные последствия которого далеко не всегда благоприятны для здоровья человека. Как справедливо заметил известный сибирский учёный академик В.П. Казначеев: “Рост производительности труда всё более затрагивает ресурсы человеческого здоровья, даже если он осуществляется на основе научно-технического прогресса. Современный научно-технический прогресс не всегда прогрессивен, он несёт людям не только блага, но и новые заболевания, растущую опасность катастроф,

создаёт в обществе нервно-психическое напряжение, которое не компенсируется нынешней системой профилактических мер”. [19]

В центре внимания нашего исследования находится молодёжь от 17 до 18 лет, учащиеся Гимназии №1 . От их физического и психического здоровья, социального благополучия во многом зависит работоспособность будущих выпускников, тот вклад, который они призваны внести в возрождение России. Именно они должны стать примером для всей молодёжи страны, образцом, которому желали бы следовать, подражать подростки, юноши, девушки в повседневной жизни, в учёбе, труде.

Ни для кого не секрет, что в условиях интенсивного проникновения достижений НТР в повседневную жизнь появился социально-обусловленный феномен, названный гиподинамией. Недостаток двигательной активности приводит к разрушению внутренних механизмов обеспечения высокого уровня жизнедеятельности организма, появлению новых болезней. Снижение интересов к физическому труду, регулярные занятия физическими упражнениями привело к росту числа заболеваний среди молодых людей. Так, уже в возрасте 17-18 лет обнаруживаются атеросклеротические изменения в аорте, а среди больных, перенёсших инфаркт миокарда, доля молодых достигает 10-15%.

Многочисленные исследования доказали связь состояния здоровья и физической работоспособности с образом жизни, объёмом и характером повседневной двигательной активности. Оптимальная физическая нагрузка в сочетании с рациональным питанием и образом жизни является наиболее эффективной в преодолении “коронарной эпидемии”, предупреждении многих заболеваний и увеличении продолжительности жизни.

Научные доказательства говорят, что здоровье человека только на 10-15% зависит от деятельности учреждений здравоохранения, на 15-20% - от генетических факторов, на 20-25% - от состояния окружающей среды и на 50-55% - от условий и образа жизни.

Ещё в Древней Греции и в Древнем Риме проблема движения и здоровья была достаточно актуальной. Мысль о том, что ничто так сильно не разрушает организм, как физическое бездействие, принадлежит греческому философу Аристотелю (IV в. до н.э.).

Гиппократ не только использовал физические упражнения при лечении больных, но и обосновал принцип их применения. Он писал: “Гармония функций является результатом правильного отношения суммы упражнений к здоровью данного субъекта”. Древнеримский врач Гален в своём труде “Искусство возвращать здоровье” писал: “Тысячи и тысячи раз возвращал я здоровье своим больным посредством упражнений”. Французский врач Симон-Андре Тиссо (XVIII в.) писал: “...Движение как таковое может заменить любое средство, но все лечебные средства мира не могут заменить действие движения”.

Ознакомившись с литературой и определив проблематику работы, открывались вопросы, решение которых раскрывало объект исследования более углублённо, а предмет интересным и актуальным.

Цель исследования – обосновать мотивационно-ценностное отношение к здоровому образу жизни через занятия физической культурой.

Задачи исследования:

1. Изучить мотивы и стимулы мотивационно-ценностное отношение к здоровому образу жизни.
2. Определить значение различных форм и занятий к формированию мотивации к здорового образа жизни.
3. Выявить, какое значение различные неурочные и урочные формы занятия имеют для формирования мотивационно-ценностного отношения учащихся к здоровому образу жизни
4. Разработать экспериментальную методику занятий по формированию мотивационно-ценностного отношения учащихся к здоровому образу жизни и проверить её эффективность.

Предметом исследования является процесс формирования мотивационно-ценностных отношений у занимающихся к ЗОЖ.

Объект исследования – методика проведения занятий по физической культуре на учениках 17-18 лет .

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что формирование мотивационно-ценностного отношения учеников к здоровому образу жизни будет проходить более эффективно, если при проведении уроков по физической культуре будут применяться следующие методические положения:

- 1) регулярное проведение бесед о влиянии двигательной активности на организм человека и его здоровье;
- 2) осуществление систематического контроля за изменениями происходящими в организме с помощью замера пульса и, основываясь на этом, индивидуализировать нагрузку занимающимся;
- 3) предоставление занимающимся возможности самим дозировать свою нагрузку при выполнении отдельных упражнений;
- 4) учитывать интерес учеников при включении тех или иных спортивных игр.

1. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ

1.1. Здоровый образ жизни

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь - это важное слагаемое человеческого фактора.[8]

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливает и, в то же время, защищает от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое.[10]

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) “здоровье - это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов”.

Вообще, можно говорить о трех видах здоровья:

- Физическое здоровье - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

· Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни. Физически и психически здоровый человек может быть нравственным уродом, если он пренебрегает нормами морали. Поэтому социальное здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья. Нравственно здоровым людям присущ ряд общечеловеческих качеств, которые и делают их настоящими гражданами.[20]

Здоровый и духовно развитый человек счастлив - он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самоусовершенствованию, достигая неувядающей молодости духа и внутренней красоты.

Целостность человеческой личности проявляется, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма. Гармония психофизических сил организма повышает резервы здоровья, создает условия для творческого самовыражения в различных областях нашей жизни. Активный и здоровый человек надолго сохраняет молодость, продолжая созидательную деятельность, не позволяя “душе лениться”. Академик Н. М. Амосов(2002) предлагает ввести новый медицинский термин “количество здоровья” для обозначения меры резервов организма “ Здоровье - это количество резервов в организме, это максимальная производительность органов при сохранении качественных пределов их функции.”[3]

Систему функциональных резервов организма можно разбить на подсистемы:

1. Биохимические резервы (реакции обмена).
2. Физиологические резервы (на уровне клеток, органов, систем органов).
3. Психические резервы .

“Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п.”[5]

Плодотворный труд - важный элемент здорового образа жизни. На здоровье человека оказывают влияние биологические и социальные факторы, главным из которых является труд .. Рациональный режим труда и отдыха - необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.

Следующим звеном здорового образа жизни является искоренение вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики).[15] Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье будущих детей.

Очень многие люди начинают свое оздоровление с отказа от курения, которое считается одной из самых опасных привычек современного человека. Недаром медики считают, что с курением непосредственно связаны самые серьезные болезни сердца, сосудов, легких. Курение не только подтачивает здоровье, но и забирает силы в самом прямом смысле. Как установили советские специалисты, через 5-9 минут после выкуривания одной только сигареты мускульная сила снижается на 15%,

спортсмены знают это по опыту и потому, как правило, не курят. Отнюдь не стимулирует курение и умственную деятельность. Наоборот, эксперимент показал, что только из-за курения снижается точность выполнения теста, восприятие учебного материала. Курильщик вдыхает не все вредные вещества, находящиеся в табачном дыме, - около половины достается тем, кто находится рядом с ними. Не случайно, что в семьях курильщиков дети болеют респираторными заболеваниями гораздо чаще, чем в семьях, где никто не курит. Курение является частой причиной возникновения опухолей полости рта, гортани, бронхов и легких. Постоянное и длительное курение приводит к преждевременному старению. Нарушение питания тканей кислородом, спазм мелких сосудов делают характерной внешность курильщика (желтоватый оттенок белков глаз, кожи, преждевременное увядание), а изменение слизистых оболочек дыхательных путей влияет на его голос (утрата звонкости, сниженный тембр, хриплость).[37]

Действие никотина особенно опасно в определенные периоды жизни - юность, старческий возраст, когда даже слабое возбуждающее действие нарушает нервную регуляцию. Особенно вреден никотин беременным, так как приводит к рождению слабых, с низким весом детей, и кормящим женщинам, так как повышает заболеваемость и смертность детей в первые годы жизни.

Следующая непростая задача - преодоление пьянства и алкоголизма.[31] Установлено, что алкоголизм действует разрушающе на все системы и органы человека. В результате систематического потребления алкоголя развивается симптомокомплекс болезненного пристрастия к нему:

- потеря чувства меры и контроля над количеством потребляемого алкоголя;
- нарушение деятельности центральной и периферической нервной системы (психозы, невриты и т.п.) и функций внутренних органов.

Изменение психики, возникающее даже при эпизодическом приеме алкоголя (возбуждение, утрата сдерживающих влияний, подавленность и т.п.), обуславливает частоту самоубийств, совершаемых в состоянии опьянения.

Особенно вредное влияние алкоголизм оказывает на печень: при длительном систематическом злоупотреблении алкоголем происходит развитие алкогольного цирроза печени. Алкоголизм - одна из частых причин заболевания поджелудочной железы (панкреатита, сахарного диабета). Наряду с изменениями, затрагивающими здоровье пьющего, злоупотребление спиртными напитками всегда сопровождается и социальными последствиями, приносящими вред как окружающим больного алкоголизмом, так и обществу в целом. Алкоголизм, как ни одно другое заболевание, обуславливает целый комплекс отрицательных социальных последствий, которые выходят далеко за рамки здравоохранения и касаются, в той или иной степени, всех сторон жизни современного общества. К последствиям алкоголизма следует отнести и ухудшение показателей здоровья лиц, злоупотребляющих спиртными напитками и связанное с ним ухудшение общих показателей здоровья населения. Алкоголизм и связанные с ним болезни как причина смерти уступают лишь сердечно-сосудистым заболеваниям и раку.

Следующей составляющей здорового образа жизни является рациональное питание. Когда о нем идет речь, следует помнить о двух основных законах, нарушение которых опасно для здоровья.[18]

Первый закон - равновесие получаемой и расходуемой энергии. Если организм получает энергии больше, чем расходует, то есть если мы получаем пищи больше, чем это необходимо для нормального развития человека, для работы и хорошего самочувствия, - мы полнеем. Сейчас более трети нашей страны, включая детей, имеет лишний вес. А причина одна - избыточное питание, что в итоге приводит к атеросклерозу,

ишемической болезни сердца, гипертонии, сахарному диабету, целому ряду других недугов.

Второй закон - соответствие химического состава рациона физиологическим потребностям организма в пищевых веществах. Питание должно быть разнообразным и обеспечивать потребности в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах, пищевых волокнах. Многие из этих веществ незаменимы, поскольку не образуются в организме, а поступают только с пищей. Отсутствие хотя бы одного из них, например, витамина С, приводит к заболеванию и даже смерти. Витамины группы В мы получаем главным образом с хлебом из муки грубого помола, а источником витамина А и других жирорастворимых витаминов являются молочная продукция, рыбий жир, печень.

Не каждый из нас знает, что нужно научиться культуре разумного потребления, воздерживаться от соблазна взять еще кусочек вкусного продукта, дающего лишние калории, или вносящего дисбаланс. Ведь любое отклонение от законов рационального питания приводит к нарушению здоровья. Организм человека расходует энергию не только в период физической активности (во время работы, занятий спортом и др.), но и в состоянии относительного покоя (во время сна, отдыха лежа), когда энергия используется для поддержания физиологических функций организма - сохранения постоянной температуры тела. Установлено, что у здорового человека среднего возраста при нормальной массе тела расходуется 7 килокалорий в час на каждый килограмм массы тела. [37]

Первым правилом в любой естественной системе питания должно быть:

- Прием пищи только при ощущениях голода.
- Отказ от приема пищи при болях, умственном и физическом недомогании, при лихорадке и повышенной температуре тела.
- Отказ от приема пищи непосредственно перед сном, а также до и после серьезной работы, физической либо умственной.[16]

“Очень важно иметь свободное время для усвоения пищи. Прием пищи должен состоять из смешанных продуктов, являющихся источниками белков, жиров и углеводов, витаминов и минеральных веществ. Только в этом случае удастся достичь сбалансированного соотношения пищевых веществ и незаменимых факторов питания, обеспечить не только высокий уровень переваривания и всасывания пищевых веществ, но и их транспортировку к тканям и клеткам, полное их усвоение на уровне клетки.”[30]

Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни.

Немаловажное значение оказывает на здоровье и состояние окружающей среды. Вмешательство человека в регулирование природных процессов не всегда приносит желаемые положительные результаты. Нарушение хотя бы одного из природных компонентов приводит в силу существующих между ними взаимосвязей к перестройке сложившейся структуры природно-территориальных компонентов. Загрязнение поверхности суши, гидросферы, атмосферы и Мирового океана, в свою очередь, сказывается на состоянии здоровья людей, эффект "озоновой дыры" влияет на образование злокачественных опухолей, загрязнение атмосферы на состояние дыхательных путей, а загрязнение вод - на пищеварение, резко ухудшает общее состояние здоровья человечества, снижает продолжительность жизни. Однако, здоровье, полученное от природы, только на 5% зависит от родителей, а на 50% - от условий, нас окружающих.[18]

Кроме этого, необходимо учитывать еще объективный фактор воздействия на здоровье - наследственность. Это присущее всем организмам свойство повторять в ряду поколений одинаковые признаки и особенности развития, способность передавать от одного поколения к

другому материальные структуры клетки, содержащие программы развития из них новых особей.[27]

Влияют на наше здоровье и биологические ритмы. Одной из важнейших особенностей процессов, протекающих в живом организме, является их ритмический характер.

В настоящее время установлено, что свыше трехсот процессов, протекающих в организме человека, подчинены суточному ритму.[29]

Оптимальный двигательный режим - важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания.[2]

Основными качествами, характеризующими физическое развитие человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость. Совершенствование каждого из этих качеств способствует и укреплению здоровья, но далеко не в одинаковой мере. Можно стать очень быстрым, тренируясь в беге на короткие дистанции. Наконец, очень неплохо стать ловким и гибким, применяя гимнастические и акробатические упражнения. Однако при всем этом не удастся сформировать достаточную устойчивость к болезнетворным воздействиям.

Для эффективного оздоровления и профилактики болезней необходимо тренировать и совершенствовать в первую очередь самое ценное качество - выносливость в сочетании с закаливанием и другими компонентами здорового образа жизни, что обеспечит растущему организму надежный щит против болезней.[12]

В России закаливание издавна было массовым. Примером могут служить деревенские бани с парными и снежными ваннами. Однако в наши дни большинство людей ничего не делают для закаливания как

самих себя, так и своих детей. Более того, многие родители из опасения простудить ребенка уже с первых дней месяцев его жизни начинают заниматься пассивной защитой от простуды: укутывают его, закрывают форточки и т.д. Такая "забота" о детях не создает условий для хорошей адаптации к меняющейся температуре среды. Напротив, она содействует ослаблению их здоровья, что приводит к возникновению простудных заболеваний. Поэтому проблема поиска и разработки эффективных методов закаливания остается одной из важнейших. А ведь польза закаливания с раннего возраста доказана громадным практическим опытом и опирается на солидное научное обоснование.[19]

Широко известны различные способы закаливания - от воздушных ванн до обливания холодной водой. Полезность этих процедур не вызывает сомнений. С незапамятных времен известно, что ходьба босиком - замечательное закалывающее средство. Зимнее плавание - высшая форма закаливания. Чтобы ее достичь, человек должен пройти все ступени закаливания.

Эффективность закаливания возрастает при использовании специальных температурных воздействий и процедур. Основные принципы их правильного применения должны знать все: систематичность и последовательность; учет индивидуальных особенностей, состояния здоровья и эмоциональные реакции.[12]

“Способ достижения гармонии человека один - систематическое выполнение физических упражнений. Кроме того, экспериментально доказано, что регулярные занятия физкультурой, которые рационально входят в режим труда и отдыха, способствуют не только укреплению здоровья, но и существенно повышают эффективность производственной деятельности. Однако не все двигательные действия, выполняемые в быту и процессе работы, являются физическими упражнениями. Ими могут быть только движения, специально подбираемые для воздействия на

различные органы и системы, развития физических качеств, коррекции дефектов телосложения”.[17]

Физические упражнения окажут положительное воздействие, если при занятиях будут соблюдаться определенные правила. Необходимо следить за состоянием здоровья - это нужно для того, чтобы не причинить себе вреда, занимаясь физическими упражнениями. Если имеются нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы, упражнения, требующие существенного напряжения, могут привести к ухудшению деятельности сердца.

“При выполнении физических упражнений организм человека реагирует на заданную нагрузку ответными реакциями. Активизируется деятельность всех органов и систем, в результате чего расходуются энергетические ресурсы, повышается подвижность нервных процессов, укрепляются мышечная и костно-связочная системы. Таким образом, улучшается физическая подготовленность занимающихся и в результате этого достигается такое состояние организма, когда нагрузки переносятся легко, а бывшие ранее недоступными результаты в разных видах физических упражнений становятся нормой.”[17]

Изменения физиологических функций вызываются и другими факторами внешней среды и зависят от времени года, содержания в продуктах питания витаминов и минеральных солей. Совокупность всех этих факторов (раздражителей разной эффективности) оказывает либо стимулирующее, либо угнетающее воздействие на самочувствие человека и протекание жизненно важных процессов в его организме. Естественно, что человеку следует приспосабливаться к явлениям природы и ритму их колебаний. Психофизические упражнения и закаливание организма помогают человеку уменьшить зависимость от метеоусловий и перепадов погоды, способствуют его гармоническому единению с природой.

Для нормального функционирования мозга нужны не только кислород и питание, но и информация от органов чувств. Особенно стиму-

лирует психику новизна впечатлений, вызывающая положительные эмоции. Под влиянием красоты природы человек успокаивается, а это помогает ему отвлечься от обыденных мелочей. Уравновешенный, он приобретает способность смотреть вокруг себя словно сквозь увеличительное стекло. Обиды, спешка, нервозность, столь частые в нашей жизни, растворяются в великом спокойствии природы и ее бескрайних просторах.[12]

Очень важно отметить благоприятное состояние воздушной среды при мышечной деятельности, в том числе и при занятиях физическими упражнениями, так как при этом увеличивается легочная вентиляция, теплообразование и т. д. В спортивной практике санитарно-гигиенические исследования воздуха позволяют своевременно принять необходимые меры, обеспечивающие максимальные условия для занимающихся. Следует помнить, что поступление в помещение нужного количества чистого воздуха и удаление воздуха, загрязненного продуктами жизнедеятельности важно и необходимо.[7]

На основе постановлений в результате многолетнего опыта работы в области спортивной медицины четко определены основные задачи гигиены физических упражнений и спорта.[25] Это изучение и оздоровление условий внешней среды, в которых происходят занятия физической культурой и спортом, и разработка гигиенических мероприятий, способствующих укреплению здоровья, повышению работоспособности, выносливости, росту спортивных достижений. Как уже отмечалось ранее, физические упражнения влияют не изолированно на какой-либо орган или систему, а на весь организм в целом. Однако совершенствование функций различных его систем происходит не в одинаковой степени. Особенно отчетливыми являются изменения в мышечной системе. Они выражаются в увеличении объема мышц, усилении обменных процессов, совершенствовании функций дыхательного аппарата. В тесном взаимодействии с органами дыхания совершенствуется

и сердечно-сосудистая система. Занятия физическими упражнениями стимулирует обмен веществ, увеличивается сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов. В связи с этим возрастает гигиеническое значение физических упражнений, если они проводятся на открытом воздухе. В этих условиях повышается их общий оздоровительный эффект, они оказывают закаливающее действие, особенно, если занятия проводятся при низких температурах воздуха. При этом улучшаются такие показатели физического развития, как экскурсия грудной клетки, жизненная ёмкость легких. При проведении занятий в условиях холода совершенствуется тепло регуляционная функция, понижается чувствительность к холоду, уменьшается возможность возникновения простудных заболеваний. Помимо благоприятного воздействия холодного воздуха на здоровье отмечается повышение эффективности тренировок, что объясняется большой интенсивностью и плотностью занятий физическими упражнениями.

Важный элемент здорового образа жизни - личная гигиена. Он включает в себя рациональный суточный режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви. Особое значение имеет и режим дня. При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это, в свою очередь, создает наилучшие условия для работы и восстановления.[10]

Неодинаковые условия жизни, труда и быта, индивидуальные различия людей не позволяют рекомендовать один вариант суточного режима для всех. Однако его основные положения должны соблюдаться всеми: выполнение различных видов деятельности в строго определенное время, правильное чередование работы и отдыха, регулярное питание. Особое внимание нужно уделять сну - основному и ничем не заменимому виду отдыха. Постоянное недосыпание опасно тем, что может вызвать истощение нервной системы, ослабление защитных сил организма, снижению работоспособности.

Изучение заболеваемости привело к выводу, что причиной подавляющего большинства заболеваний являются различные нарушения режима. Беспорядочный прием пищи в различное время неизбежно ведет к желудочно-кишечным заболеваниям, отход ко сну в различное время - к бессоннице и нервному истощению, нарушение планомерного распределения работы и отдыха снижает работоспособность.

Режим имеет не только оздоровительное, но и воспитательное значение. Строгое его соблюдение воспитывает такие качества, как дисциплинированность, аккуратность, организованность, целеустремленность. Режим позволяет человеку рационально использовать каждый час, каждую минуту своего времени, что значительно расширяет возможность разносторонней и содержательной жизни. Каждому человеку следует выработать режим, исходя из конкретных условий своей жизни. патологические состояния.

Особенности и структурные группы в ЗОЖ

В своей статье "Методологические аспекты здорового образа жизни россиян" профессор И.С. Краснов приводит ряд определений из литературных источников понятия ЗОЖ. Отмечая, что уровень теоретической разработанности понятия ЗОЖ недостаточен, что в этом деле имеет место определённая разногласия, что теоретики ФВ (ФК и спорта) физкультурных учебных заведений, явно недооценивают значимость физической культуры и спорта в формировании ЗОЖ россиян.

С его точки зрения характер и целевая направленность понятия ЗОЖ предопределяется словом "здоровый". Прилагательное "здоровый", являясь производным от существительного "здоровье", таким образом, несёт в себе все основные качественные характеристики последнего. В этой связи ещё раз отметим, что здоровье – это состояние физического, душевного и социального благополучия.

По И.С. Краснову нам представляется, что в понятии ЗОЖ должны найти отражение такие положения, которые исторически сложились в нашем обществе, которые могут чётко определить и отделить ЗОЖ от его антипода – Не ЗОЖ. И, следовательно, речь должна идти о жизнедеятельности:

- устремлённой в будущее;
- высоконравственной. Речь идёт о жизнедеятельности, нацеленной на сотворение материальных и духовных ценностей, на обеспечение мира и благополучия, на воспитание подрастающего поколения, более подготовленного к жизни;
- созидательной;
- восстановительно-оздоровительной;
- развивающей.

Исходя из выше изложенного мы предлагаем следующее определение ЗОЖ.

Здоровый образ жизни – свод исторически проверенных временем и практикой норм и правил жизнедеятельности, нацеленных на то, чтобы человек:

- умел высокоэффективно и экономично трудиться, рационально расходовать силы, знания и энергию в процессе своей профессиональной, общественно полезной деятельности;
- владел умениями и навыками восстановления и оздоровления организма после напряжённого труда;
- постоянно углублял свои нравственные убеждения, духовно обогащался, развивал и совершенствовал свои физические качества и способности;
- самостоятельно поддерживал и укреплял своё здоровье и полностью отвергал вредные для здоровья привычки само разрушающего поведения. [20]

По И.С. Краснову в ЗОЖ выделяются три структурные группы:

1. Первая группа охватывает те стороны жизнедеятельности, во время которых человек, расходуя, затрачивая свои знания, энергию и т.п., создаёт материальные и культурные ценности, поддерживает мир и стабильность в обществе, воспитывает подрастающее поколение и т.д. В процессе этой жизнедеятельности запасы здоровья, нравственных, душевных и физических сил, качеств и способностей, безусловно, расходуются и растрачиваются. Но они не пропадают бесследно. Наоборот, они преобразуются и претворяются в материальные и культурные ценности, во всё то, что обеспечивает бесконечность человеческого бытия.

Созидательно-защитно-преобразующая структура.

2. Вторая группа ЗОЖ включает в себя все те виды человеческой жизнедеятельности, которые направлены на восстановление и оздоровление человеческого организма в послепроизводственный период. Сон и питание, личная гигиена и отдых, поддержание бытовых условий и уход за детьми, лицами преклонного возраста и больными должны быть организованы так, чтобы человек в это время полностью восстанавливался. Продолжительность и направленность восстановления и оздоровления всё-таки предопределяются в основном характером и спецификой производственной деятельности, а также индивидуальными особенностями человека. Восстановительно-оздоровительная структура.
3. Третья группа относится к тем видам человеческой жизнедеятельности, которые направлены на развитие и совершенствование физических сил и здоровья, качеств и способностей человека. Важно, чтобы вся эта деятельность не осуществлялась лишь с узкофизкультурно-спортивных позиций, а рассматривалась бы в качестве важнейшего средства подготовки активного созидателя и творца, гражданина и защитника своего

Отечества. Физическое совершенствование человека должно осуществляться в тесном единстве с формированием нравственных убеждений и высокой духовности, с умственным образованием и его профессионально-технической подготовкой.

1.2. Вредные привычки

В.Г. Запорожченко (1984 г.) в своей работе обращает внимание на взаимосвязь образа жизни людей и их привычек. Формы и способы повседневной жизнедеятельности не есть нечто разрозненное, а представляет собой довольно сложную организованную систему. Все конкретные формы жизнедеятельности людей выступают не изолированно друг от друга, а во взаимной связи. И воздействие на одну из них неизбежно отражается на других.

У каждого народа современности свой образ жизни, который несёт на себе отпечаток обычаев, предшествующих эпох, и отражает ту общественно-экономическую формацию, в условиях которой данный народ живёт.

”... Наиболее существенные, типичные формы жизнедеятельности каждого народа, заключение в его образе жизни, чрезвычайно устойчивы. Они передаются практически без изменения от одного поколения к другому, доносят до наших дней всё лучшее, передовое, что было накоплено предшествующими поколениями”. [7]

Конкретными носителями образа жизни являются люди – представители нации. Их собственный, индивидуальный образ жизни строится на основе национального. С момента своего рождения человек попадает в готовые, сложившиеся до него условия, усваивает основные виды отношений, формы и элементы образа жизни, а на их основу формирует свой собственный.

Одним из проявлений образа жизни являются привычки. ”... Привычкой называют потребность человека совершать определённые действия в определённых условиях”. [13]

По механизму действия привычка представляет собой автоматизированные способы выполнения каких-либо действий, которые закрепились в результате многократного их повторения. В основе привычки по Запорожченко В.Г. лежит так называемый динамический стереотип. То есть при выработке той или иной привычки за счёт многократного повторения утрачивается постоянная связь действий со второй сигнальной системой – физиологической основой сознания, утрачивается осмысленность действия. Сознание всё больше и больше исключается из прямого управления теми или иными действиями. Оно включается в управление отдельными звеньями привычных действий только тогда, когда возникают какие-либо затруднения.

Таким образом, в привычке имеется как сознательный, так и неосознанный компонент. При этом не следует думать, что неосознанные действия человек совершает в состоянии гипноза или «как во сне». Дело обстоит гораздо проще: человек, совершая привычные действия, не нуждается в специальном объяснении или обосновании самому себе этих действий, их оценке. Привычка значительно облегчает и упрощает процесс социальной деятельности людей. Действительно, стоит человеку попасть в привычные условия, как он, без участия мышления, включается в деятельность, заданную рамками привычек. Если какой-либо поступок требовал ранее от человека анализ ситуации, выработки специального решения, то теперь это уже не обязательно. Например, когда выработана привычка, то действия, связанные с курением, совершаются без размышлений, волевых усилий и самопринуждений.

Все привычки имеют единую основу – динамический стереотип, поэтому их подразделяют на полезные и вредные только по отношению к определённым человеческим ценностям. Скажем, гигиенические

(умывание, утренняя гимнастика, мытьё рук перед едой и т.д.) или нравственные привычки (вежливость, приветливость, дисциплинированность и т.д.) – это полезные привычки. А вот сквернословие, курение, пьянство – привычки вредные. [24]

Чтобы удовлетворить потребность, лежащую в основе привычки, необходимо в определённом порядке, по принципу взаимодополнения произвести необходимые действия. Если одно из них выпадает, то потребность всё же не исчезает, а, напротив, требует своего удовлетворения. Возникает целый комплекс ощущений, который субъективно воспринимается человеком как весьма тягостный. Главным при этом является трудноопределимое желание немедленно, любой ценой удовлетворить привычную потребность.

Все привычки стереотипны, формы жизнедеятельности у каждого взаимосвязаны между собой и занимают определённое место в индивидуальном образе жизни. Каков человек – таковы и его привычки. Ни одна из привычек сама по себе не определяет образа жизни индивида. Они у каждого человека представляют гармонично сбалансированную, внутренне непротиворечивую взаимосвязанную систему. Оставшиеся привычки и другие элементы образа жизни могут препятствовать человеку в выполнении своего намерения бросить курить, употреблять алкогольные напитки, похудеть и т.д. Следовательно, принимая решение об избавлении от одной вредной привычки, необходимо подумать о том, что место, которое она ранее занимала, останется незаполненным.

Приступая к работе над собой, основные усилия необходимо сосредоточить на формировании положительных привычек: не только избавиться от вредной привычки (скажем, курить), но за это время выработать в себе положительную привычку. В противном случае, волевых усилий затрачивается много, а желаемый результат остаётся всё так же далёк. Недаром многие говорят, что преодоление привычки к алкоголю и курению было в их жизни первым и наиболее сильным

испытанием воли. Самое трудное – суметь преодолеть искушение наедине с самим собой, когда голова заполнена предательскими мыслями, а желание выпить или закурить, кажется всепоглощающим. Вот тут человек и познаёт самого себя, испытывает и закаляет свою волю, вырабатывает самодисциплину, совершенствует самоорганизацию.

Преимственность знаний и умений от одного поколения к другому обеспечивают определённые механизмы: подражание, «заражение», внушение, мода и др. Эти социально-психологические механизмы довольно универсальны: передача знаний и умений с их помощью происходит не только от поколения к поколению, но и в рамках одного поколения (от старших – младшим, при переходе из одной возрастной группы в другую).

Процесс вхождения в социальную среду, приспособление к ней, освоение, в том числе и творческое, социальных ролей и функций называется социализацией.

Именно в силу социализации, с её принудительным характером подросток, переходя в другую возрастную группу, начинает употреблять алкоголь, курить. Без достаточного внешнего контроля может прийти беда: пристрастие к спиртному. Причём алкоголизм в этом возрасте развивается настолько стремительно, что врачи называют его «галопирующим». [15]

1.3. Мотивационно-ценностные отношения учащихся к здоровому образу жизни

Основные задачи, поставленные перед отечественным образованием Концепцией модернизации российского образования на период до 2020 года, базируются на положении о том, что современное общество остро нуждается в активно развивающихся, самоопределяющихся, творческих личностях. Изменения в российском обществе, связанные, прежде всего, с

приоритетом интересов личности, вызывают изменения в социальном заказе общества образовательному учреждению. При этом проблема здоровьесберегающих технологий занимает особое место.

“Проблема сохранения здоровья учащихся стала не только медицинской, но и педагогической. У большинства не сформировано положительное отношение к физической культуре, они не приучены систематически заниматься физическими упражнениями, не информированы должным образом о решающей роли образа жизни человека в сохранении и укреплении его здоровья. В тоже время физическое воспитание является наиболее эффективным и универсальным средством укрепления здоровья.”[19] Последняя четверть двадцатого столетия ознаменовалась широкомасштабным развитием идей целостности человека в теории и практике физической культуры. Отмечается, что физическое воспитание, воздействуя на биологическую сферу организма человека, одновременно влияет на формирование его личности, что в его процессе могут и должны решаться задачи интеллектуального, эстетического, духовно-нравственного развития. Однако для того, чтобы человек мог освоить и воспользоваться ценностями физической культуры, необходима активная позиция самого человека. Степень инициативности личности, так же как и ее бездеятельности, зависит от отношения личности к предмету познания. Следовательно, формирование ценностных отношений личности к физической культуре есть один из важнейших вопросов педагогической науки и практики, без решения которого невозможно побудить ребенка к овладению физической культурой и в целом невозможно повысить уровень культуры и здоровья народа.[21]

К числу наиболее явных причин, ограничивающих процесс физического образования, можно отнести следующие: недостаточная готовность и внимание педагогов к образованию учащихся в сфере физической культуры, к формированию у них устойчивых интересов, ценностных ориентаций, мотиваций и установок на самостоятельные

занятия по обеспечению необходимой двигательной активности; отсутствие традиций семейного физического воспитания; недостаточное внимание средств массовой информации к распространению знаний о здоровом образе жизни и значимости физической культуры для человека на протяжении всей его жизни.[20]

Анализ научных исследований в области формирования ценностных отношений личности к физической культуре показал, что многие аспекты этого процесса изучены недостаточно. Так, например, отсутствует единый научно-обоснованный подход к диагностике уровня сформированности ценностных отношений к физической культуре. Проблема отношений личности к ценностям физической культуры рассматривается в работах М.Я. Виленского (2004), И.М. Онищенко(2001), А.Ц. Пуни (1979). Анализируя их работы, можно отметить, что в сфере физической культуры отношения к ее ценностям проявляются в процессах, состояниях, свойствах личности. Свое выражение они находят в потребности в двигательной активности, в характере спортивных интересов, в уровне целей и притязаний, в особенностях взаимоотношений людей.

Таким образом, существуют противоречия между потребностью человека в крепком здоровье и ограниченностью использования физической культуры в повседневной жизни человека; между организацией учебного процесса согласно возрастным стандартам физической подготовленности и недостаточностью при этом учета индивидуальных темпов физического развития ; между декларациями в директивных документах государства о равенстве дисциплины «физическая культура и спорт» среди других учебных дисциплин и явной фактической недооценкой данного предмета как руководителями образовательных учреждений, так и общественностью; между потребностью формирования у обучающихся ценностных отношений к физической культуре как необходимой составляющей полноценной

жизнедеятельности человека и недостаточной разработанностью в теории и практике педагогики формирования этих отношений.[25]

1.4. Основные понятия процесса формирования ценностных отношений у занимающихся к ФК

1. Основными категориальными понятиями процесса формирования у занимающихся ценностных отношений к физической культуре являются: ценностное отношение личности к физической культуре есть сознательное восприятие личностью объекта "физическая культура" как необходимого фактора жизнедеятельности человека, выражающееся в готовности и способности использовать его средства в целях самовоспитания и саморазвития.[30]

2. В реализации содержания образовательного процесса по физическому воспитанию необходимо учитывать, что духовность и нравственность являются важнейшими базовыми характеристиками личности, а следовательно, воспитание ценностных отношений к физической культуре должно начинаться с обретения духовных ценностей своего Отечества в данной области. В физическом образовании учащихся определяющей является культуuroобразующая функция. [27]

3. Педагогическими условиями формирования ценностных отношений обучающихся к физической культуре выступают: формирование ценностных отношений у обучающихся к физической культуре на основе личностно-ориентированного подхода; обеспечение педагогического взаимодействия "образовательное учреждение – семья"; формирование высокого уровня физической культуры личности в результате физкультурной деятельности воспитанника в образовательном учреждении (на занятиях и мероприятиях), в семейном кругу (целенаправленные беседы, личный пример родителей, долговременные домашние задания, стиль жизни в семье), а также в повседневной жизнедеятельности (в

социуме); опора образовательного процесса физического воспитания на систему личностно значимых духовно-нравственных ориентиров, которые обуславливают содержание жизнедеятельности каждого человека (сохранение здоровья для создания семьи, выполнения долга перед родителями, Родиной).[28]

В настоящее время в физической культуре наблюдается переориентация педагогической деятельности на обеспечение единства физического и духовного развития человека. По мнению В.К.Бальсевича (1995), М.Я.Виленского (2000), В.И.Жолдака (1998), Л.И. Лубышевой (1992) и др. физическая культура представляет собой один из базовых видов культуры. Она является одним из важнейших средств формирования общекультурного уровня человека, необходимого для обеспечения его духовно-нравственной и физически здоровой жизнедеятельности. Физическая культура – это часть культуры общества, которая представляет собой интеграцию различных видов человеческой деятельности и их результатов, направленных на совершенствование Человека и которая существует в двух основных формах: объективной (в виде реальных предметов, в продуктах духовного труда, в системе социальных норм и учреждений, в совокупности отношений людей к природе, между собой и к самим себе) и субъективной (в виде деятельностных способностей человека, возможностей индивида овладеть этим предметным богатством). Ценности физической культуры необходимо рассматривать как единство объективных и субъективных ценностей. Наиболее значимыми в формировании ценностных отношений учащихся к физической культуре являются: материальные ценности (спортивные сооружения, инвентарь для физкультурно-спортивной деятельности, предметы искусства), исторические ценности (истории великих спортивных побед, становление видов спорта, деятельность выдающихся людей в области физической культуры), ценности – общественные отношения (к спорту, к здоровью, к персоналиям-носителям физической культуры), информационные

ценности (публикации, трансляции в СМИ) – ценности объективных форм физической культуры; физические ценности (физическое развитие, состояние организма в процессе физкультурно-спортивной деятельности), духовно-нравственные ценности (наличие высокого духовного идеала; жизненная установка на служение благородным целям: Отечеству, ближним; эстетическое отношение к миру; следование принципам гуманизма, справедливости, чести; стремление к саморазвитию; принятие объективных ценностей физической культуры), психические ценности (знания о двигательной активности, функционировании организма человека, способах здоровьесбережения; межличностное общение; личное самоутверждение) – ценности субъективных форм физической культуры. В какой степени данные ценности будут освоены в процессе образования отдельным человеком, зависит от факторов и условий их освоения.[19]

Вопрос об отношении личности к физической культуре изучен рядом авторов (Васильева О.С.2001, Виленский М.Я.1987, Попов В.А.1999 и др.). Васильева О.С. выявила, что сознательно относиться к занятиям физической культурой – это значит на всех этапах обучения упражнениям понимать их сущность, осмысливать взаимоотношения отдельных элементов движения. М.Я. Виленский, разрабатывая структуру ценностного отношения личности к физической культуре, ориентирует содержание образования на воспитание и развитие у детей ценностных представлений о жизненных предназначениях человека, приобщение их к высоким физическим и духовным идеалам, формирование у детей направленности на самореализацию личности, непрерывное самовоспитание и само совершенствование. В.А. Попов на основе своих исследований показывает, что отношения к физической культуре – это неотъемлемая часть всей системы общественных отношений, а отношение субъекта к деятельности – это сложное личностное свойство, обуславливающее позицию человека к избранной деятельности.

Анализ трудов ученых, раскрывающих проблемы отношения личности к физической культуре позволяет определить, что ценностное отношение личности к физической культуре представляет собой сознательное восприятие личностью объекта "физическая культура", выражающееся в готовности и способности использовать его ценности в целях самовоспитания и саморазвития.

Ценностное отношение личности к физической культуре необходимо рассматривать как интеграцию более частных отношений к различным объектам физической культуры, ситуациям, событиям в области физической культуры, то есть к объективным и субъективным формам физической культуры. Отношение личности к какой-либо конкретной ценности физической культуры будет складываться из следующих компонентов: аксиологического (насколько значима для личности данная ценность); интеллектуального (что знает личность об этой ценности); эмоционального (какие эмоции испытывает личность при освоении данной ценности); деятельностного (какие усилия прилагает личность для овладения данной ценностью).[19]

Особенностями образовательного процесса являются: систематическое диагностирование уровня физической подготовки и функционального состояния организма обучаемых; физическое воспитание с ориентацией на индивидуальные особенности каждого обучающегося; целенаправленное духовно-нравственное воспитание, посредством приобщения детей к ценностям физической культуры; интеллектуальное развитие и формирование навыков здорового образа жизни; обеспечение атмосферы эмоционального благополучия каждого занимающегося.

"Личностно-ориентированный подход рассматривается как необходимое условие и фактор личностного развития занимающегося, преобразующего его из объекта педагогического воздействия в активного субъекта образовательной деятельности".[31] При этом развитие личности

осуществляется с учетом субъектного опыта и возможностей обучающегося; диагностика и стимулирование развития осуществляется на основе продолжительного наблюдения за деятельностью обучаемого. Сам процесс физического воспитания рассматривается как процесс, направленный на достижение осознанных, положительно мотивированных занятий физическими упражнениями, гигиеническими и закаливающими процедурами с целью физического, интеллектуального и духовного совершенствования личности, на формирование у личности активного интереса к физической культуре.

Опора образовательного процесса на систему целевых духовно-нравственных ориентиров выступает здесь важным педагогическим условием эффективного становления формируемых ценностных отношений. Высокие духовные ценности (самоценность человеческой личности, приоритет духовного над материальным, забота о ближнем, духовно и физически здоровая семья) и нравственные (чувство ответственности в решении личных и общественно значимых жизненных задач) ценности в области физической культуры являются той базисной основой становления представлений о здоровом образе жизни, которая создает у занимающихся образцы ценностных отношений к физической культуре человека. Соответственно складываются относительно устойчивые образцы поведения при использовании средств физической культуры для собственного физического совершенствования. Наличие образа (образца) является важнейшим условием эффективности дальнейших воспитательных воздействий по формированию у обучающихся ценностных отношений к физической культуре [23](рис. 1).

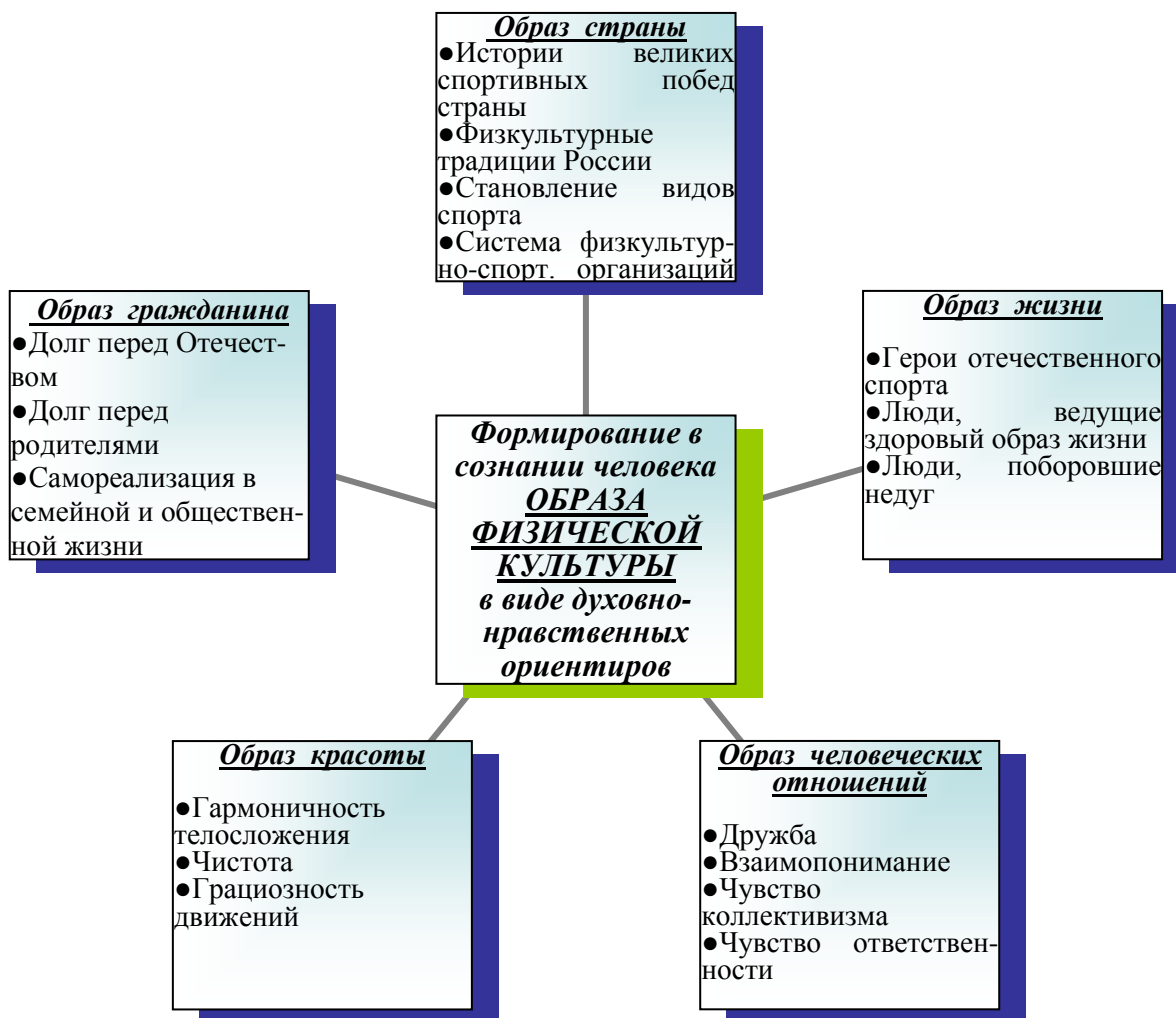


Рис. 1. Формирование в сознании человека образа физической культуры в виде духовно-нравственных ориентиров

Познавая историю великих героических спортивных побед соотечественников, знакомясь с персоналиями-носителями физической культуры, учащиеся подросткового возраста начинают воспринимать физическую культуру не только как средство обеспечения своего физического развития, но и как общечеловеческую ценность, определяющую жизнь человека во всех ее проявлениях. Все это является действенным фактором формирования ценностных отношений личности к физической культуре.

1.5. Мотивы и стимулы, побуждающие к занятиям физической культурой и спортом

Образ жизни человека, его учёба, труд, характер поведения досуга в значительной степени зависят от ценностных ориентаций. Ценностные ориентации личности являются важнейшим элементом её внутренней структуры, которая с одной стороны в концентрированной форме выражает её потребности и интересы, а с другой – определяет мотивы её деятельности, лежит в основе жизненных и профессиональных стремлений и планов человека.[32]

Ценностные ориентации в значительной мере определяют представление человека о характерных чертах, факторах здорового образа жизни. Имеет место и обратное влияние, поскольку от того или иного понимания содержания здорового образа жизни зависит формирование ориентаций на ценности физического, психического, социально-направленного здоровья и их реализация в практической деятельности.

”Здоровье” и ”болезнь” относятся к числу тех диалектических взаимодополняющих понятий, которые не могут быть однозначно определены, и их постоянное осмысление, переоценка приводит к становлению нового знания, к формированию более целостного взгляда на феномен человека.[29]

Мотивы, побуждающие к занятиям физической культурой и спортом:

- а) чувство удовлетворения и радости от спортивной и физической активности, увлечённость процессом, а не результатом;
- б) эстетическое наслаждение: быстротой, гибкостью, силой, выносливостью, собственной красотой движения;
- в) стремление проявить себя в экстремальной ситуации;
- г) стремление добиться рекордов, более высоких результатов;
- д) потребность в самовыражении.

Стимулы для внутренней мотивации:

- а) возможность увидеть развитие показателей, динамику;
- б) коллективная форма деятельности;
- в) стиль спортивного тренера (с 14 лет для подростка становится очень важна личность тренера).

Рассматривая мотивацию и ценностное отношение к здоровому образу жизни можно сказать, что понятие "здоровый образ жизни" характеризуется сложностью, многозначительностью и неоднократностью состава. Несмотря на мнимую простоту его обыденного понимания в нём отражаются фундаментальные аспекты биологического, социального, психического и духовного бытия человека в мире.[34]

"... здравомыслие, основанное на знании того, в чём состоит "Высшее благо", и духовная свобода, независимость от приходящих внешних благ, которая выражается в полном самообладании и самоопределении, составляют фундамент здоровья, невозмутимости и стойкости духа. Только при развитии этих двух душевных качеств человек способен достигнуть подлинного здоровья и обрести благо в самом себе. Возвращение к самому себе ради восстановления здорового состояния духа и упорядочивания жизни является основным требованием, предъявляющим человеку самой Природой". [8]

2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ

2.1. Методы исследования

1. Изучение и анализ литературных источников;
2. Анкетирование;
3. Педагогическое тестирование;
4. Педагогический эксперимент;
5. Методы математической статистики.

1. Анализ научно-методической литературы. Этот метод исследования заключался в обобщении уже имеющейся информации по теме исследования, а также изучение литературных источников имеющих отношение к изучаемой проблеме.
2. Контрольные испытания. Проводились с целью определения однородности групп по ОФП. Тест состоял из четырёх упражнений: подтягивания на перекладине, отжимание от пола (ноги на гимнастической скамейке), подъём туловища из положения лёжа за 1 минуту, прыжки со скакалкой за 1 минуту.
3. Анкетирование. Предусматривало получение информации путем письменного ответа на вопросы, касающихся мотивации к ЗОЖ и уровня двигательной активности. По содержанию вопросы в анкете (приложение 9) были в основном прямые. Ответы на вопросы, по форме предоставления были закрытые. Ответы на вопросы оценивались в баллах, за правильный ответ 1 балл, за неправильный 0 баллов.
4. Педагогическое тестирование;

Подтягивание на перекладине,

Подъём туловища из положения лёжа за 1 мин.

Отжимание от пола (ноги на гимнастической скамейке)

Прыжки со скакалкой за 1 мин.

5. Педагогический эксперимент. Проводился с целью выяснения эффективности применения экспериментальной формы проведения занятий. Эффективность определялась по трем критериям: общая физическая подготовка, уровень двигательной активности, мотивация к ЗОЖ.
6. Методы математической статистики. Полученные нами данные были обработаны методами математической статистики. При определении достоверности различий использовались критерии Стьюдента и Уайта. Обработка заключалась в вычислении средних арифметических (\bar{X}), ошибок средних арифметических (m), рангов, T_f (фактическое). Критическое значение коэффициента Стьюдента (t) находилось по числу степеней свободы для 0,05%-го уровня значимости. Различия сравниваемых групп считались достоверными при $P < 0,05$.

2.2. организация исследования

В данной работе исследования по ЗОЖ и мотивации были проведены в Красноярской университетской гимназии №1 «Универс» Исследования проходили на занятиях физического воспитания, начало эксперимента – Сентябрь 2016 года окончание – Декабрь 2016 года. За контрольную группу были взяты: группа численностью 18 человек 10 класса и группа численностью 18 человек 11 класса. В экспериментальной группе были: одна – 10 класса и одна – 11 класса той же численности.

Учащиеся, принимавшие участие в эксперименте, являются учащимися (Юноши) классов с различной направленностью (профиль): ВШЭ (Высшая школа экономики), «Гимназ», «Биохим», «Физмат», «Инженерная школа». Учащийся собраны со всего города Красноярска.

Занятия по физическому воспитанию проходят три раз в неделю продолжительностью 40-45 минут. Кроме занятий по ФК в Гимназии проходят уроки по всем основным дисциплинам.

После учёбы в свободное время у учеников есть возможность посещать спортивные секции по четырём видам. За учебный год организовывается 3-4 спортивных праздника с целью пропаганды здорового образа жизни и привлечение учащихся к занятиям спортом.

Занятия по физическому воспитанию проходят по утверждённой программе на весь учебный год. Занятия у 10-11 классов начинаются с лёгкой атлетики и продолжаются до середины Ноября. Весь декабрь месяц идёт обучение атлетической гимнастике в этом зале. На этом вторая четверть и полугодие заканчивается. Третья четверть предусматривает занятия на коньках – до конца февраля, и начинается волейбол, После окончания третьей четверти наступает время четвёртой четверти, где происходит обучению и совершенствованию игры в баскетбол. Но так же практикую и направления, раз в неделю все классы делятся на равные группы и изучают: по отдельности разные виды спорта и спортивные направления.

После пройденной материала или раздела выставляются, согласно норм, оценки. Полученные оценки за четверть дают возможность получить годовую оценку.

Исследования в контрольной и экспериментальной, проходило по трём критериям:

1. Общая физическая подготовка.
2. Уровень двигательной активности.
3. Мотивация к ЗОЖ.

Общая физическая подготовленность учеников оценивалась по тестам. Тест по нормативам для основной группы гимназистов. Тест состоял из четырёх упражнений: подтягивания на перекладине, отжимание от пола (ноги на гимнастической скамейке), подъём туловища из

положения лёжа за 1 минуту, прыжки со скакалкой за 1 минуту. В приложении 1, 2 приведены протоколы начального замера и окончательного в приложении 3, 4.

Мотивация и двигательная активность исследовались через анкетирование (приложение 5-8). По набранным баллам начального и окончательного замеров определялось: эффективна экспериментальная методика проведения занятий относительно контрольной или нет. Определение достоверности различий проводилось по Т-критерию Уайта.

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ

3.1. Экспериментальная форма проведения занятий

Занятия в экспериментальной группе проходили на открытом воздухе. Занятия состояли из трех частей: подготовительной, основной, заключительной.

1. Подготовительная часть. Учащиеся строятся в помещении перед выходом из школы в одну шеренгу. Перед каждым занятием по команде учителя считают в течение 15 секунд свой пульс, и есть оценки: до 18 ударов (72 в мин.) – отлично, 19 ударов (76) – хорошо, 20 ударов – посредственно.

Затем учитель за две минуты даёт физиологическое обоснование работы сердца. Например: ваше сердце, как любой мотор, и чем реже оно будет сокращаться, тем дольше проживёт человек. Но всякое сердце – мышца, которая развивается при движении, поэтому мы вам гарантируем, что через 2 месяца, если строго будете выполнять задания, ваш пульс сократится на 10-15 ударов в минуту. Затем давалось задания на занятие: несколько строевых упражнений на внимание, и выходят на улицу.

Далее давалось беговое задание. За её основы мы взяли среднюю суточную норму физической нагрузки для человека, которая присуща 10-11 классам: 3 км пешего перехода и 15 минут гимнастики, или 1,5 км бега и 15 минут гимнастики, или 2 часа подвижной игры. Каждый бежит своим темпом, может и перейти на шаг.

2. Основная часть. Здесь мы применяли гимнастический комплекс и сразу объявляли, сколько комплексов должны выполнить.

Поскольку учащиеся выполняют беговую нагрузку по-разному, то прибежавшие раньше выполняют общеразвивающие упражнения, а затем приступают к выполнению гимнастического комплекса. Здесь

преподаватель сообщает только количество подходов к снарядам, а количество повторений в упражнениях выбирают по своим возможностям. Предпочтение отдавалось перекладине, брусам, гимнастической стенке.

Игры выбирались из предложенных преподавателем (футбол, баскетбол, регби, народные игры).

3. Заключительная. Лёгкий бег, упражнения на дыхание, расслаблением мы приводили организм в относительно спокойное состояние.

Мы считали, что для освоения сложнейшей техники видов спорта существуют спортивные школы, куда учащиеся, почувствовав тягу к определённому виду спорта, пойдут заниматься. Главная цель занятий – здоровье и приобретение знаний и умений о видах спорта и физкультуре.

На уроках физического воспитания есть активная группа, для которой предложенные скорости, темпы, виды упражнений вполне посильны. А также группа детей, которым всё это не по силам, и они всеми способами увиливают от наших уроков, делая вид, что занимаются.

Индивидуальный подход в эксперименте заключался в следующем:

- а) задается объём тренировочной нагрузки, а темп и скорость бега может выбрать каждый по степени своей подготовленности;
- б) задается количество подходов к гимнастическим снарядам (перекладина, шведская стенка), а упражнения и повторения выбирают самостоятельно или при помощи советов преподавателя;
- в) спортивные игры выбираются по желанию учащихся на выбор.

В экспериментальной группе каждый занимающийся должен осознавать пользу занятий физкультурой. И не просто понимать, но и следить за своим здоровьем. Одним из примеров реализации данного принципа (сознательности и активности) является: а) замер пульса в покое

за 15 сек. перед каждым занятием, б) беседа-объяснение в течение 2 минут работы сердца.

3.2. Исследование мотивации к ЗОЖ

Мотивация к ЗОЖ исследовалась через анкетирование (приложение 5-7). По набранным баллам начального и окончательного замеров определялось: эффективна методика проведения занятий относительно контрольной или нет. Определение достоверности различий проводилось по Т-критерию Уайта. В таблице 1 показаны результаты до эксперимента. В таблице 2 после.

Таблица 1 – показатели мотивации в контрольной и экспериментальной группах до эксперимента

| Показатель | Группа | Исходные данные $\sum R$ | Т-критерий Уайта (табл.) | P |
|------------|-------------------|-----------------------------|--------------------------|-------|
| Мотивация | Контр. Экспер. | 265,5 | 185 | <0,05 |

Табличное значение $T_{табл} = 185 < T_{факт.} = 265,5$, следует заключить, что различия между полученными результатами не достоверны.

Таблица 2 – показатели мотивации между контрольной и экспериментальной группами после эксперимента

| Показатель | Группа | В конце эксперимента $\sum R$ | T-критерий Уайта (табл) | p |
|------------|-------------------|----------------------------------|-----------------------------|-------|
| Мотивация | Контр. Экспер. | 178,5 | 185 | >0,05 |

Итоговое $T_{\text{табл.}} = 185 > T_{\text{факт.}} = 178,5$ следует заключить, что различия между полученными результатами достоверны.

3.3. Исследование двигательной активности

Двигательная активность исследовалась через анкетирование (приложение 5-7). По набранным баллам начального и окончательного замеров определялось: эффективна методика проведения занятий относительно контрольной или нет. Определение достоверности различий проводилось по T-критерию Уайта. В таблице 3 представлены результаты до эксперимента. В таблице 4 после.

Таблица 3 – показатели двигательной активности контрольной и экспериментальной групп до эксперимента

| Показатель | Группа | Исходные данные $\sum R$ | T-критерий Уайта | p |
|-------------------------|-------------------|-----------------------------|------------------|-------|
| Двигательная активность | Контр. Экспер. | 265,5 | 185 | <0,05 |

Табличное значение $T_{\text{табл}} = 185 < T_{\text{факт.}} = 265,5$ следует заключить, что различия между полученными результатами не достоверны.

Таблица 4 – показатели двигательной активности между экспериментальной и контрольной группами после эксперимента

| Показатель | Группа | В конце эксперимента ΣR | T-критерий Уайта | p |
|----------------------------|-------------------|------------------------------------|---------------------|-------|
| Двигательная активность | Контр. Экспер. | 295,5 | 185 | <0,05 |

Табличное значение $T_{табл} = 185 < T_{факт.} = 295,5$ следует заключить, что различия между полученными результатами не достоверны

3.3. Исследование общефизической подготовленности

Общая физическая подготовленность гимназистов оценивалась по тестам. Тест по нормативам для основной школы Тест состоял из четырёх упражнений: подтягивания на перекладине, отжимание от пола (ноги на гимнастической скамейке), подъём туловища из положения лёжа за 1 минуту, прыжки со скакалкой за 1 минуту. В приложении 1, 2 приведены протоколы начального замера и окончательного в приложении 3, 4.

Из таблицы 5 видно, что по показателям ОФП группы до эксперимента достоверных различий не имели.

Таблица 5 – показатели в обеих группах до эксперимента по ОФП

| Показатели | класс | Группы | n | $\bar{x} \pm m$ | t | t-табл | p |
|-----------------------------------|-------|---------|----|-----------------|------|--------|--------|
| Подтягивание на перекладине (раз) | 10 | Экспер. | 18 | 11,6±0,21 | 1,90 | 2,04 | > 0,05 |
| | | Контр | 18 | 11,2±0,18 | | | |
| | 11 | Экспер. | 18 | 11,8±0,16 | 1,12 | 2,04 | > 0,05 |
| | | Контр | 18 | 11,5±0,18 | | | |
| Отжимание (раз) | 10 | Экспер. | 18 | 32,3±1,19 | 1,33 | 2,04 | > 0,05 |
| | | Контр | 18 | 33,4±0,97 | | | |

| | | | | | | | |
|---|----|---------|----|-----------|------|------|--------|
| | 11 | Экспер. | 18 | 35,8±1,3 | 1.21 | 2,04 | > 0,05 |
| | | Контр | 18 | 34,6±0,98 | | | |
| Подъем туловища из положения лежа (раз) | 10 | Экспер. | 18 | 37,1±1,2 | 1.62 | 2,04 | > 0,05 |
| | | Контр | 18 | 35,4±0,1 | | | |
| | 11 | Экспер. | 18 | 35,8±1,3 | 1.51 | 2,04 | > 0,05 |
| | | Контр | 18 | 36,2±0,78 | | | |

После проведения эксперимента прирост результатов в контрольной группе составил: подтягивание 2.6 %, отжимание 9.4 %, подъем туловища 5.4 %. В экспериментальной: подтягивание 3.4 %, отжимание 9.8 %, подъем туловища 6.8 %. прыжки со скакалкой 4.8 % (таблица 6). Из этих показателей видно, что прирост в экспериментальной группе более значительный чем в контрольной. Однако с математической точки зрения эти результаты не достоверны. Различия между полученными в эксперименте средними значениями контрольной и экспериментальной во всех тестах также не достоверны с математической точки зрения (таблица 7).

Таблица 6 – Изменение показателей ОФП контрольной и экспериментальной групп до и после проведения эксперимента

| Показатели | Группа | Исходные данные $X \pm m$ | Конечные данные $X \pm m$ | Сдвиги в группах | Достоверность различий | | |
|----------------------------------|---------|------------------------------|------------------------------|------------------|------------------------|------|--------|
| | | | | % | p | t | t-табл |
| “Подтягивание” (раз) | Контр. | 11.2±0.18 | 11.5±0.19 | 2.6 | >0.05 | 1.91 | 2,04 |
| | Экспер. | 11.6±0.21 | 12±0.22 | 3.4 | >0.05 | 1.93 | |
| “Отжимания” (раз) | Контр. | 33.4±0.97 | 36.6±0.98 | 9.4 | >0.05 | 1.43 | 2,04 |
| | Экспер | 32.3±1.19 | 36.3±1.29 | 9.8 | >0.05 | 1.48 | |
| “Подъем туловища за 1 мин.”(раз) | Контр. | 35.4±0.1 | 37.4±0.2 | 5.4 | >0.05 | 1.62 | 2,04 |
| | Экспер | 35.8±1.3 | 39.3±1.3 | 6.8 | >0.05 | 1.73 | |

Таблица 7 – Показатели тестов по ОФП в конце эксперимента между контрольной и экспериментальной группой

| Показатели | Группа | n | $\bar{X} \pm m$ | t | t-табл | p |
|-----------------|---------|----|-----------------|------|--------|-------|
| Подтягивание | Экспер. | 18 | 12±0.22 | 1,92 | 2,04 | <0,05 |
| | Контр. | 18 | 11.5±0.19 | | | |
| Отжимания | Экспер. | 18 | 36.3±1.29 | 1,41 | 2,04 | <0,05 |
| | Контр. | 18 | 36.6±0.98 | | | |
| Подъем туловища | Экспер. | 18 | 39.3±1.3 | 1,73 | 2,04 | <0,05 |
| | Контр. | 18 | 37.4±0.2 | | | |

ВЫВОДЫ

1. В результате изучения литературных источников и основных направлений развития в сфере здорового образа жизни, мы выделили наиболее полное определение этого понятия и его особенности:

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаляющий, без вредных привычек, с оптимальным двигательным режимом, питанием и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

2. В результате анализа литературных источников мы выделили наиболее важные мотивы, побуждающие к занятиям физической культурой и спортом, а также стимулы для внутренней мотивации к занятиям физической культурой.

Мотивы, побуждающие к занятиям физической культурой и спортом:

- а) чувство удовлетворения и радости от спортивной и физической активности, увлечённость процессом, а не результатом;
- б) эстетическое наслаждение: быстротой, гибкостью, силой, выносливостью, собственной красотой движения;
- в) стремление проявить себя в экстремальной ситуации;
- г) стремление добиться более высоких результатов;
- д) потребность в самовыражении.

Стимулы, способствующие формированию внутренней мотивации:

- а) возможность увидеть развитие показателей, динамику;
- б) коллективная форма деятельности;
- в) стиль преподавателя, спортивного тренера.

3. На процесс формирования мотивации, неурочные и урочные занятия оказывает существенное воздействие и имеют свои особенности: систематическое диагностирование уровня физической подготовки и функционального состояния организма обучаемых; физическое воспитание с ориентацией на индивидуальные особенности каждого обучающегося; целенаправленное духовно-нравственное воспитание, посредством приобщения к ценностям физической культуры; интеллектуальное развитие и формирование навыков здорового образа жизни; обеспечение атмосферы эмоционального благополучия каждого занимающегося.
4. Мы разработали методику проведения занятий по физической культуре, которая оказывает влияние на формирование мотивационно-ценностного отношения гимназистов к здоровому образу жизни. В результате проведенного эксперимента было установлено, что уровень мотивации достоверно повысился. В показателях ОФП и уровня двигательной активности прирост результатов также наблюдался, но он был не достоверный. Следовательно, выдвигаемая гипотеза подтвердилась.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агеев В.С., Дубова Т.Ф., Рыжонкин Ю.Я. Тип объяснения причин неудач и эффективность спортивной деятельности // Вестн. МГУ. Сер. 14. Психология. № 3. С. 42—49.
2. Августова Л.И., Ананьев В.А., Водопьянова Н.Е. / Психология здоровья: Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб., 2000.
3. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. – Донецк, 2002
4. Артюнина, Г.П.. Основы медицинских знаний: Здоровье, болезнь и образ жизни: Учеб. пособие для высшей школы/ Г.П. Артюнина, С.А. Игнаткова . - 2-е изд.,перераб.. - М.: Академический проект, 2004. - 560 с. - (Gaudeamus).
5. Основы медицинских знаний: Здоровье, болезнь и образ жизни: Учеб. пособие для высшей школы/ Г.П. Артюнина, С.А. Игнаткова . - 2-е изд.,перераб.. - М.: Академический проект, 2004. - 560 с. - (Gaudeamus). :
6. Бальсевич В. К., Лубышева Л. И. // Теория и практика физической культуры. 1995. № 4.
7. Воложин А.И., Субботин Ю.К., Чикин С.Я. Путь к здоровью. – М.: Знание, 1991. – 160 с.. Виленский М.Я. Общая, педагогическая и физическая культура в структуре личности учителя // Теория и практика физической культуры. № 6. С. 18-20.
8. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 352 с.
9. Собкин В. С., Трансформация целей и мотивации учебы школьников // Социологические исследования. 2006. № 8.

10. Визитей Н.Н. Образ жизни, спорт, личность /Отв. ред. В.И. Столяров. – Кишинев: Штиинца, 1980.
11. Виленский М. Я., Современные подходы к проектированию гуманитарного педагогического образования по физической культуре в вузе // Педагогическое образование и наука. 2003. № 3.
12. Васильева О.С., Психология здоровья человека / О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов. – М., 2001.
13. Виленский, М. Я., Физическая культура для работников умственного труда / М. Я. Виленский, В. И. Ильин. – М.: Знание, 1987
14. Гужаловский А.А. Итоги и перспективы изучения закономерностей онтогенеза физических способностей человека // Теория и практика физической культуры. № 12. С. 31—34.
15. Давиденко Д. Н., Пономарев Г. Н. Размышления о понятиях и сущности образования в области физической культуры // Теория и практика физической культуры. 2004. № 5.
16. Евсеев, Ю. И.. Физическая культура: учебное пособие/ Ю. И. Евсеев. - 3-е изд.. - Ростов н/Д: "Феникс", 2004. - 384 с. - (Учебники, учебные пособия). - (Высшее образование).
17. Железняк Ю.Д., Петров П.К.: Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. зав. – М., 2001. – 264 с.
18. Запорожченко В.Г. Образ жизни и вредные привычки. – М.: Медицина, 1984. – 32 с.
19. Занюк, С. С.. Психология мотивации. Теория и практика мотивирования. Мотивационный тренинг: учебное пособие/ С. Занюк. - М.: Эльга-Н: Ника-Центр, 2002. - 352 с. - (Новейшая психология; Вып.7).
20. Здоровье студентов: Сб. научн. тр. / Под ред. В.С. Богатырёва. - Киров: Вятский гос. пед. ун-т, 2000.

- 21.Игнатова В.В. Педагогические факторы духовно-творческого становления личности в образовательном процессе: Монография. - Красноярск: СибГТУ, 2000
- 22.Ильин Е.П. Тенденции в развитии психологии спорта // Теория и практика физической культуры. № 2. С. 25—28.
- 23.Казначеев В.П. Царь природы? Наблюдатель Вселенной? или «всего лишь человек»? ЭКО. – 1988. – № 2 – С. 113.
- 24.Леонтьев, А. Н.. Лекции по общей психологии: учебное пособие/ А. Н. Леонтьев. - М.: Смысл, 2001. - 511 с..
- 25.Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека. – М.: ГЦИФК, 1992.
26. Лукьяненко , В. П.. Физическая культура: основы знаний:: учебное пособие/ В. П. Лукьяненко . - М.: Советский Спорт, 2003. - 224 с.
27. Физическая культура: основы знаний:: учебное пособие/ В. П. Лукьяненко . - М.: Советский Спорт, 2003. - 224 с. - ISBN 5-85009-806-2: 234 p.
- 28.Михайлова Е.Л. Влияние учителя физической культуры на интерес и отношение к урокам физкультуры при формировании физической культуры личности старшеклассников / Е.Л. Михайлова // Современные тенденции в теории и практике физической культуры: материалы заоч. науч.-практ. Internet-конф. ученых и студентов (г. Тобольск, 2005 г.). – Тобольск, 2005
- 29.Медведев В.И., Завьялова Е.К., Поликарпова М.В. Механизм произвольной и непроизвольной регуляции деятельности человека в экстремальных условиях // Физиология человека. Т. 13. № 1Попов А.Л. Особенности содержания психологических дисциплин физкультурных вузов // Сборник трудов ученых РГАФК. – М.: 2000
- 30.Матвеев А.П., Мельников С.Б. Методика физического воспитания с основами теории: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов и учащихся пед. уч-щ. – М.: Просвещение, 1991. – 191 с.

31. Никандров Н. Д. Ценности в жизни и образовании // Высшее образование сегодня. 2004. № 11.
32. Основные направления развития охраны здоровья населения и перестройки здравоохранения СССР в 12-й пятилетке и на период до 2000 года // Правда. – 1987. – 27 ноября.
33. Образ жизни и здоровье студентов / Материалы I Всерос. науч. конф. – М., 1995.
34. Петухов В. В. Психология мышления: Учеб.-метод. пособие для студентов. М.: Изд-во МГУ. 87 с.
35. Психология физического воспитания и спорта: Учебное пособие для институтов физической культуры. / Под ред. Т. Т. Джамгарова, А. Ц. Пуни. – М.: Физкультура и спорт, 1979
36. Попов А. Л. Спортивная психология: Учебное пособие для спортивных вузов – 2-е изд. М., 1999. – 152 с.
37. Пономаренко В. А. Здоровье как смысл бытия. – 1997. – № 5.
38. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни студентов: Сб. докл. науч. – метод. конф. / Под ред. В. А. Сальникова. – Омск, 1993.
39. Родионов А. В., Родионов В. А. Физическое развитие и психическое здоровье. – М., 1997.
40. Скачков И. Г. Ежедневные занятия физкультурой с учащимися на воздухе: Кн. для учителя: Из опыта работы. – М.: Просвещение, 1991. – 64 с.
41. Современная цивилизация: кризис здоровья человека и пути его преодоления с помощью освоения ценностей спортивной культуры // Материалы международ. науч. конгресса «Спорт и здоровье». СПб., 2003.
42. Соковня-Семенова, И. И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь: Учебное пособие для студ. сред. пед. учеб.

- заведений/ И.И. Соковня-Семенова. - 2-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр "Академия", 2000. - 208 с.
43. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, С.М. Вайцеховский. – М., 1993.
44. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.
45. Шадриков, В. Д. Введение в психологию: мотивация поведения: научное издание/ В. Д. Шадриков. - М.: Логос, 2001. - 136 с.
46. Щепин О.П. Здоровье населения Российской Федерации: проблемы и перспективы // Вестник Российской АМН. 1996, № 6.
47. Философский энциклопедический словарь. – М., 1983.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

Общая физическая подготовка. Начальный замер (контрольные группы)

| Группы | № п/п | Курсанты | Подтягивание на перекладине, раз | Подъём туловища из положения лёжа за 1 мин. | Отжимание от пола (ноги на гимнастич. скамейке) | Прыжки со скакалкой за 1 мин. |
|----------|-------|----------|----------------------------------|---|---|-------------------------------|
| А | 1. | 1. | 12 | 40 | 35 | 140 |
| | 2. | 2. | 11 | 35 | 30 | 100 |
| | 3. | 3. | 12 | 40 | 35 | 120 |
| | 4. | 4. | 11 | 37 | 32 | 100 |
| | 5. | 5. | 13 | 45 | 35 | 110 |
| | 6. | 6. | 10 | 40 | 30 | 90 |
| | 7. | 7. | 12 | 43 | 40 | 100 |
| | 8. | 8. | 11 | 35 | 28 | 90 |
| | 9. | 9. | 12 | 40 | 40 | 100 |
| | 10. | 10. | 10 | 30 | 30 | 90 |
| | 11. | 11. | 12 | 45 | 40 | 110 |
| | 12. | 12. | 9 | 40 | 32 | 95 |
| | 13. | 13. | 12 | 43 | 35 | 120 |
| | 14. | 14. | 10 | 35 | 30 | 90 |
| | 15. | 15. | 12 | 40 | 40 | 140 |
| | 16. | 16. | 8 | 30 | 30 | 120 |
| | 17. | 17. | 12 | 42 | 35 | 110 |
| | 18. | 18. | 10 | 30 | 28 | 100 |
| Б | 19. | 1. | 12 | 50 | 45 | 160 |
| | 20. | 2. | 10 | 40 | 30 | 120 |
| | 21. | 3. | 13 | 45 | 40 | 140 |
| | 22. | 4. | 11 | 40 | 30 | 100 |
| | 23. | 5. | 12 | 43 | 42 | 120 |
| | 24. | 6. | 10 | 35 | 28 | 100 |
| | 25. | 7. | 13 | 40 | 40 | 110 |
| | 26. | 8. | 10 | 28 | 29 | 90 |
| | 27. | 9. | 14 | 35 | 42 | 120 |
| | 28. | 10. | 9 | 30 | 30 | 90 |
| | 29. | 11. | 14 | 40 | 45 | 120 |
| | 30. | 12. | 10 | 30 | 40 | 100 |

| | | | | | |
|-----|-----|----|----|----|-----|
| 31. | 13. | 13 | 45 | 42 | 110 |
| 32. | 14. | 11 | 30 | 35 | 90 |
| 33. | 15. | 12 | 42 | 45 | 120 |
| 34. | 16. | 10 | 35 | 30 | 100 |
| 35. | 17. | 13 | 45 | 40 | 125 |
| 36. | 18. | 9 | 30 | 35 | 100 |

Приложение 2

Общая физическая подготовка. Начальный замер (экспериментальные группы)

| Группы | № п/п | Курсанты | Подтягивание на перекладине, раз | Подъём туловища из положения лёжа за 1 мин. | Отжимание от пола (ноги на гимнастич. скамейке) | Прыжки со скакалкой за 1 мин. |
|--------|-------|----------|----------------------------------|---|---|-------------------------------|
| С | 1. | 1. | 11 | 35 | 30 | 100 |
| | 2. | 2. | 12 | 40 | 35 | 140 |
| | 3. | 3. | 11 | 37 | 32 | 100 |
| | 4. | 4. | 12 | 39 | 33 | 110 |
| | 5. | 5. | 10 | 40 | 32 | 100 |
| | 6. | 6. | 13 | 45 | 35 | 120 |
| | 7. | 7. | 11 | 33 | 30 | 90 |
| | 8. | 8. | 12 | 45 | 40 | 100 |
| | 9. | 9. | 10 | 30 | 35 | 110 |
| | 10. | 10. | 12 | 41 | 35 | 120 |
| | 11. | 11. | 8 | 41 | 30 | 90 |
| | 12. | 12. | 11 | 44 | 42 | 100 |
| | 13. | 13. | 10 | 35 | 30 | 90 |
| | 14. | 14. | 13 | 42 | 35 | 120 |
| | 15. | 15. | 8 | 32 | 30 | 120 |
| | 16. | 16. | 12 | 40 | 40 | 140 |
| | 17. | 17. | 10 | 30 | 30 | 105 |
| | 18. | 18. | 12 | 40 | 35 | 115 |
| Д | 19. | 1. | 10 | 42 | 30 | 120 |
| | 20. | 2. | 12 | 48 | 45 | 160 |
| | 21. | 3. | 11 | 40 | 30 | 100 |
| | 22. | 4. | 13 | 45 | 40 | 140 |
| | 23. | 5. | 10 | 35 | 30 | 105 |
| | 24. | 6. | 14 | 43 | 42 | 115 |
| | 25. | 7. | 9 | 28 | 32 | 90 |

| | | | | | |
|-----|-----|----|----|----|-----|
| 26. | 8. | 14 | 40 | 38 | 110 |
| 27. | 9. | 10 | 30 | 40 | 90 |
| 28. | 10. | 13 | 35 | 45 | 120 |
| 29. | 11. | 11 | 30 | 35 | 90 |
| 30. | 12. | 13 | 40 | 42 | 100 |
| 31. | 13. | 10 | 35 | 30 | 100 |
| 32. | 14. | 12 | 40 | 45 | 120 |
| 33. | 15. | 10 | 30 | 35 | 100 |
| 34. | 16. | 12 | 40 | 40 | 125 |
| 35. | 17. | 11 | 35 | 32 | 105 |
| 36. | 18. | 13 | 41 | 38 | 120 |

Приложение 3

Общая физическая подготовка. Итоговый замер (контрольные группы)

| Группы | № п/п | Курсанты | Подтягивание на перекладине, раз | Подъём туловища из положения лёжа за 1 мин. | Отжимание от пола (ноги на гимнастич. скамейке) | Прыжки со скакалкой за 1 мин. |
|----------|-------|----------|----------------------------------|---|---|-------------------------------|
| А | 1. | 1. | 12 | 40 | 35 | 140 |
| | 2. | 2. | 11 | 35 | 30 | 100 |
| | 3. | 3. | 12 | 40 | 35 | 120 |
| | 4. | 4. | 11 | 40 | 35 | 100 |
| | 5. | 5. | 13 | 45 | 35 | 110 |
| | 6. | 6. | 10 | 40 | 30 | 90 |
| | 7. | 7. | 12 | 43 | 40 | 100 |
| | 8. | 8. | 11 | 38 | 30 | 90 |
| | 9. | 9. | 12 | 40 | 40 | 100 |
| | 10. | 10. | 10 | 35 | 30 | 90 |
| | 11. | 11. | 12 | 45 | 40 | 110 |
| | 12. | 12. | 10 | 40 | 30 | 100 |
| | 13. | 13. | 12 | 40 | 35 | 120 |
| | 14. | 14. | 10 | 40 | 35 | 100 |
| | 15. | 15. | 12 | 40 | 40 | 140 |
| | 16. | 16. | 9 | 30 | 30 | 120 |
| | 17. | 17. | 12 | 40 | 35 | 110 |
| | 18. | 18. | 10 | 30 | 30 | 100 |
| Б | 19. | 1. | 12 | 50 | 45 | 160 |
| | 20. | 2. | 10 | 40 | 30 | 120 |

| | | | | | |
|-----|-----|----|----|----|-----|
| 21. | 3. | 14 | 45 | 41 | 140 |
| 22. | 4. | 10 | 40 | 30 | 105 |
| 23. | 5. | 13 | 45 | 42 | 125 |
| 24. | 6. | 10 | 35 | 30 | 100 |
| 25. | 7. | 13 | 40 | 40 | 115 |
| 26. | 8. | 10 | 30 | 30 | 90 |
| 27. | 9. | 14 | 35 | 42 | 125 |
| 28. | 10. | 9 | 30 | 30 | 100 |
| 29. | 11. | 14 | 42 | 45 | 120 |
| 30. | 12. | 10 | 30 | 42 | 100 |
| 31. | 13. | 13 | 45 | 42 | 110 |
| 32. | 14. | 11 | 30 | 35 | 90 |
| 33. | 15. | 13 | 40 | 45 | 120 |
| 34. | 16. | 10 | 35 | 30 | 110 |
| 35. | 17. | 13 | 45 | 40 | 125 |
| 36. | 18. | 9 | 32 | 35 | 100 |

Приложение 4

Общая физическая подготовка. Итоговый замер (экспериментальные группы)

| Группы | № п/п | Курсанты | Подтягивание на перекладине, раз | Подъём туловища из положения лёжа за 1 мин. | Отжимание от пола (ноги на гимнастич. скамейке) | Прыжки со скакалкой за 1 мин. |
|--------|-------|----------|----------------------------------|---|---|-------------------------------|
| С | 1. | 1. | 12 | 35 | 32 | 110 |
| | 2. | 2. | 12 | 40 | 35 | 140 |
| | 3. | 3. | 11 | 40 | 35 | 110 |
| | 4. | 4. | 13 | 40 | 35 | 110 |
| | 5. | 5. | 11 | 40 | 35 | 100 |
| | 6. | 6. | 14 | 45 | 35 | 120 |
| | 7. | 7. | 11 | 35 | 35 | 90 |
| | 8. | 8. | 13 | 50 | 45 | 100 |
| | 9. | 9. | 11 | 35 | 40 | 110 |
| | 10. | 10. | 12 | 45 | 40 | 130 |
| | 11. | 11. | 9 | 45 | 30 | 100 |
| | 12. | 12. | 11 | 45 | 40 | 100 |
| | 13. | 13. | 11 | 40 | 30 | 100 |
| | 14. | 14. | 13 | 45 | 35 | 120 |
| | 15. | 15. | 9 | 35 | 35 | 120 |

| | | | | | | |
|---|-----|-----|----|----|----|-----|
| | 16. | 16. | 12 | 45 | 42 | 140 |
| | 17. | 17. | 11 | 40 | 35 | 110 |
| | 18. | 18. | 12 | 45 | 40 | 120 |
| Д | 19. | 1. | 11 | 45 | 30 | 120 |
| | 20. | 2. | 12 | 50 | 45 | 160 |
| | 21. | 3. | 12 | 40 | 35 | 100 |
| | 22. | 4. | 13 | 45 | 42 | 140 |
| | 23. | 5. | 11 | 35 | 32 | 110 |
| | 24. | 6. | 14 | 45 | 45 | 120 |
| | 25. | 7. | 10 | 30 | 30 | 90 |
| | 26. | 8. | 14 | 42 | 40 | 110 |
| | 27. | 9. | 11 | 30 | 42 | 90 |
| | 28. | 10. | 13 | 38 | 48 | 130 |
| | 29. | 11. | 12 | 35 | 35 | 90 |
| | 30. | 12. | 14 | 42 | 45 | 110 |
| | 31. | 13. | 11 | 35 | 32 | 100 |
| | 32. | 14. | 12 | 45 | 50 | 125 |
| | 33. | 15. | 10 | 35 | 38 | 110 |
| | 34. | 16. | 12 | 42 | 42 | 130 |
| | 35. | 17. | 11 | 40 | 35 | 105 |
| | 36. | 18. | 13 | 41 | 38 | 120 |

Приложение 5

Результаты анкетирования. До и после эксперимента (контр. группы)

| Группы | № п/п | Курсанг ы | До эксперимента | | После эксперимента | |
|--------|-------|--------------|----------------------------|--------------------|----------------------------|--------------------|
| | | | Двигательная активность | Мотивация к ЗОЖ | Двигательная активность | Мотивация к ЗОЖ |
| А | 1. | 1. | 0 | 0 | 1 | 0 |
| | 2. | 2. | 1 | 2 | 0 | 2 |
| | 3. | 3. | 2 | 0 | 2 | 0 |
| | 4. | 4. | 0 | 1 | 0 | 1 |
| | 5. | 5. | 1 | 1 | 1 | 0 |
| | 6. | 6. | 1 | 1 | 1 | 2 |
| | 7. | 7. | 0 | 0 | 0 | 1 |
| | 8. | 8. | 1 | 1 | 2 | 0 |
| | 9. | 9. | 2 | 1 | 1 | 0 |
| | 10. | 10. | 0 | 0 | 1 | 1 |
| | 11. | 11. | 1 | 0 | 0 | 2 |
| | 12. | 12. | 1 | 2 | 1 | 0 |

| | | | | | | |
|----------|-----|-----|---|---|---|---|
| | 13. | 13. | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | 14. | 14. | 1 | 1 | 1 | 2 |
| | 15. | 15. | 2 | 1 | 0 | 0 |
| | 16. | 16. | 0 | 1 | 2 | 1 |
| | 17. | 17. | 1 | 0 | 2 | 0 |
| | 18. | 18. | 1 | 1 | 0 | 1 |
| Б | 19. | 1. | 1 | 1 | 0 | 1 |
| | 20. | 2. | 1 | 1 | 2 | 1 |
| | 21. | 3. | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | 22. | 4. | 2 | 2 | 2 | 2 |
| | 23. | 5. | 1 | 1 | 1 | 1 |
| | 24. | 6. | 1 | 0 | 1 | 0 |
| | 25. | 7. | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | 26. | 8. | 2 | 1 | 2 | 1 |
| | 27. | 9. | 1 | 0 | 1 | 0 |
| | 28. | 10. | 1 | 2 | 1 | 2 |
| | 29. | 11. | 0 | 1 | 0 | 0 |
| | 30. | 12. | 2 | 1 | 2 | 2 |
| | 31. | 13. | 1 | 0 | 2 | 0 |
| | 32. | 14. | 0 | 1 | 0 | 1 |
| | 33. | 15. | 0 | 1 | 0 | 1 |
| | 34. | 16. | 1 | 0 | 1 | 0 |
| | 35. | 17. | 2 | 1 | 1 | 1 |
| | 36. | 18. | 0 | 0 | 0 | 0 |

Приложение 6

Результаты анкетирования. До и после эксперимента (экспер. группы)

| Группы | № п/п | Курсанты | До эксперимента | | После эксперимента | |
|--------|-------|----------|-------------------------|-----------------|-------------------------|-----------------|
| | | | Двигательная активность | Мотивация к ЗОЖ | Двигательная активность | Мотивация к ЗОЖ |
| С | 1. | 1. | 0 | 0 | 0 | 2 |
| | 2. | 2. | 1 | 2 | 2 | 1 |
| | 3. | 3. | 0 | 1 | 0 | 1 |
| | 4. | 4. | 2 | 0 | 2 | 1 |
| | 5. | 5. | 1 | 0 | 2 | 2 |
| | 6. | 6. | 1 | 2 | 1 | 1 |
| | 7. | 7. | 2 | 1 | 2 | 0 |
| | 8. | 8. | 0 | 0 | 1 | 2 |
| | 9. | 9. | 1 | 0 | 1 | 0 |
| | 10. | 10. | 2 | 1 | 2 | 1 |
| | 11. | 11. | 0 | 1 | 1 | 2 |
| | 12. | 12. | 1 | 1 | 1 | 1 |
| | 13. | 13. | 1 | 2 | 0 | 2 |
| | 14. | 14. | 1 | 0 | 1 | 1 |
| | 15. | 15. | 1 | 1 | 2 | 2 |
| | 16. | 16. | 0 | 0 | 0 | 1 |
| | 17. | 17. | 1 | 0 | 2 | 1 |
| | 18. | 18. | 1 | 1 | 1 | 2 |
| Д | 19. | 1. | 1 | 1 | 1 | 2 |
| | 20. | 2. | 1 | 0 | 2 | 0 |
| | 21. | 3. | 0 | 2 | 2 | 2 |
| | 22. | 4. | 1 | 0 | 1 | 1 |
| | 23. | 5. | 1 | 1 | 0 | 1 |
| | 24. | 6. | 0 | 2 | 2 | 1 |
| | 25. | 7. | 2 | 1 | 1 | 1 |
| | 26. | 8. | 0 | 0 | 2 | 2 |
| | 27. | 9. | 1 | 1 | 0 | 2 |
| | 28. | 10. | 0 | 1 | 2 | 2 |
| | 29. | 11. | 1 | 2 | 2 | 0 |
| | 30. | 12. | 1 | 0 | 1 | 2 |
| | 31. | 13. | 2 | 1 | 2 | 1 |
| | 32. | 14. | 0 | 1 | 1 | 2 |
| | 33. | 15. | 0 | 0 | 2 | 0 |

| | | | | | |
|-----|-----|---|---|---|---|
| 34. | 16. | 1 | 0 | 2 | 2 |
| 35. | 17. | 2 | 2 | 0 | 2 |
| 36. | 18. | 0 | 0 | 2 | 1 |

Приложение 7

АНКЕТА

1. Занимались ли Вы в детстве каким-либо спортом? (нужное подчеркнуть)
 - а. Да (Каким? Ваши результаты?).
 - б. Нет.
2. Сколько раз Вы сейчас могли бы подтянуться на перекладине?
3. Вы делаете утреннюю зарядку?
 - а. Каждый день.
 - б. Иногда.
 - с. Не делаю.
4. На занятиях физического воспитания:
 - а. Стараюсь добросовестно выполнять все указания преподавателя.
 - б. Выполняю не всё, что требуется.
 - с. Делаю, только если заставят.
5. Посещаете ли Вы спортивные секции?
 - а. 1 или 2 раза.
 - б. 3 и более раз.
 - с. Не посещаю.
6. Как Вы отдыхаете активно?
 - а. Хожу на «Столбы».
 - б. Делаю пробежку.
 - с. Хожу на лыжах и т.п.
 - д. Активный отдых – это не моё.
7. Курите ли Вы?
 - а. Да.
 - б. Нет.
8. Вы ходите в спортивную секцию потому, что:
 - а. Полезно для здоровья.
 - б. Хочу достичь спортивных результатов.
 - с. Просто за компанию.

- д. Хочу выглядеть красиво.
- е. Не посещаю.

9. Что Вас побуждает вести здоровый образ жизни?

- а. Чей то личный пример.
- б. Это помогает мне быть успешным.
- с. Потому что это делают все.
- д. Ничего не побуждает.