



# ***ЗОЖ как средство мотивации занятий физической культурой у шкs***



Работу выполнила  
учитель физической  
культуры  
МАОУ СОШ №18  
Г. Балаково  
*Кравцова Тамара  
Борисовна*



- *На сегодняшний день актуальность выбранной темы здоровый образ жизни состоит в том чтобы привить навыки здорового образа жизни для того чтобы снизить процент заболеваемости у школьников, так как поднятой проблемой вызвана потребность психологов, педагогов, родителей в совершенствующихся методах психолого-педагогического воздействия на здоровый образ жизни в формировании школьника. Отсюда вытекает проблема здорового образа жизни у школьников. Это послужило основанием для выбора темы исследования и его проведения.*







*Понятие «здоровый образ жизни» однозначно пока ещё не определено. В педагогическом направлении здоровый образ жизни рассматривается с точки зрения психо логики человека.*

*Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. Но что подразумевается под здоровьем ?*

*Здоровье — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Здоровье обеспечивает полноценное выполнение человеком социальных и биологических функций.*





# Физическая активность и её тесная связь со здоровьем человека.

*Некоторые исследователи утверждают, что в наше время физическая нагрузка уменьшилась в 100 раз - по сравнению с предыдущими столетиями.*

*В последнее время молодое поколение ведёт сидячий или полу сидячий образ жизни, что сказывается на их здоровье не в лучшую сторону. Если мышцы бездействуют - ухудшается их питание, уменьшается объём и сила, снижаются эластичность и упругость, они становятся слабыми, дряблыми.*

*Физическая нагрузка – это величина и интенсивность всей производимой человеком мышечной работы, связанной со всеми видами деятельности. Физическая активность – неотъемлемый и сложный компонент поведения человека.*





# Физическая

## нагрузка

*Адекватная физическая нагрузка обеспечивает:*

- физическое, психическое здоровье;
- поддержание физиологических резервов организма на соответствующем уровне;
- сохранение мышечного тонуса, усиление мышц;
- подвижность суставов, прочность и эластичность связочного аппарата;
- оптимальную физическую и умственную работоспособность;
- координацию движений;
- постоянство массы тела;
- оптимальный уровень обмена веществ;
- оптимальное функционирование сердечно - сосудистой, дыхательной, выделительной эндокринной, половой и других систем;
- устойчивость к стрессам;
- ровное, хорошее настроение.

*Адекватная физическая нагрузка предотвращает:*

- отложение избыточного жира;
- развитие атеросклероза, гипертонической болезни и их осложнений.





# *Влияние оздоровительной физической культуры на организм.*

*Оздоровительный и профилактический эффект массовой физической культуры неразрывно связан с повышенной физической активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ. Для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходима определенная «доза» двигательной активности. Важным элементом занятий физической культурой является мотивация.*

*Мотивация* – это основной этап на пути формирования у человека мотивов, которые могут придать деятельности смысл, а сам ее факт сделать важной целью.





## **По влиянию на организм человека физические упражнения делятся на:**

- 1) *Корректирующее влияние.*
- 2) *Профилактическое влияние.*
- 3) *Формирование организмом во время упражнений эндорфинов и энкефалинов, позитивно действующих на расположение человека и состояние нервной системы - главное значение тонизирующего влияния.*

*К средствам физической культуры также в целях закаливания организма и повышения эффективности физических упражнений относится использование естественных факторов природы - солнца, воздуха и воды.*





*Физическое развитие детей и подростков отражает влияние физических упражнений на процессы роста и развития организма на отдельных этапах постнатального онтогенеза (индивидуального развития), когда наиболее ярко происходят преобразования генотипического потенциала в фенотипические проявления. Под физическим развитием понимают непрерывно происходящие биологические процессы. На каждом возрастном этапе они характеризуются определённым комплексом связанных между собой и с внешней средой морфологических, функциональных, биохимических, психических и других свойств организма и обусловленных этим своеобразием запасом физических сил.*

Основные компоненты здорового образа жизни





## *Изучение физического развития включает в себя:*

- 1) Изучение физического развития и его закономерностей в различных возрастно-половых группах населения и сдвигов за определенные промежутки времени;*
- 2) Динамическое наблюдение за физическим развитием и здоровьем в одних и тех же коллективах;*
- 3) Разработку мер региональных возрастно-половых стандартов для индивидуальной и групповой оценки физического развития детей;*
- 4) оценку эффективности оздоровительных мероприятий.*

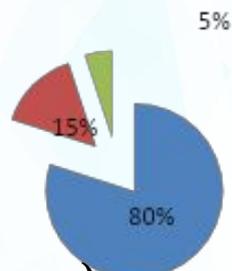




*Среди старшеклассников провели исследование с целью **выяснения**, какую роль играет ЗОЖ в их жизни, задав им ряд вопросов :*

***1.«Как вы понимаете что такое ЗОЖ ?»***

- *Здоровый Образ Жизни*
- *Другое понятие*
- *Не смогли раскрыть*



***2.« Как вы понимаете ,что такое здоровье и его компоненты ?»***

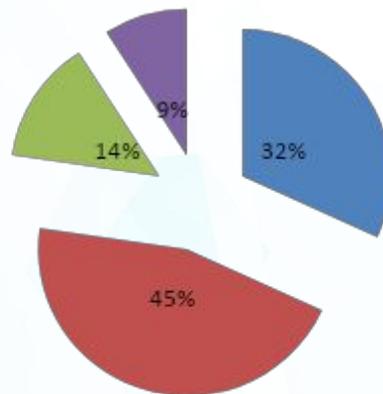
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5





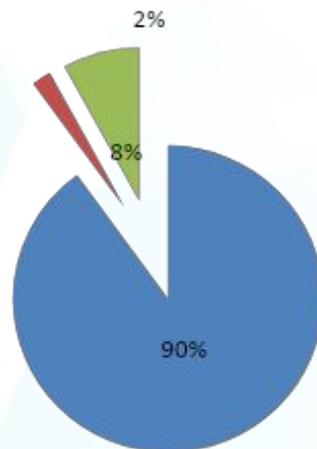
## *«Как Вы оцениваете свое здоровье?»*

■ Отличное ■ Хорошее ■ Удовлетворительное ■ Плохое



## *«Нужно ли заниматься физкультурой?»*

■ Да ■ Нет ■ Затрудняюсь ответить





*Большинство опрошенных мной были здоровы и в хорошей спортивной форме .*

*Многие из них занимаются в спортивных секциях или самостоятельно.*

*Отвечая на вопрос о том, необходимо ли заниматься физкультурой все отвечали, что да - это необходимо .*

*Но есть ли время на это ?*

*В большинстве случаев оказывается, что физическими нагрузками обычный школьник занимается на уроках физической культуры, а на дополнительные занятия спортом время находится не у всех.*

*Учащихся загрузили репетиторством, подготовкой к экзаменам и т. д.*

*Тут уже затрагивается тема здоровья . Многие учащиеся не понимают, что здоровье данное природой надо беречь и укреплять.*

*По молодости человек пренебрегает своим здоровьем и вспоминает о нём, когда уже бывает поздно, но простые упражнения и правильное питание может помочь и укрепить ваше здоровье .*



# Выводы:

*Здоровый образ жизни играет очень важную роль в жизни каждого человека.*

*Для занятий физической культурой надо заинтересовывать и мотивировать человека в любом возрасте.*

*Дети, занимающиеся спортом, становятся намного собраннее, внимательнее, ответственнее, отсюда и другое отношение к учёбе.*

*Поэтому спортсменов среди «хорошистов» и «отличников» большинство.*

*Двигательная активность является ведущим фактором оздоровления человека, т.к. направлена на стимулирование защитных сил организма, на повышение потенциала здоровья.*

*Необходимы принципиальные преобразования в системе школьного физического воспитания, направленные на укрепление здоровья, оптимизацию двигательной*

*активности, повышение показателей физического развития и физической подготовленности.*





## *Заключение*

*Достаточная двигательная активность является необходимым условием гармонического развития личности и формирования навыков и умений здорового образа жизни.*

*Взаимосвязь здоровья, физического развития и двигательной активности человека, теоретически и экспериментально обосновывает целесообразность двигательной активности, для формирования навыков и умений здорового образа жизни.*





***ДЕЛАЙТЕ ЗАРЯДКУ ПО  
УТРАМ И НЕ ПРИДЕТСЯ  
ОБРАЩАТСЯ К ДОКТОРАМ!***



**БУДЬТЕ  
ЗДОРОВЫ!!!**

