

Анаэробно-гликолитическая (180-200 уд.\мин)				+	
Анаэробно-аллактатная (не связан с показателями ЧСС)					+

Заключение. Проведенные исследования свидетельствуют о тесной взаимосвязи между речью и зонами мощности нагрузки. Наличие такой взаимосвязи дает возможность использовать речь в качестве индикатора нагрузки в процессе выполнения физических упражнений, что не требует дополнительных материальных затрат и способствует повышению качества тренировочной работы.

Использованная литература

1. Мишина, Г.А. Становление речи как психологического средства: автореф. дис. ... д-ра. психол. наук: 19. 00. 01; 19.00.13 / Г.А. Мишина; РГГУ. - М., 2012. - 53 с.

УСЛОВИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ У СТУДЕНТОВ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

В.Л. Царанков, С.А. Орельская, З.Г. Минковская

Учреждение образования «Гомельский государственный
медицинский университет»,
г. Гомель, Республика Беларусь
e-mail: tsarankov@mail.ru

Актуальность. Студенческая молодежь является основным трудовым резервом нашей страны, и ее отношение к здоровому образу жизни является залогом здоровья и благополучия всей нации. В связи с этим огромную роль играет изучение мотивов и потребностей современной молодежи побуждающих к занятиям физической культурой [2]. Проблеме совершенствования физического воспитания студентов учреждений высшего образования посвящено большое количество исследований.

Однако на сегодняшний день существует потребность в совершенствовании учебного процесса студентов обучающихся в ВУЗе, которая обусловлена недостаточной разработанностью научно-методического обеспечения направленного на формирование у студенческой молодежи мотивации к занятиям физической культурой.

Поэтому одной из задач, решение которой в значительной степени определяет успехи процесса физического воспитания в высших учебных заведениях, является разработка способов рационального управления педагогическим процессом на основе формирования мотивационно-ценностного отношения к занятиям [3].

Цель исследования – структурировать комплекс мероприятий, направленных на формирование у студентов УВО мотивации к занятиям физической культурой.

Материалы и методы. Понимание преподавателями мотивации занимающихся физической культурой – настоятельная необходимость, самое важное условие для достижения высоких результатов обучения. Мотивация тесно взаимосвязана с потребностями [1].

Формирование мотивации у студентов к занятиям физической культурой обусловлено следующими процессами:

1. Обеспечение процесса физического воспитания соответствующей материально-технической базой

2. Создание информационно-пропагандистской системы повышения уровня знаний о положительном влиянии занятий физической культурой на здоровье студента. Только через текущую, повседневную информацию человек получает необходимые знания, которые в той или иной степени влияют на поведение и на образ жизни.

3. Одним из важных направлений формирования здорового образа жизни студенческой молодежи является так называемое «обучение здоровью». Это комплексная просветительская, обучающая и воспитательная деятельность, кафедр физического воспитания и спорта совместно с отделами воспитательной работы с молодежью направленная на повышение информированности по вопросам ЗОЖ.

4. Научно-методическое обеспечение учебного процесса. Участие студентов в работе научных кружков. Проведение кафедрами физического воспитания и спорта исследовательской работы, направленной на разработку наиболее информативных контрольных тестов для оценки уровня физической подготовленности студента.

Результаты и их обсуждение. Структура повышения эффективности педагогического процесса, направленного на формирование у студентов мотивации к занятиям физической культурой в ВУЗе выглядит следующим образом (рисунок 1).

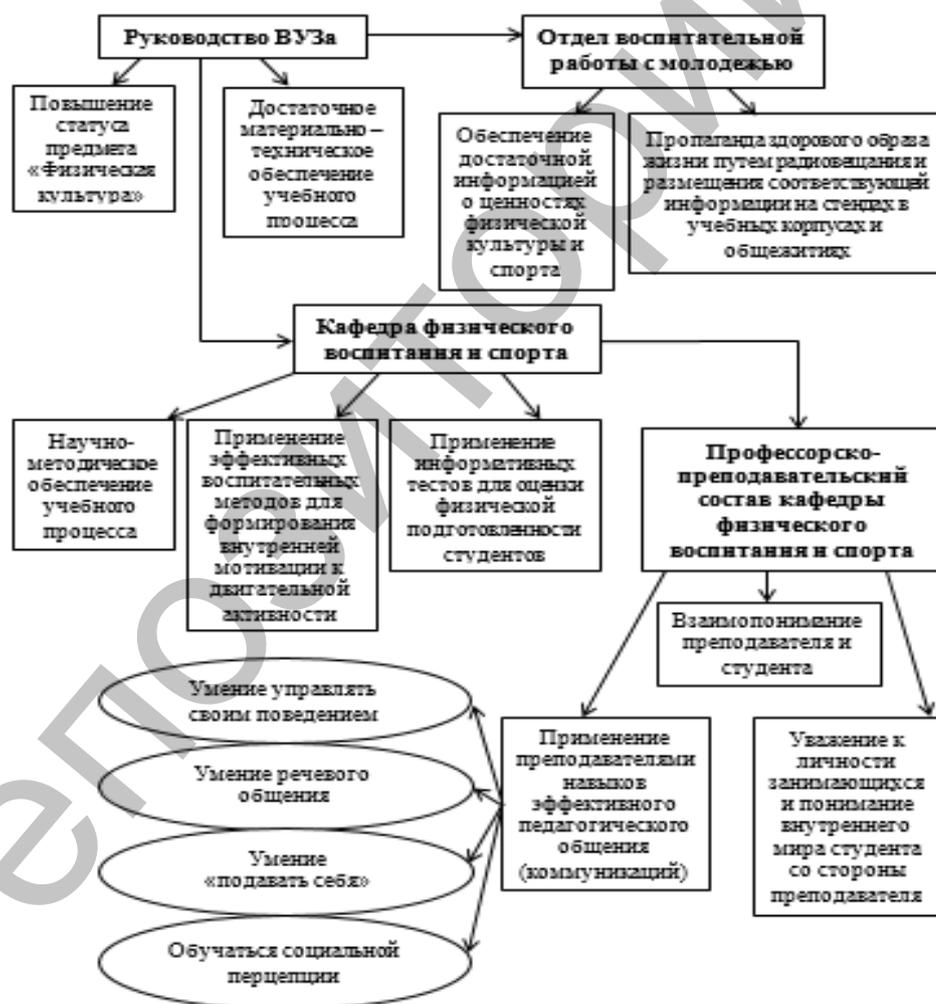


Рисунок 1 – Структура повышения эффективности педагогического процесса, направленного на формирование у студентов мотивации к занятиям физической культурой в вузе

Заключение. Формирование у студенческой молодежи положительной мотивации к двигательной активности, физическому совершенствованию и к ценностям физической культуры является необходимым условием эффективности процесса физического воспитания в вузе.

Использованная литература

1. Василюк, Ф.Е. Психологические механизмы мотивации человека / Ф.Е. Василюк. – М.: Наука, 1990. – 288 с.
2. Виленский, М.Я. Формирование физической культуры личности учителя в процессе его профессиональной подготовки: дис. ... д-ра пед. наук в форме науч. докл.: 13.00.01 / М.Я. Виленский. – М., 1990. – 84 с.
3. Караваева, Е.Л. Научно-методическое обеспечение физического воспитания учащейся молодежи в средних и высших профессиональных учебных заведениях: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Е.Л. Караваева. – Алматы, 2008. – 270 л.

**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ ЭЛЕКТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
«ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ВИДЫ ГИМНАСТИКИ»**

М.В. Чайченко, Л.В. Галанова, В.Ф. Галанов

Государственный социально-гуманитарный университет,
г. Коломна, Российская Федерация
e-mail: gama79@yandex.ru

Актуальность. Современные исследователи в области физической культуры и спорта отмечают пониженный уровень здоровья студентов, низкую заинтересованность в практических занятиях физической культурой. В настоящее время мы стоим на грани коллапса нынешней системы физического воспитания. Несовершенные формы и методы нуждаются в регулировании действующей системы физического воспитания. В работе представлено использование оздоровительных фитнес-технологий в вариативной части программы элективных дисциплин по физической культуре и спорту. Рабочая программа специализирована для студентов вузов неспортивных направлений подготовки.

Учебная дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: «Оздоровительные виды гимнастики» принадлежит вариативной части Блока 1 Дисциплины (модули) учебного плана. Своевременность данной работы определяется необходимостью развития физической культуры личности и способности овладения системой практических умений и навыков, гарантирующих сохранение и укрепление здоровья, роста интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом, модернизации психофизических способностей, качеств и свойств личности; литогенез установок на здоровый образ жизни; конструирование фундамента для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в стремлениях последующих жизненных и профессиональных признаний. [1, 2].

Одной из настоятельных задач современности является совершенствование физических качеств молодых специалистов. Ядром системы физического воспитания в учебных заведениях РФ являются обязательные занятия по предмету «элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

Целью нашей опытной работы стал поиск и последующее внедрение эффективных оздоровительных фитнес-технологий в вариативную часть рабочей программы по предмету «элективные дисциплины по физической культуре и спорту: «Оздоровительные виды гимнастики»».