

2) компоненты, выражающие интересы спортсмена в положительном социально - личностном микроклимате, в достижении особых способностей, в отсутствии физического дискомфорта, а также отрицательного психогенного влияния условий соревнований;

3) компоненты, выражающие финансовую направленность и материальные интересы спортсмена, в совокупности с имеющимися данными о его будущих соперниках.

Учитывая вышеизложенное, можно еще раз подчеркнуть, что знание и учет в практической деятельности специфики мотивационной сферы личности спортсмена, способствует его эффективной подготовке к достижению высоких результатов. Именно поэтому практическое применение принципов мотивации спортивной деятельности является тем ресурсом, благодаря которому мы способны осуществить качественный переход в деле подготовки спортсменов.

Список литературы

1. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. М.: ООО «Издательство Астрель», 2003. 863 с.

Сарапанюк А.А., Пермяков О.М.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Формы двигательной активности как составная часть здорового образа жизни студентов

Забота о физическом состоянии человека приобретает особую значимость в наше тяжелое с экологической точки зрения время. Все большее количество людей начинает бережно относиться к сохранению своего здоровья. Средством для выполнения такой задачи является ведение здорового образа жизни. Как показывают современные исследования, индивидуальное здоровье человека более чем на 40% зависит от его образа жизни [2].

В настоящее время установлено, что оптимальная двигательная активность воздействует стимулирующим образом на функции центральной

нервной системы и психическую деятельность человека. Но из-за повышения благосостояния людей, нарушения экологического баланса больших территорий и целый ряд других объективных факторов привели к тому, что образ жизни современного человека все в большей мере провоцирует такие явления как гиподинамия, гипертрофия, нервно-психическое перенапряжение. Последние вызывают рост числа заболеваний, связанных с неправильной образа жизни человека. Особенно тревожное состояние складывается со здоровьем детей и молодежи [4].

В последние годы стали уделять более пристальное внимание здоровому образу жизни студенческой молодежи. Это связано с озабоченностью общества по поводу здоровья специалистов, выпускаемых средними и высшими учебными заведениями, роста заболеваемости в процессе профессиональной подготовки, последующим снижением работоспособности [6].

Под стилем жизни в общественном сознании принято понимать характер жизнедеятельности индивида, в котором сочетается своеобразие человека с особенностями конкретных условий жизни.

Анализ фактических материалов о жизнедеятельности студенческой молодежи свидетельствует о неупорядоченности и хаотичной организации образа жизни. Это отражается в таких важнейших компонентах, как несвоевременный прием пищи, систематическое недосыпание, непродолжительное пребывание на свежем воздухе, малая двигательная активность, отсутствие закаливающих процедур, выполнение самостоятельной учебной работы во время, предназначенное для сна курение и др.

Такой стиль жизни студенческой молодежи определяется объективными и субъективными факторами обучения, отражающимися на психофизиологическом состоянии студентов [1]. К объективным факторам относят среду жизнедеятельности и учебного труда студентов, возраст, пол, состояние здоровья, общую учебную нагрузку, отдых, в том числе и активный.

К субъективным факторам следует отнести знания, профессиональные способности, мотивацию учения, работоспособность, нервно-психическую

устойчивость, утомляемость, психофизические возможности, способность адаптироваться к условиям обучения в учебных заведениях.

Особенно сложным для студентов является экзаменационный период, период стрессовых ситуаций, протекающих в большинстве случаев в условиях дефицита времени. В этот период к интеллектуально-эмоциональной сфере студентов предъявляются повышенные требования. Отрицательно воздействует на организм длительное пребывание в «сидячей» позе, характерной для студентов и лиц умственного труда. При этом кровь скапливается в сосудах, расположенных ниже сердца. Уменьшается объем циркулирующей крови, что ухудшает кровоснабжение ряда органов, в том числе мозга. Ухудшается венозное кровообращение.

Успешность адаптации студентов к условиям обучения в вузе, сохранение укрепления здоровья за время обучения зависит от здорового образа жизни студентов и его компонентов.

Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями определяется их целью и задачами.

Существует три формы самостоятельных занятий, таких как:

1. Утренняя гигиеническая гимнастика: выполняется ежедневно. Она обеспечивает предупреждение наступающего утомления, способствует поддержанию высокой работоспособности на длительное время.

2. Упражнения в течение учебного дня выполняются в перерывах между учебными и самостоятельными занятиями.

3. Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить индивидуально или в группе из 5-7 человек и более. Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная.

В течение всего периода самостоятельных занятий должен быть самоконтроль. Самоконтроль – это регулярные самостоятельные наблюдения занимающихся за состоянием своего здоровья и физического развития.

Данные самоконтроля записываются в дневник, они помогают контролировать и регулировать правильность подбора средств, методику

проведения учебно-тренировочных занятий. В дневнике самоконтроля рекомендуется регулярно регистрировать субъективные (самочувствие, сон, аппетит, болевые ощущения) и объективные (ЧСС, масса тела, тренировочные нагрузки, спортивные результаты) данные самоконтроля.

Ведение здорового образа жизни предполагает не хаотическое использование различных методик, а применение индивидуального, тщательно подобранного плана. План должен учитывать физиологические и психологические особенности конкретного человека, стремящегося улучшить свое состояние.

Здоровый образ жизни не предполагает какую-то специальную физическую подготовку, его принципы рассчитаны на использование их обычным человеком с целью поддержания работоспособности и нормализации жизнедеятельности организма.

Самостоятельные занятия должны быть обязательной составной частью здорового образа жизни студентов. Они восполняют дефицит двигательной активности и способствуют более эффективной физкультурной подготовке [5].

Для студента с высоким уровнем развития личности характерно не только стремление познать себя, но желание и умение изменять себя, среду, в которой он находится. Путем активного самоизменения и формируется личность ее образ жизни. Самосознание, вбирая в себя опыт достижений личности в различных видах деятельности, проверяя физические и психические качества через внешние виды деятельности, общение, формирует полное представление студента о себе. Одновременно с этим в структуру самосознания включаются идеалы, нормы и ценности, общественные по своей сути. Они присваиваются личностью, становятся ее собственными идеалами, ценностями, нормами, частью ядра личности – ее самосознания.

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, соблюдать правила личной гигиены [3].

Список литературы

1. Волкова М.В. Формирование личности школьников на основе интеграции педагогических технологий: теоретико-методологический аспект. Казань: Изд-во Казанск. ун-та. 2012. 228 с.

2. Гладышева О.С., Абросимова, И.Ю. Системная модель деятельности образовательного учреждения по сохранению и укреплению здоровья учащихся: методическое руководство. Н. Новгород: НИРО, 2013. 203 с.

3. Казначеев В.П. Здоровье нации – феномен экологии XXI века / В.П. Казначеев // Материалы I Всероссийского форума «III тысячелетие. Пути к здоровью нации». Москва, 15-17 мая 2013. 194 с.

4. Кузьмин В.С. Курс «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» как средство профессионально-творческой подготовки учителей физической культуры // Теория и практика физической культуры. 2011. №11. С. 18-19.

5. Куинджи Н.Н. Валеология: Пути формирования здоровья школьников: Методическое пособие. М.: Аспект Пресс. 2012. 139 с.

6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: ФиС, 2013. 156 с.

Селиванов Н.С., Ханевская Г.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Музыкальное сопровождение как значимый аспект повышения мотивации при интенсивных физических нагрузках

В настоящее время существует тенденция на занятия фитнесом, пауэрлифтингом, бодибилдингом и т.п. среди молодежи. Они популярны тем, что привлекают своей эмоциональностью и возможностью саморазвития. Бодибилдинг, например, позволяет самому выбрать себе индивидуальную тренировочную программу с возможностью использования различного вида тренинга техник: силовой тренинг, аэробный тренинг, функциональный и т.п., кроме того стоит учитывать, что в настоящее время существует множество авторских разработок от профессиональных спортсменов. В целом, занятия интенсивными физическими нагрузками способствуют развитию силовых