

## Титульный лист

ПРИМЕРНЫЙ ОБРАЗЕЦ ОФОРМЛЕНИЯ ТИТУЛЬНОГО ЛИСТА РЕФЕРАТА  
ФГБОУ ВО «ПЕРМСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ (ПНИПУ)

Факультет.....

Курс.....

Кафедра физической культуры Пермского  
национального исследовательского политехнического университета (ПНИПУ)

Тема реферата

«ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ»

Студент-исполнитель (Ф.И.О.) .....

Научный руководитель (Ф.И.О) Доктор педагогических наук, профессор Л.А. Зеленин

г. Пермь-2015

ПРИМЕРНЫЙ ОБРАЗЕЦ ОФОРМЛЕНИЯ ТИТУЛЬНОГО ЛИСТА КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ  
ФГБОУ ВПО «ПЕРМСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
(ПНИПУ)»

Тема квалификационной работы

«ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ НА ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ ЖИЗНИ (ЗОЖ) ЗАНЯТИЯМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТЕХНИЧЕСКИХ  
СРЕДСТВ»

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
Актуальность темы исследования (включение, противоречия и проблемы исследования) (4-8 с).....	5
Цель исследования	
Задачи исследования	
Научная новизна исследования	
Практическая значимость исследования.....	8
Глава I. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ЗАНЯТИЯМИ ФИЗИЧЕСКИМИ УРАЖНЕНИЯМИ С ПРИМЕНЕНИЕМ ТРЕНАЖЁРНЫХ УСТРОЙСТВ..	8
I.1. Значение мотивации, воздействующей на здоровье.....	11
I.2. Средства и методы, стимулирующие мотивацию на здоровый образ жизни .....	14
I.3. Особенности, динамика развития и условия формирования мотивации к занятиям физ-ми упр-ми с применением технических средств.....	18
Заключение по первой главе.....	19
Глава II.1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТА МОТИВИРУЮЩАЯ НА ЗОЖ С ПОМОЩЬЮ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ .....	22
II.1. Разработка и обоснование психолого-педагогических воздействий мотив-щих на зан-я физ. упр-ми с использованием технических средств.....	24
II.2. Мотивационно-ценностные компоненты влияющие на студентов на занятиях физ-кой культурой с применением технических устройств.....	28
II.3. Гуманитарная значимость, мотивирующая на занятия физической культурой с помощью тренажёрных устройств.....	32
Заключение по второй главе.....	34
ВЫВОДЫ.....	37
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	39
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	40

# ОГЛАВЛЕНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ

**Оглавление и содержание** в научно-методической и специальной литературе необходимо различать – это наглядная схема, перечень всех глав с указанием страниц, с которых они начинаются.

Эти два термина «**оглавление**» и «**содержание**» между собой очень близки, но равноценными они не являются.

Термин «**содержание**» обычно используется в работах, составленных из произведений разных авторов, сборниках различных материалов и т.п.

**Оглавление** даёт общее представление о структуре работы и позволяет легко находить нужные фрагменты текста.

Название глав пишутся прописными буквами, все заголовки разделов и подразделов начинают с прописной буквы и продолжают строчными, точку в конце не ставят.

Желательно, чтобы **оглавление** помещалось на одной странице. Для этого при необходимости его печатают, как весь текст, через полтора интервала интернета.

**Оглавление** печатается в последнюю очередь, когда пронумерованы страницы в окончательном варианте работы.

# ВВЕДЕНИЕ

**Введение**-это ответственная часть работы; вступительная и наиболее читаемая часть квалифицированной работы.

**К введению** относится **актуальность** темы исследования, которая пишется с первого предложения, отражающая все достоинства, элементы, причины, включая **противоречия** и **проблему** исследования.

- следует хорошо ориентироваться в теме исследования; овладеть методами научной работы с библиографическим материалом; важно привести документы, свидетельствующие об **актуальности** вашей квалифицированной работы; суть проблемы излагать в лаконичной форме (4-6 стр.) на статью (1-1,5 стр.), которая является обоснованием выбора темы исследования и её **актуальностью**.



## Актуальность темы исследования

**Актуальность** – обязательное требование к любой квалификационной или курсовой работе. В квалификационной или курсовой работе понятие «**актуальность**» имеет одну особенность, в том, что автор исследования умеет выбрать тему исследования насколько правильно и грамотно, как он эту тему понимает и оценивает с точки зрения своевременности и социальной значимости, характеризует его научную зрелость и профессиональную подготовленность.

**Актуальность** – это злободневность волнующая Вас и существующая в обществе в области физической культуры и спорте с выполнением двигательных действий;  
- актуальность необходима, вводится и проявляется в содержании квалификационной работе и характеризуется противоречиями и проблемой исследования.



**Актуальность темы исследования** в научно-методической литературе, степень её разработанности по теме работы свидетельствуют о существовании следующих **противоречий**:

- на **социально-педагогическом уровне**, какое значение имеет проблема в обществе; необходимо связать общественную проблему и создать проблему в работе и показать все её пути в решении;
- на **научно-теоретическом уровне**, по этой проблеме следует знать, что ранее исследователи выявили, но не до конца раскрыли свой вопрос. Следует в данной проблеме найти противоположные точки зрения и в чём их разница?
- на **научно-методическом уровне**, что даст Ваша работа для общества, преподавателей, тренеров и специалистов, какой недостаток она восполняет.

## Противоречия исследования

**Проблема** возникает в результате фиксации исследователями реально существующего и прогнозируемого **противоречия**, от разрешения которого зависит прогресс научного познания и практики: Обобщённо следует, что проблема – это отражение **противоречия** между знанием и «знанием не знания».

Приводим пример: Представление об актуальности темы, степени её разработанности в научно-методологической и специальной литературе по теме исследования свидетельствует о существовании следующих противоречий:

### на социальном уровне:

- *между заявленной* в программно-нормативных документах стратегической направленностью физического воспитания студентов на развитие физической культуры личности, обеспечивающей психофизическую готовность к здоровому образу жизни и профессиональной деятельности, и *реальным слабым* у большинства выпускников вуза уровнем ее показателей: здоровья, физического развития, физической подготовленности, интереса к физическим упражнениям, а также неудовлетворительными знаниям в сфере физической культуры;

- *между потребностью* общества и государства в молодых конкурентоспособных специалистах, обладающих высоким уровнем компетенций в сфере физической культуры, проявляющейся в стремлении и готовности к физкультурному самоопределению, и *слабым уровнем* ее сформированности у большинства выпускников вузов;

### на организационно-методическом уровне:

- *между сформулированной* в требованиях ФГОС ВПО третьего поколения задачей формирования у студентов компетенций в сфере физической культуры и *недостаточной* эффективностью традиционных средств, методов, форм организации обучения студентов нефизкультурных вузов в сфере физической культуры, педагогического контроля и оценки его результатов для ее решения на социально приемлемом уровне;

### на практическом уровне:

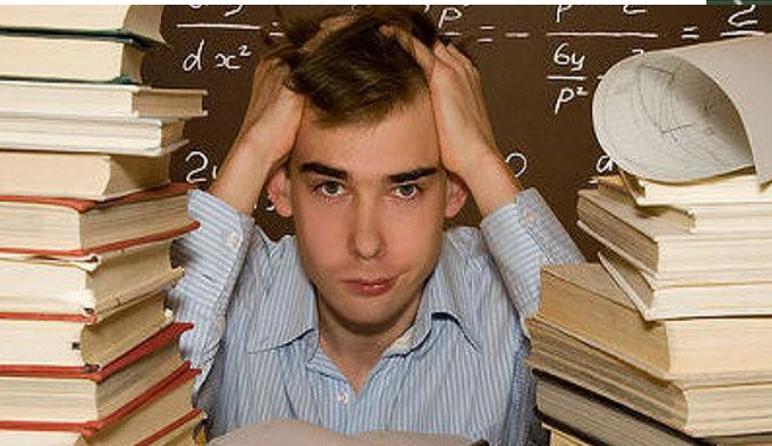
- *между необходимостью* повышения качества спортивной подготовки студентов нефизкультурных технических вузов страны и *слабой практической эффективностью* функционирования системы подготовки выпускников средних общеобразовательных школ РФ.

## Проблема исследования

Воздвижение и обоснование **проблема** в теоретическом процессе научного познания играет ведущую роль при написании доклада, лекции, презентации, курсовой, дипломной и квалифицированной работы.

Под научной **проблемой** понимается такой вопрос, ответ на который не содержится в накопленном обществом научного знания.

**Проблема** возникает в результате фиксации исследователями реально существующего и прогнозируемого **противоречия**, от разрешения его зависит прогресс научного познания и практики: обобщённо следует, что **проблема** - это отражение противоречия между знанием и не знанием.



Определив, обозначив и выделив **противоречия** и **проблему** исследования, ставится, **Цель исследования** – это предполагаемый конечный результат, осознанный образ предстоящего результата. В **цели** должна найти своё отражение проблема.

**Цель** распадается на конкретные задачи, организованная последовательность которых составляет программу исследования. Для решения задач, необходимы методы (пути, способы) исследования. Методы (пути и способы) должны быть полностью адекватными, вполне соответствующие задачам: это означает, что они дают возможность получать объективную информацию о данном предмете.



# Объект исследования

**Объект исследования** представляет собой изучаемый процесс или явление и являются процессом познания, порождающий проблемную ситуацию, которая на данном этапе становится предметом практической и теоретической деятельности исследования. В науке подчёркивается, что **к объектам научных исследований** сами по себе не могут относиться учащиеся, студенты, спортсмены и другие люди. **Объект** всегда должен находиться в области данной науки и не выходить за её пределы. **Объектом** исследования в педагогической науке относится теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной физической культуры, адаптивное физическое воспитание в коррекционных образовательных учреждениях, адаптивная двигательная рекреация, адаптивный спорт, физическая реабилитация, экстремальные и креативные виды АФК, чаще всего относится процесс обучения, воспитания, тренировки, управление, формирование, развитие, подготовка и т.п.



## Предмет исследования

**Предмет исследования** показывает какие отношения, свойства, аспекты, функции раскрываются в объекте исследования. Образно можно сказать, что **предмет науки** – это окно, сквозь которое субъект (исследователь) смотрит на действительность (объект), выделяя в ней определённые стороны в свете задач, которые он ставит, или угол зрения, который, собственно, исследуется. При этом, в одном и том же объекте могут быть выделены различные стороны исследования. Если на урок физической культуры к учителю придут представители разных научных дисциплин, то каждый из них увидит разное и опишет происходящее иначе, по своему, чем его коллеги. **Методист** обратит внимание на то, насколько содержание и методы, применяемые учителем, соответствуют целям преподавания этого учебного предмета в школе; **врач** смотрит на соответствие задаваемой на уроке нагрузки возможностям организма занимающихся; **специалист по дидактике** – на соответствие общего хода урока принципам обучения; **психолог** преимущественно заинтересуется особенностями усвоения учащимися материала. Таким образом, объект и предмет исследования соотносятся между собой как единое целое и часть единого целого, общее и частное. **Предмет исследования** – это то, что находится в границах объекта, и именно предмет определяет тему исследования. **Объект** независим от исследователя, а предмет изучения, напротив, полностью формируется самим исследователем и в нём концентрированном виде заключены направления поиска, важнейшие задачи, возможностями их решения соответствующими средствами и методами.



## ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для достижения **цели** следует обозначить **задачи исследования** позволяющие решать главную цель исследования.

**Задачи исследования** способствуют решению подпроблем, вытекающих из общей проблемы, из анализа задач, общения, выявления, обоснования, разработки оценки отдельных аспектов общей проблемы, решение которых ведёт к решению самой проблемы.

**Задачи исследования** определяют сущность явления, выявляют структуру исследования.

Название глав определяют задачи исследования, а параграфы глав соответствуют задачам исследования.

**Формирование задач исследования** полезно в том, что каждая из крупных целевых задач способна формировать отдельную главу.



# Методы исследования

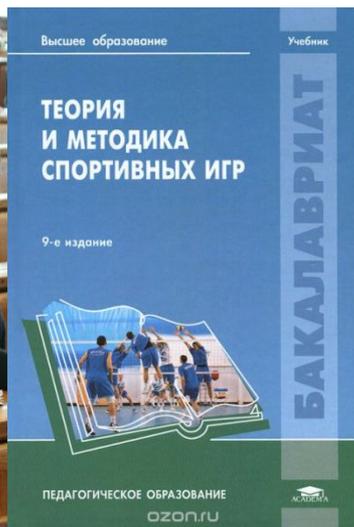
- Теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, изучение и анализ документальных и архивных материалов;
- Опрос (беседа, интервьюирование, анкетирование);
- Педагогическое наблюдение;
- Педагогическое тестирование (контрольные испытания);
- Педагогический эксперимент;
- Методы математической статистики.

## Теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, изучение и анализ документальных и архивных материалов

**Анализ научно-методических работ других авторов по теме исследуемой Вами работы** неизбежно должен присутствовать в качестве составной части Вашей выпускной квалификационной работы и являются основным методом исследования в квалификационных работах.

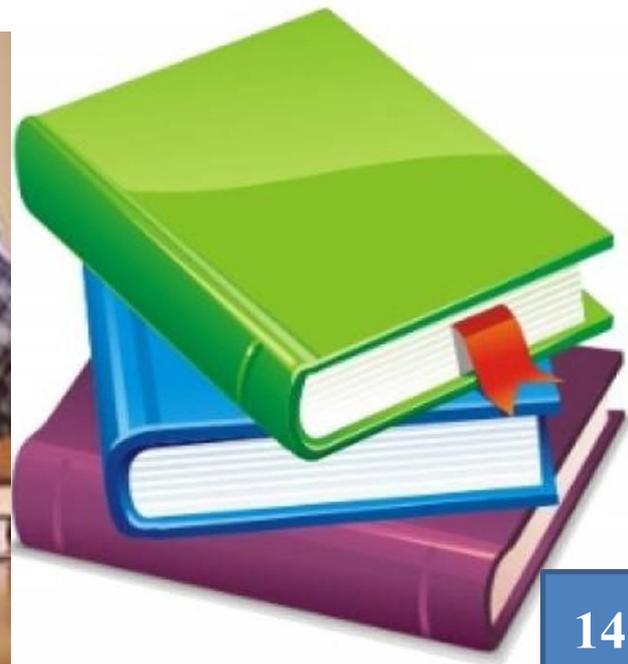
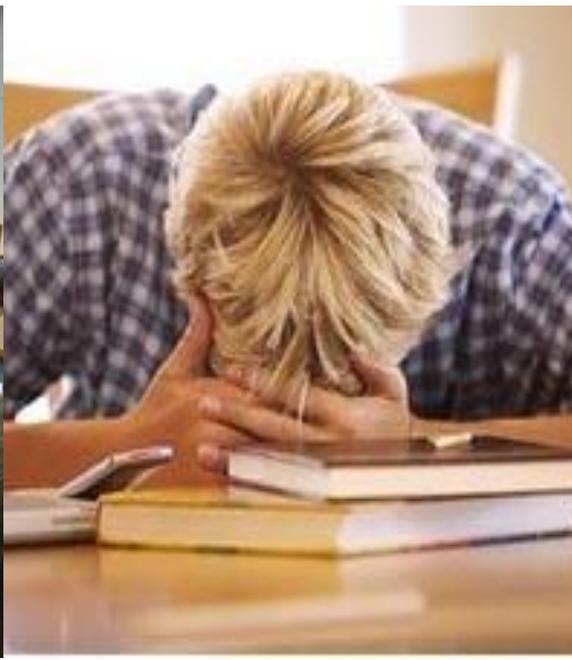
Приступая к отбору и изучению литературных источников, которых огромное множество, где не сложно заблудиться и захлебнуться. Что делать?

**Первый вариант**, можно «зацепиться» за монографию, журнал, статью, в которых есть ссылки на используемую литературу, а далее «цепная реакция» развёртывания поиска и новый источник расширяет круг ваших представлений о публикациях. Этот подход изначально обращён ко всему массиву научной информации.



## Теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, изучение и анализ документальных и архивных материалов

**Второй способ**, упрощённый является специализированным и относится к журналам «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура в школе», «Вестник спортивной науки», «Учёные записка университета им П. Ф. Лесгафта», «Омский научный вестник», «*European Social Science Journal*» и др, авторефератам диссертаций, другим периодическим изданиям публикующим информацию, относящуюся к интересующей Вас соответствующей отрасли. **Изучение литературы** за последние несколько лет даст неплохие представления о сложившемся в информационном поле, в котором сосредоточены источники знаний, различных сведений и данных по проблематике вашей работы. Использование архивных материалов позволяет на основе ретроспективного анализа изучить эволюцию методик физического воспитания и спортивной тренировки, прочих явлений, представляющих интерес для исследователя. Работа в архиве важным звеном многих научно-методических исследований, знакомство с организацией, методикой и техникой можно считать неотъемлемой частью общенаучной подготовки студентов.



**Опрос** является незаменимым методом получения информации в теоретических исследованиях который проводится в виде **беседы, интервьюирования и анкетирования**

**Беседа** – вид опроса, с компетентным лицом (респондентом) или группой лиц с **целью** получения сведений по изучаемому вопросу.

**Беседа** проводится по продуманному плану с выделением вопросов, подлежащих выяснению.

**Проводящий беседу** должен знать предмет исследования и чётко сформулировать вопросы. Исследователь должен быть тактичным, корректным и помнить о том, что его задача – собрать необходимые сведения, а не поучать или спорить.



# Интервьюирование

**Интервьюирование** – это устный опрос, ответы респондента записываются с помощью технических устройств на разные носители.

В отличие от беседы, в которой респонденты и исследователь выступают активными собеседниками.

**Исследователь** задаёт вопросы в строгой определённой последовательности, а респондент на них отвечает.

# Анкетирование

**Анкетирование** – метод получения информации посредством письменных ответов на систему заранее подготовленных и стандартизированных вопросов с точно указанным способом ответов.

Преимущество **анкетирования** перед методами **опроса** в более удобным и быстрым в опросе большой группы респондентов на соревнованиях, совещаниях, собраниях, занятиях и т.д.

Анкета построена на откровенности респондентов.

В анкете ответы анонимные и не будут использованы против них.

В интервьюировании и анкетировании особое внимание уделяется технике составления вопросов и ответов, которые подвергаются не только качественной, но и количественной обработке.

**Педагогическое наблюдение** – планомерное, целенаправленное и систематизированное познание изучаемых объектов опирающихся на информацию органов чувств проявляющие объективное восприятие действительности при помощи зрительных, двигательных, слуховых, зрительно-двигательных и других сенсорных компонентов.

К достоинствам метода **наблюдения** относятся:

- **наблюдение** реального педагогического процесса, происходящего в динамике;
- независимость наблюдателя от мнений испытуемых;

**Наблюдение** как метод познания изучаемых объектов являются важнейшими: планомерность, целенаправленность, системность.

# Педагогическое тестирование

Педагогическое тестирование (контрольные испытания) этот метод исследования позволяет с помощью специально подобранных контрольных упражнений и нормативов оценить уровень физической, функциональной, технической и тактической и других сторон подготовленности испытуемых, а также изменение этого уровня на разных этапах учебно-тренировочного процесса.

В настоящее время тема возрождения комплекса «ГТО» становится очень актуальной, так как это нормативная основа физического воспитания студенческой молодежи и критерий определения уровня физической подготовленности.

МУЖЧИНЫ			ЖЕНЩИНЫ		
<b>ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ:</b>					
13,5 сек	14,8 сек	15,1 сек	Бег на 100 м	16,5 сек	17,0 сек
—	—	—	Бег на 2 км	10 мин 30 сек	11 мин 15 сек
12 мин 30 сек	13 мин 30 сек	14 мин 00 сек	Бег на 3 км	—	—
13 раз	10 раз	9 раз	Подтягивание из виса на высокой перекладине или рывок гири 16 кг	—	—
40 раз	30 раз	20 раз	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	20 раз	15 раз
—	—	—	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи)	14 раз	12 раз
13 см	7 см	6 см	ИСПЫТАНИЯ ПО ВЫБОРУ:	16 см	9 см
430 см	390 см	380 см	Прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места толчком двумя ногами	320 см	290 см
240 см	230 см	215 см	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	195 см	180 см
—	—	—	Метание спортивного снаряда весом 700 г или весом 500 г	47 раз	40 раз
37 м	35 м	33 м	Бег на лыжах на 3 км или на 5 км	—	—
—	—	—	Плавание 50 м	21 м	17 м
23 мин 30 сек	25 мин 30 сек	26 мин 30 сек	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м	18 мин 00 сек	19 мин 30 сек
0 мин 42 сек	Без учета времени	Без учета времени	Туристский поход с проверкой туристских навыков	20 мин 00 сек	20 мин 00 сек
25 очков	20 очков	15 очков	Количество испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака отличия «Готов к труду и обороне»	31 мин 00 сек	35 мин 00 сек
30 очков	25 очков	18 очков	8 видов	37 мин 00 сек	37 мин 00 сек
Туристский поход на дистанцию 15 км	Туристский поход на дистанцию 15 км	Туристский поход на дистанцию 15 км	7 видов	Без учета времени	Без учета времени
8 видов	7 видов	6 видов	6 видов	8 видов	7 видов



# Педагогический эксперимент

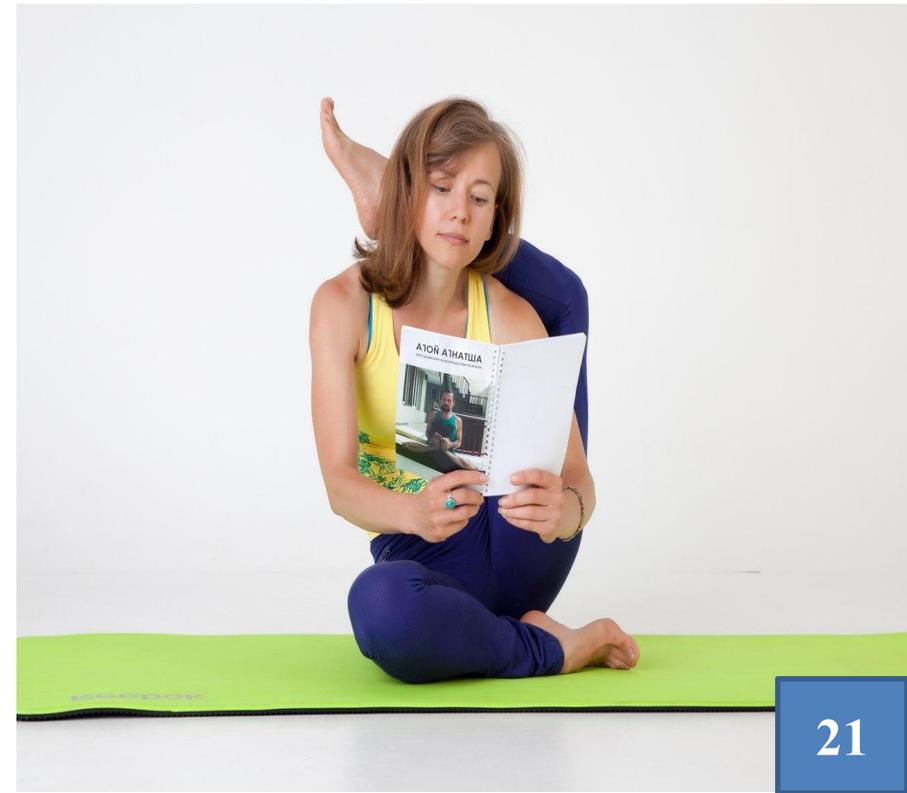
**Педагогический эксперимент** - важнейший метод научно-практического исследования, направленный на выявление эффективности тех или иных форм, методов, подходов и приёмов обучения, воспитания и тренировки, а также обоснование ценности материалов, служащих педагогическим задачам.



# Научная новизна исследования

Научной новизне исследования в любой квалифицированной работе следует проявиться оригинальностью идеи обеспечивающая углубление и обоснование сложившихся в науке представлений, в ярко выраженном отражении всех достоинств и присутствие видимых ростков нового, которые необходимо отыскать и взрастить.

Задача студента защищающего свою квалифицированную работу состоит в том, чтобы убедить (оппонентов) и комиссию в наличии в своей работе новизны, нового, ранее неизведанного, свой фишки.



## Практическая значимость исследования

Оценивая **практическую значимость исследования**, следует знать, что эта значимость зависит от того, какой характер имеет конкретное научное исследование. Если квалифицированная работа должна носить методологический характер, а её практическая значимость может проявиться в публикации основных результатов исследования в монографиях, учебниках, научных статьях, а также в наличии научно обоснованных и апробированных в результате экспериментальной работы системы методов и средств совершенствования экономического, технического или социального развития страны.



## Выводы

Студенту следует помнить, что **выводы** – это совокупный итог Вашей работы, полученной в процессе решения задач исследования, поэтому необходимо соотнести выводы с задачами и оценить успешность собственной проделанной работы.

Желательно, чтобы **выводы** были наполнены содержанием, заставляли задуматься и определяли направления дальнейших исследований в этой сфере деятельности.

В формулировании **выводов** следует соблюдать определённые правила: каждый их пункт, абзац или предложение посвящены только какому-то одному аспекту, а все они выстраиваются в определённой логической последовательности, несут строгую смысловую определённость и отличаются самой высокой «плотностью» изложения.

**Выводы** характеризуют Ваше научное кредо, позицию по научной проблеме, сформировавшуюся в процессе исследовательской работы. Выводы должны обладать краткостью и чёткостью, и характеризовать уверенность, быть конкретными и иметь (по возможности) цифровые данные, ссылки только на материал собственных теоретических исследований, чёткие формулировки, которые исключают двойственность их толкования или трактовки.

## Заключение

**Заключение в квалифицированной работе** обычно занимает от 2-3 до 5-6 страниц компьютерного текста.

При написании квалифицированной работы необходимо соблюдать последовательность изложения, соответствующую расположению глав и параграфов работы.

На **заключение** в работе необходимо обратить самое серьёзное внимание и уделить формированию **заключения** максимум усилий:

- отражает результативность и значимость работы;
- материалы и формулировки в **заключении** используются в качестве «строительного материала» в процессе подготовки и к защите квалификационной работе.

## Литературные источники

**Библиографический список** чаще всего составляется в алфавитном порядке в соответствии с фамилиями авторов литературных источников используемых студентами в ходе работы над темой и должен содержать не менее 10-15 источников (желательно последних 10 лет издания с 2010 по 2016 гг.).

Ссылки на источник в тексте реферата осуществляется посредством указания его алфавитного номера в круглых или квадратных скобках после изложения содержания источника или указания его авторов [12, с. 34].

Необходимым условием является правильное написание литературных источников по ГОСТУ РФ. Сначала пишется Фамилия, Имя Отчество автора, затем название статьи, косая линия, наклонённая вправо, Имя Отчество Фамилия автора, где издана статья, год издания статьи, указать страницы статьи в издании. Интернет ресурсы в реферат не приводить, так как в них не обозначаются. ФИО, название самой статьи, где статья издана, год издания и страницы.

ПРИМЕРНЫЙ ОБРАЗЕЦ ОФОРМЛЕНИЯ ТИТУЛЬНОГО ЛИСТА КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ  
ФГБОУ ВПО «ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ КУЛЬТУРЫ»

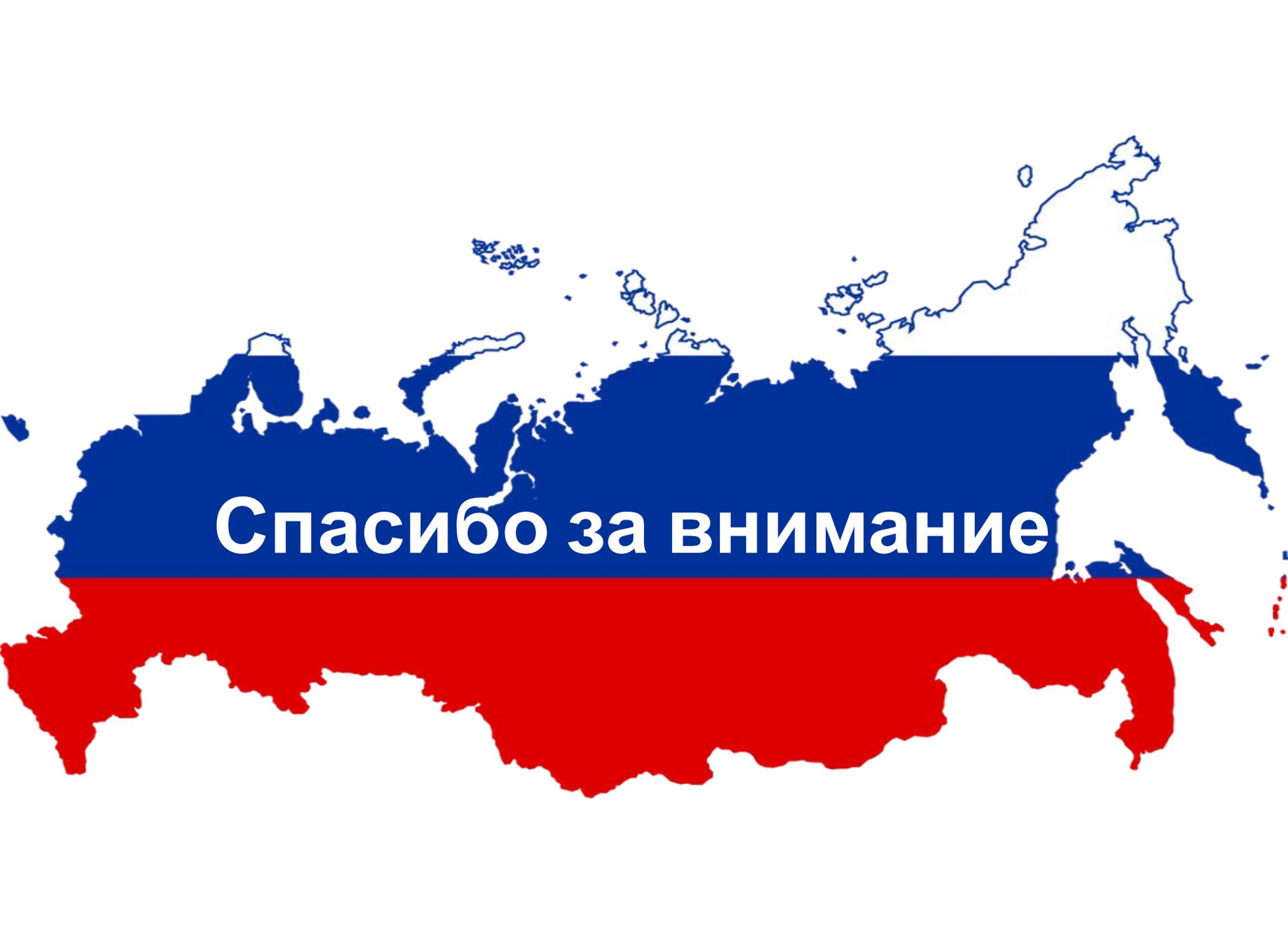
Факультет..... Курс.... Кафедра физической культуры Пермского государственного  
института культуры (ПГИК)  
Тема квалификационной работы

26

«ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ НА ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ ЖИЗНИ (ЗОЖ) ЗАНЯТИЯМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ»

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
Актуальность темы исследования (включение, противоречия и проблемы исследования) (4-8 с).....	5
Цель исследования	
Задачи исследования	
Научная новизна исследования	
Практическая значимость исследования.....	8
Глава I. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ЗАНЯТИЯМИ ФИЗИЧЕСКИМИ УРАЖНЕНИЯМИ.....	8
I.1. Значение мотивации, воздействующей на здоровье.....	11
I.2. Средства и методы, стимулирующие мотивацию на здоровый образ жизни .....	14
I.3. Особенности, динамика развития и условия формирования мотивации к занятиям физ-ми упр-ми.....	18
Заключение по первой главе.....	19
Глава II.1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТА МОТИВИРУЮЩАЯ НА ЗОЖ.....	22
II.1. Разработка и обоснование психолого-педагогических воздействий мотив-щих на зан-я физ. упр-ми.....	24
II.2. Мотивационно-ценностные компоненты влияющие на студентов на занятиях физ-кой культурой.....	28
II.3. Гуманитарная значимость, мотивирующая на занятия физической культурой.....	32
Заключение по второй главе.....	34
ВЫВОДЫ.....	37
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	39
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	40
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	43

A stylized map of Russia is shown, filled with the colors of the Russian flag: white at the top, blue in the middle, and red at the bottom. The text "Спасибо за внимание" is written in white on the blue band.

**Спасибо за внимание**

**Актуальность исследования** заключается в том, что на современном этапе развития физической культуры и спорта физкультурно-оздоровительные технологии в ВУЗах страны приобрели огромную значимость в научной, теоретической, практической и социальной сфере деятельности. Технологии являются эффективным средством физического развития студента, укрепления и охраны его здоровья, сферой общения и проявления социальной активности молодежи, разумной формой организации и проведения их досуга. А также влияют на такие стороны студенческой жизни, как авторитет, положение в обществе, трудовую деятельность, на структуру нравственно-интеллектуальных характеристик, эстетических идеалов и ценностных ориентаций

## **Проблема исследования:**

**определяется малой изученностью и недостаточной научной разработанностью управления физкультурно-оздоровительными технологиями в формировании активного двигательного режима учащейся молодёжи в регионах и на муниципальном уровне.**

## Противоречия:

анализ теоретической , научно-методической и специальной литературы по физкультурно-оздоровительным технологиям не нашли должного отражения , что определило **актуальность данного исследования** и дало основание для выявления *противоречий* между сформированной в законодательных и нормативных документах задачей ведения здорового образа жизни с использованием физкультурно-оздоровительных технологий, с одной стороны, и недостаточной разработанностью структурного и методического обеспечения их, с другой стороны



# Цель исследования:

Выявить особенности существующих физкультурно-оздоровительных технологий в вузе, определить их сущность, виды и направления развития в процессе обучения, как основу формирования активного двигательного режима студента и саморазвития личности



## Задачи исследования:

- \* Изучить и проанализировать научно-методическую и специальную литературу по проблеме физкультурно-оздоровительным технологиям;
- \* Дать определение физкультурно-оздоровительным технологиям;
- \* Значение физкультурно-оздоровительных технологий, как основа активного двигательного режима студента;
- \* Определить наиболее эффективные физкультурно-оздоровительные технологии, способствующие развитию активного двигательного режима студента.



# ЗНАЧЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ЖИЗНИ СТУДЕНТА

В настоящее время в вузах наметилась  
тенденция снижения объема  
двигательной активности студентов.

Поэтому необходима разработка  
эффективных физкультурно-  
оздоровительных технологий для  
улучшения двигательного режима  
студента.



# Организация исследования и их обсуждение

**Физкультурно-оздоровительные технологии** – это совокупность процессов, последовательно направленных на создание систем оздоровления и разработку оздоровительных методик для поддержания, укрепления и формирования здоровья занимающихся;

**Физкультурно-оздоровительные технологии** – это системная совокупность и порядок функционирования всех личностных, инструментальных и методических средств, используемых для достижения педагогических целей (М.В. Кларин).



# К физкультурно-оздоровительным технологиям относятся:

- Разновидности аэробики
- Скандинавская ходьба,
- Атлетическая гимнастика
- Пилатес,
- Изотон,
- Калланетика,
- Стретчинг,
- Фитнес,
- Йога,
- Психогимнастика,
- Оздоровительное плавание и др.



**Аэробика** – система упражнений циклического направления, связанных с проявлением выносливости (ходьба, бег, плавание и т.д.), направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

### **Разновидности аэробики:**

**Фитнес-аэробика** – образ жизни, ведущий к физическому и ментальному здоровью человека. Аэробика является частью фитнеса и отличается разнообразием направлений.

1. **«Скульптура тела»** – танцевальные занятия с резиновыми лентами;
2. **«Кардиофанк»** - танцевальные занятия для укрепления сердца;
3. **«Степ-аэробика»** – движения под музыку на пружинной степ-платформе высотой 15, 20 или 25 см.
4. **«Аква-аэробика»** – упражнения выполняются в воде;
5. **«Памп»** – силовая аэробика со штангой весом от 2 до 18 кг. Упражнения выполняются без остановок в течение 45 мин. под ритмическую музыку.
6. **«Йога-аэробика»** – сочетающие упражнения статического и динамические асаны, дыхательные упражнения и концентрация внимания на работе мышц и деятельности внутренних органов.
7. **«Тайбо-аэробика»** с элементами бокса и каратэ.

## УПРАЖНЕНИЯ С ОТЯГОЩЕНИЯМИ, КАК ОДНА ИЗ ГЛАВНЫХ РАЗНОВИДНОСТЕЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В АЭРОБИКЕ

- Очень важно заниматься силовыми упражнениями в студенческом возрасте, так как максимальную отдачу дают силовые тренировки на исходе полового созревания в 16–20 лет. Силовые упражнения формируют в это время не только мускулатуру, но и скелет.



# СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА, КАК ВИД ЭФФЕКТИВНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Благодаря ей улучшается осанка, укрепляются мышцы не только поясничного отдела позвоночника, ягодиц и нижних конечностей, но и мышцы всей спины, грудной клетки и верхних конечностей. В работу вовлекается до 90% мышц, против 50% при обычной ходьбе.



## **Атлетическая гимнастика:**

- это система упражнений с различными отягощениями, направленными на укрепление здоровья, развитие силы и силовой выносливости, формирование атлетического телосложения. Она включает в себя упражнения со штангой, гирями, гантелями, резиновым жгутом, экспандером, занятия на тренажёрах, блочных устройствах и универсальных тренажёрах и др.

# Калланетика:

- комплекс упражнений, выполняемый в статической позе на растяжении мышц спины, задней поверхности ног и упражнения на вытяжение позвоночника.

# ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ НА ОСНОВЕ ПЛАВАНИЯ

«Аква-аэробика», «Гидроаэробика», «Виндсерфинг» - ЭТО система упражнений в воде, выполняемых под музыку, сочетающие элементы плавания, гимнастики, стретчинга и силовые упражнения стимулируют: улучшение физического и психоэмоционального состояния, профилактику заболеваний и совершенствование двигательных с эй.



# Стрётчинг:

упражнения для растягивания всех мышечных систем организма, без использования маховых и любых других резких и травмоопасных движений с целью физического и психологического расслабления.

# Йога:

На сегодня известно ряд её разновидностей – хатха-йога, раджа-йога, бхагги-йога, тантра-йога.

**Йога** - трактуется как единение, гармония физического и психического состояния человека, как гармония полного физического здоровья и духовной красоты человека. Упражнения, основанные на понимании не только физических, но и духовных, нравственных правил усовершенствования личности

**ИЗОТОН**-физкультурно-оздоровительная технология представляет собой систему оздоровительной физической культуры и необходима студентам для тренировки всех мышц тела и улучшения «жизненного тонуса» студентов.

Изотон используется для решения **двух задач:**

- – быстрое (2–3 месяца) улучшение самочувствия, работоспособности, нормализация работы органов пищеварения и других жизненно важных систем организма, улучшение психоэмоционального состояния;
- – поддержание хорошего физического состояния и внешнего вида при относительно небольшом количестве затрачиваемого времени и усилий.



# Дыхательная гимнастика – это специальные упражнения для развития дыхательной мускулатуры.

- парадоксальная гимнастика дыхательных упражнений А.Н. Стрельниковой, вдох выполняется при сведении рук перед грудью, т.е. в затруднительном положении дыхательных мышц, выдох — при разведении.
- Дыхательная система по К.П. Бутейко;
- При **очищающем** дыхании спортсмены делают медленный полный вдох и после небольшой задержки дыхания двумя-тремя короткими и сильными толчками выдыхают воздух через губы, сложенные трубочкой, при этом щеки не надуваются. Начинать следует с 2-3 повторений упражнения и постепенно довести до 5-10 раз.
- **Мобилизующее** дыхание способствует быстрому поднятию тонуса. Оно заключается в удлинении вдоха и последующей задержке дыхания, обычно равной половине вдоха. Продолжительность выдоха почти не меняется.
- **Ритмическое** полное дыхание необходимо сочетать с ритмичной ходьбой. Например, выполнить 4-6 шагов и одновременно полный вдох, затем задержать дыхание на 2-3 шага, а на следующие 4-6 шагов делается полный выдох. Упражнение повторить 10-15 раз, затем в ходе повторений продолжительность вдоха постепенно увеличивается. Такое дыхательное упражнение оказывает антистрессовое влияние, переключает внимание, воспитывает силу воли, выдержку, снимает излишнее волнение перед ответственным выступлением.
- **Четырехфазное дыхание** представляет собой глубокий вдох, задержку дыхания на вдохе, глубокий выдох, задержку дыхания на выдохе. Вначале данное упражнение осваивается в покое, по мере освоения оно выполняется по ходу двигательных действий.
- **Сверхглубокие** (тройные) вдохи и выдохи применяются для повышения жизненной емкости легких. Схема этого упражнения следующая: «вдох + 3 вдоха, выдох + 3 выдоха». Перед выполнением каждого вдоха следует 2-3-х секундная остановка.
- **«Полное» дыхание йогов** заключается в том, что с помощью специальных движений передней стенки живота осуществляется усиленная вентиляция ма-лоаэрируемых участков легких — верхушки и нижних отделов синусов. Порядок выполнения упражнения следующий: «вдох + выпячивание живота + вдох + выдох + сокращение мышц живота».

**Выводы.** Ведущими мотивами к активно двигательному режиму студентов в занятия физической культурой являются:

1. Теоретический анализ научно-методической и специальной литературы по проблеме эффективности физической подготовленности студентов на основе физкультурно-оздоровительных технологий выявил приобретение соответствующих знаний, умений и навыков стимулирующие работоспособность и повышающие устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды, способствует нормальному функционированию разных систем организма и укрепляет здоровье;
2. Создание положительного эмоционального состояния занимающихся посредством получения удовольствия и радости от движений;
3. Физкультурно-оздоровительные технологии-это научно-обоснованная система методов, способов, приёмов и технических средств, обеспечивающая обучение в реализации педагогического процесса;
4. Физкультурно-оздоровительные технологии- это самоорганизация досуга, борьба за эффективное время использование свободного времени в итоге ведёт к раскрытию потенциальных умственных и физических способностей личности, биологических резервов организма, его адаптационных возможностей по здоровьесбережению и самосохранению собственного здоровья

Спасибо за внимание