

непрерывность учебно-тренировочного процесса по футболу в течение учебного года; непрерывная включенность студентов в спортивно-массовые мероприятия (в частности, спортивные соревнования); ориентация занимающихся на физическое развитие и спортивное совершенствование; реализация здоровьесберегающей компоненты в содержании теоретической подготовки, сопровождающей занятия по футболу в рамках группы спортивного совершенствования.

Список литературы:

6. Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года: утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 17 ноября 2008 г. – № 1662-р.

7. Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года (утв. Указом Президента Российской Федерации от 12 мая 2009 г. № 537).

8. Физическая культура студента: учебник / под ред. В. И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. 448 с.

9. Абаскалова Н. П. Теория и практика формирования здорового образа жизни учащихся и студентов в системе «школа-вуз»: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. 2000. 48 с.

10. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие для вузов/ под ред. А. Г. Горшкова. М.: Гардарики, 2007. 218 с.

11. Шаповаленко И. В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология): учебник для вузов. М.: Гардарики, 2007. 349 с.

12. <http://tpu.ru>

13. Загвязинский В. И. Методология и методы психолого-педагогического исследования: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М.: Академия, 2006. 208 с.

14. Маслоу А. Психология бытия / пер с англ. / отв. ред. С. Н. Иващенко. М.: «Рефл-бук», 1997. 274 с.

ЗНАЧИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.

Мусина С.З.

Томский Политехнический Университет, г. Томск, Россия

Аннотация. Известно, чтобы достичь высокого уровня работоспособности, необходимо как эмоциональное, так и физическое здоровье. Такие факторы как низкая двигательная активность, отклонения в состоянии здоровья - являются причинами, по которым индивидум не может вести свою повседневную деятельность максимально эффективно. Двигательная активность, выполняемая благодаря средствам физического воспитания, один из важнейших факторов становления личности, развития ее способностей и жизненно необходимых компетенций.

Ключевые слова: студенты, спортивное воспитание, молодежь.

На сегодняшний день, одна из главных проблем государства – недостаточно высокий уровень подготовленности студентов, а именно их эмоционального и физического здоровья. Одна из приоритетных задач, стоящих перед правительством, это сохранение и укрепление здоровья молодого поколения. Высшие учебные заведения должны идти по пути пропагандирования здорового образа жизни у студентов, предоставлять им необходимую материальную базу для осуществления развития спортивных навыков, повышать уровень физического развития молодежи в целом.

Роль спортивной подготовки у молодежи многогранна. Учебная деятельность студентов достаточно напряженный и интенсивный процесс. Современная молодежь обучается в век технического прогресса, стремительного развития науки, постоянного возрастания количества новой информации, необходимой современному специалисту. Все

эти факторы влияют на общее физическое состояние студентов. Соответственно, возрастает значимость физической культуры, посредством которой оптимизируется режим жизни, происходит сохранение и повышение работоспособности студентов на протяжении всего периода обучения.

Проводимые социологические исследования демонстрируют, что современная студенческая молодежь проявляет интерес к занятиям физической культурой и спортом в целом. Однако, было выявлено, что у юношей, и в особенности у девушек, нет ярко выраженного сформированного интереса к определенной активной двигательной деятельности. А это, в свою очередь, отрицательно сказывается на физической подготовленности и здоровье студенческой молодежи в целом. Именно поэтому формирование определенной спортивной мотивации у студентов следует рассматривать как одну из значимых задач педагогического состава учебных заведений. Необходимое развитие физкультурно-спортивных интересов должно осуществляться за счет:

- усиления мотивации интереса у студентов;
- возрастания качества проведения учебного процесса;
- повышения комфортности условий занятий;
- проведение специальных семинаров для студентов, для предоставления информации о значимости физической культуры, о способах работы над определенными группами мышц, и формирования на этой базе потребности в занятиях физической культурой и спортом у молодежи;
- установления взаимосвязи интереса к физической культуре и спорту с другими интересами студентов (производить на этой основе взаимосвязь между интересами студента и спортом);
- более тщательно производить учет склонностей молодежи при распределении их по учебным отделениям и секциям.[1]

Для повышения мотивации студенческой молодежи педагогическому составу и ВУЗу в целом, необходимо сформировать ясное, четкое представление у студентов, о том, что двигательная активность помогает развивать силу, которая нужна человеку на протяжении всей жизни, помогает формировать личностные качества такие как выносливость и ответственность. Здоровое тело и здоровый дух- гарантия активной творческой жизни и долголетия.

Физическая активность помогает бороться с эмоциональными и психическими перегрузками, которым так подвержены студенты. Давно известно, что активная двигательная деятельность мышц, при выполнении физических упражнений, порождает в организме физический стресс, который, в свою очередь, «выбивает» стресс эмоциональный, освобождая центральную нервную систему от очагов застойного возбуждения. Именно поэтому возникает значимость формирования у студенческой молодежи убеждения, которое гласит, что сила помогает решать нравственные проблемы. Сильный человек это хороший, ответственный работник, защитник Родины, член общества. Физические упражнения формируют в человеке нравственность, честь и выносливость, а такие люди - золотой фонд человечества. Стать сильным – высокая и благородная цель. Путь к ней лежит через упорную физическую тренировку.

Список литературы:

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - Москва: Физкультура и спорт, 1991.-543с
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - Москва: Академия, 2002. - 480 с.