

здоровья человека более чем на 50 % зависит от его образа жизни. К сожалению, многие студенты не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Здоровый образ жизни включает в себя: отказ от вредных привычек, оптимальная двигательная активность, рациональный суточный режим, личная гигиена, профилактика заболеваний, закаливание, рациональное питание. Одной из наиболее важных составляющих здорового образа жизни являются систематические занятия физической культурой. Студент должен уметь правильно чередовать труд и отдых. Основу оптимального двигательного режима составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений.

Статистика, исследования, наблюдения, да и просто здравый смысл свидетельствуют о неocenимом положительном влиянии занятием оздоровительной физической культурой и спортом на организм человека, на его здоровье и на увеличение продолжительности человеческой жизни. Однако, неодинаковые условия жизни, труда и быта, индивидуальные различия людей не позволяют рекомендовать один вариант суточного режима для всех студентов. Хотя его основные положения должны соблюдаться всеми: выполнение различных видов деятельности в строго определенное время, правильное чередование работы и отдыха, регулярное питание. Таким образом, можно говорить о необходимости систематических занятий физической культурой, построенных с учетом состояния здоровья и уровня физической подготовленности каждого студента.

### ***Новые подходы в повышении физической подготовленности студентов***

**С.Л. Усольцева; А.В. Екимова; С.Д. Мишнева; Е.В. Самарина**  
Уральский государственный университет путей сообщения,  
г. Екатеринбург

Физкультурное образование, как органическая часть общей системы образования, находится в стадии реформирования. Смена концептуальных идей и стандартной модели образования создает благоприятные условия для инновационных процессов, которые мы можем направить на максимальное развитие способностей человека. Технология совершенствования организации физического воспитания в вузах предполагает разработку содержания, форм и методов развития физических качеств у студентов,

взаимодействия всех сторон учебного процесса. В научной и методической литературе достаточно широко освещается вопрос о комплексном применении средств для воспитания физических качеств. Процесс совершенствования уровня физической подготовленности рассматривается как процесс постоянного одновременного развития основных физических качеств. Относительно содержания учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию студентов отделения общей физической подготовки имеются различные точки зрения. Ряд авторов считают, что для достижения разносторонней физической подготовленности студентов, используемые средства должны быть соотнесены с динамикой физической работоспособности студентов в учебном году. Особый интерес представляют работы, в которых рекомендуется включать в содержание занятий средств одного, базового вида спорта. Однако, то количество часов, которое отведено в обязательном курсе на дисциплину физического воспитания в вузе не позволяет обеспечить необходимый объем тренировочной нагрузки. Поэтому, выбор упражнений и дозирование нагрузок должны обеспечивать не только высокие достижения в кратчайшие сроки, но и создавать предпосылки для дальнейшего удержания и роста результатов в течение продолжительного времени.

Таким образом, сложилось довольно четкое представление о том, что совершенствование двигательной подготовленности студентов должно осуществляться комплексно с преимущественной направленностью на «ведущее» качество. Это может быть предпочтительным, т.к. может быть решена проблема повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок и, как результат этого, достижение более высокого уровня физической подготовленности.

Решая проблему повышения уровня физической подготовленности студентов через акцентированное развитие «ведущего» физического качества, мы выделили индивидуально-дифференцированный принцип – как один из ведущих в физическом воспитании. Реализуя его при воспитании физических качеств на практике, мы исходим из представления о переносе развития, т.е. устанавливанию наличия связей между уровнями развития нескольких физических способностей. Таким образом, применяя на практике этот принцип при воспитании физических качеств, мы можем при том же количестве занятий более эффективно воздействовать на уровень физической подготовленности студентов, что в конечном итоге ведет к укреплению здоровья студентов.