

основе разработанных дополнительных образовательных программ по различным видам фитнеса.

Для проведения занятий необходимо иметь спортивный зал с хорошей вентиляцией и соответствующий инвентарь: тренажеры, степ-платформы, гимнастические коврики, гантели, «блины» ит.д. Необходимо учитывать, что фитнес включает в себя упражнения со свободными весами, поэтому вес гантелей должен примерно варьироваться от 0,5 кг до 30 кг, а вес «блинов» от 1,25 кг до 20 кг. Кроме этого, преподаватели должны иметь соответствующее образование и опыт работы в области фитнеса.

Таким образом, включение различных направлений фитнеса в образовательную программу по физической культуре в вузе поможет вызвать интерес у молодежи к здоровому образу жизни, сделает спорт доступнее, а двигательную активность интенсивнее.

#### Список литературы

1. <http://poxudeem.ru/sport/fitness>.
2. Организационно-методическое обеспечение физического воспитания студентов на основе видов двигательной активности [Текст]: пособие по курсу «Физическая культура» для студентов непрофильных специальностей. 2012 г. (электронный ресурс).

### **СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ, КАК ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**Андреев Т.А.**

Волгоградский государственный социально-педагогический университет,  
г. Волгоград, Россия

**Актуальность.** Развитие студенческого спорта на сегодняшний день является значимой составляющей как для формирования резерва спорта высших

достижений, так и для продвижения спортивной культуры ценностей здорового образа жизни в молодежной среде [1; с. 90].

В настоящее время студенческий спорт является для многих стран основной национальной политикой в области спорта. Особенно ярко это демонстрируется в период подготовки и проведения крупнейших международных соревнований (Олимпийские игры, Всемирные универсиады), которые позиционируются страной организатором как общенациональные государственные проекты с целью укрепления международного авторитета стран, развития социально-экономической инфраструктуры [3; с. 73].

Студент – это не социальный статус, не категория учащегося, это образ жизни. Молодежь в возрасте 18-25 лет – является в большинстве своем студентами, самой интеллектуальной ее частью. Основная масса современной молодежи предпочитает развлечения, чаще пассивные, реже активные. Лишь незначительная часть посвящает свободное время образованию, познанию и саморазвитию. Жизнь студента очень насыщена. 7-8 часов в день он проводит за учебой. Остальное же время в полном его распоряжении. Как правило, большую часть своего свободного времени студент тратит на различного рода развлечения. Как говорят сами студенты – «Мы отдыхаем!».

Досуг студента можно разделить на две категории: пассивное и активное время препровождение. К пассивному время проведению можно отнести такие занятия как чтение книг, журналов, просмотр телепередач, видеофильмов, прослушивание, радиопередач, музыки. Большую часть «прогрессивной молодежи» занимает компьютер. Как правило, он используется как сфера развлечения – компьютерные игры. Около половины всей студенческой молодежи все же предпочитают использовать свое свободное время активно. Это посещение различного рода массовых мероприятий, народные гуляния, дискотеки, концерты. Лишь малая часть занимается спортом [2].

Учитывая все вышесказанное, данное исследование на сегодняшний день является особенно актуальным.

**Целью нашего исследования**—обосновать эффективность спортивных соревнований как средств и методов общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроль их эффективности в учебно-тренировочном процессе педагогического вуза.

**Объект исследования** – спортивная тренировка студентов в вузе.

**Результаты исследований.** Студенты Волгоградского государственного социально-педагогического университета посещают тренировочные занятия по баскетболу, волейболу, легкой атлетике, дартс, аэробика-фитнесс, пауэрлифтинг, футбол и другие.

Планируя учебно-тренировочную работу по видам спорта в вузе, кафедра физической культуры отталкиваемся от расписания учебных занятий, от занятости, от производственной практики студентов, от городского и областного календаря соревнований. Повышение эффективности спортивной подготовки в значительной степени связано с осуществлением целенаправленного планирования. А это в свою очередь повышает творческую активность и тренера и студента.

Управление подготовкой спортсменов состоит в выработке её целей, принципов, постановке конкретных задач, в определении средств и методов подготовки. Должна быть создана система планов подготовки, которая включает в себя все элементы контроля за её протеканием, а также внесения необходимых коррективов в систему подготовки спортсмена. План должен предусматривать модель предстоящей подготовки спортсмена.

Итогом спортивной тренировки студенческой молодежи в ФГБОУ ВО «ВГСПУ» являются результаты, показанные на городских, областных и международных соревнованиях. Мы проанализировали выступления студентов на соревнованиях за 2015 учебный год. Команда Волгоградского государственного социально-педагогического университета – G-STYLE, с 16 по 18 октября 2015г., в г. Москве победили на Всероссийском Студенческом Чемпионате по Hip Hop Unite Russia.

20 августа 2015 года студенты ВГСПУ приняли участие в спартакиаде спортивно-оздоровительных лагерей высших учебных заведений г. Волгограда, которые состоялись в спортивно-оздоровительном лагере ГБОУ ВПО ВолгГМУ. Соревнования проводились с целью популяризации физической культуры и спорта среди студенческой молодёжи, пропаганды здорового образа жизни, выявления сильнейших команд и спортсменов в видах программы спартакиады спортивно-оздоровительных лагерей вузов. По итогам соревнований сборные команды ВГСПУ заняли 3 место в турнире по шашкам, волейболу, дартс, по перетягиванию каната, 2 место в турнире по футболу и баскетболу и 2 место в соревнованиях по настольному теннису.

С 5 по 14 июня 2015г. в Финляндии проходит Чемпионат мира по пауэрлифтингу, где безоговорочным победителем стала студентка Волгоградского государственного социально-педагогического университета – Светлана Королева! В соревнованиях принимают участие 783 человека (276 женщин и 507 мужчин), где практически в каждой весовой категории выступают чемпионы и рекордсмены мира. От России на Чемпионате выступает несколько спортсменов, в том числе и студентка 4 курса факультета истории и права Светлана Королева, в копилке достижений которой уже есть победа Первенства России по пауэрлифтингу.

**Заключение.** Общее физическое состояние человека зависит от многих факторов как естественных, так и социальных, но главное оно управляемо. С помощью соответствующим образом подобранных и организованных мероприятий с использованием физических упражнений, различных видов спорта, рационального питания, режима труда и отдыха и др. можно в широком диапазоне изменять в необходимом направлении показатели физического развития и функциональной подготовленности организма.

Именно поэтому физическая культура и спорт широко используются для укрепления здоровья, физического развития и подготовленности человека в современном обществе. Фактически физическая культура и спорт необходимы для социального становления молодого человека, являясь важным средством его

всестороннего и гармонического развития. Значит, физическая культура и ее составная часть студенческий спорт в структуре образовательной и профессиональной подготовки будущих бакалавров и специалистов выступают не только в роли учебной гуманитарной дисциплины, но и как средство направленного развития целостной личности.

#### Список литературы

1. *Можжаев Э.Л.* Актуальные проблемы студенческого спорта высших достижений [Текст] / Э. Л. Можжаев // Перспективы развития современного студенческого спорта: на пути к Универсиаде-2013 в Казани: материалы Всероссийской научно-практической конференции (7-8 ноября 2012). – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2012. – С. 90-91.
2. *Петрова Н.С.* Спорт возможен для каждого /Н. С. Петрова, Н. Ю. Зедгенизова // Студенческий научный форум: VI Международная студенческая электронная научная конференция [Электронный ресурс]. <http://www.scienceforum.ru/2014/582/3194>
3. *Радаева С.В.* К вопросу о роли мотивации в подготовке студентов к профессиональной деятельности [Текст] /С.В. Радаева// Физическая культура, здравоохранение и образование: материалы Всероссийской научно-практической конференции памяти В.С.Пирусского. – Томск, Томский государственный университет, 2009. – С. 79-83.

### **ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ**

**Аспаньярова В.С., Сапаров Б. М.**

Федеральное государственное казенное образовательное учреждение высшего образования «Уральский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации», г. Екатеринбург, Россия

В современном обществе все более остро стоит вопрос подготовки сотрудников органов внутренних дел физическим качествам, в связи с