**Приобщение студенческой молодежи к физической куль­туре**

Приобщение студенческой молодежи к физической куль­туре — важная составляющая в формировании здорового образа жизни. Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием ор­ганизованных форм занятий физической культурой, решающее значе­ние имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями. Всестороннее развитие физических способностей людей с помо­щью организованной двигательной активности (физической трени­ровки) помогает сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышает работоспособность, укреп­ляет здоровье.

Приобщение студенческой молодежи к физической куль­туре — важная составляющая в формировании здорового образа жизни. Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием ор­ганизованных форм занятий физической культурой, решающее значе­ние имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями. Всестороннее развитие физических способностей людей с помо­щью организованной двигательной активности (физической трени­ровки) помогает сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышает работоспособность, укреп­ляет здоровье.

Мотиватция - побуждение к действию; динамический процесс физиологического и психологического плана, управляющий поведением человека, определяющий его направленность, организованность, активность и устойчивость; способность человека через труд удовлетворять свои потребности.

Различают следующие виды мотивации:

- внешняя мотивация (экстринсивная) - не связана с содержанием определенной деятельности, но обусловленная внешними по отношению к субъекту обстоятельствами;

- внутренняя мотивация (интринсивная) - связана не с внешними обстоятельствами, а с самим содержанием деятельности;

- положительная мотивация основана на положительных стимулах;

- отрицательная мотивация основана на отрицательных стимулах;

- устойчивая мотивация основана на нуждах человека, так как она не требует дополнительного подкрепления;

- неустойчивая мотивация требует дополнительного подкрепления.

При выборе видов спорта или физических упражнений у большинства отсутствует четкая и обоснованная мотивация. В основном выбор происходит случайно (за компанию с друзьями, более удобное расписание или симпатичен преподаватель), реже присутствует интерес к определенному виду спорта или понимание необходимости выполнения физических упражнений.

Основные мотивации:

- укрепление здоровья, исправление недостатков физического развития;

- повышение функциональных возможностей организма;

- подготовка к будущей профессиональной деятельности, овладение жизненно необходимыми умениями и навыками;

- активный отдых;

- достижение наивысших спортивных результатов.

Рассмотрим каждый из вышеперечисленных пунктов подробнее.

Выбор видов спорта для укрепления здоровья, исправления недостатков физического развития.

Виды спорта, связанные с активной двигательной деятельностью, способствуют нормальному функционированию организма, а также поддерживают и укрепляют здоровье. Занятия определенными видами спорта и физическими упражнениями способствуют развитию определенных органов (систем организма), например, гимнастика влияет на развитие плечевого пояса и мышц верхних конечностей (но при занятиях гимнастикой мышцы нижних конечностей развиваются значительно слабее), конькобежный спорт – на развитие грудной клетки, мышц бедер и т.д.

На поддержание здоровья, его укрепление направлены в основном виды спорта и упражнения, регулярные занятия которыми относительно равномерно влияют на все системы и органы, например, такие как шейпинг или атлетическая гимнастика.

Повышение функциональных возможностей организма.

В ВУЗах используют три простых теста для определения физической подготовки студента: бег на короткие дистанции (100 м), бег на длинные дистанции (2000 или 3000 м) и силовые упражнения. Результаты тестов дают возможность определить такие физические качества студента как быстрота, выносливость и сила соответственно.

После этого студент стоит перед выбором:

1 заниматься видом спорта, который способствует развитию более слабого качества.

Мотивация выбора - оздоровление, общее физическое развитие.

Вариант рекомендован студентам с низкой общей физической подготовленностью;

2 заниматься спортом, который совершенствует уже развитое качество.

Мотивация выбора - достижение спортивных результатов;

Рекомендован студентам в хорошей общей физической и спортивной форме.

Подготовка к будущей профессиональной деятельности и овладение жизненно необходимыми умениями и навыками.

Цель выбора - достичь лучшей специальной психофизической подготовленности в соответствии с выбранной профессией. Допустим, если профессия требует повышенной общей выносливости, то выбирают вид спорта, развивающий это качество, например, бег на длинные дистанции и т.д.

Выбор видов спорта и систем физических упражнений для активного отдыха.

Многие студенты воспринимают занятия спортом как активный отдых.

Если такие занятия вызывают интерес у студента, то такие занятия несомненно приносят больше пользы. Занятия нужно подбирать индивидуально в зависимости от психологической настроенности и темперамента человека:

- для людей, которые легко отвлекаются от работы, а затем быстро в нее включается - игровые виды спорта или единоборства;

- для усидчивых, которые сосредоточены на работе и склонны к однородной деятельности - бег, лыжный спорт, плавание;

- замкнутым, необщительным, неуверенным в себе не стоит заниматься постоянно в группах.

Выбор видов спорта для достижения спортивных результатов.

Выбирая этот путь, нужно объективно оценить все его плюсы и минусы, сопоставить цели с реальными возможностями, так как в возрасте 17–19 лет истинно одаренный спортсмен уже имеет 5–8-летнюю подготовку в выбранном виде спорта и заметен в спортивном мире. Кроме этого, в каждом виде спорта разработаны основы отбора молодежи, определены этапы многолетней подготовки к рекордным результатам, установлены контрольные требования к физическому развитию, параметрам психической устойчивости и многое другое для каждого этапа многолетней подготовки.

Снижение двигательной активности в сочетании с нарушением режима питания и неправильным образом жизни приводит к появлению избыточной массы тела за счет отложения жира в тканях.

Существуют объективные и субъективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы включения студентов в физкультурно-спортивную деятельность.

К объективным факторам относятся:

- состояние материальной спортивной базы;

- направленность учебного процесса по физической культуре и содержание занятий;

- уровень требований учебной программы;

- личность преподавателя;

- состояние здоровья занимающихся;

- частота проведения занятий, их продолжительность и эмоциональная окраска.

После определения цели подбираются направление ис­пользования средств физической культуры, а также формы самостоя­тельных занятий физическими упражнениями.

Конкретные направления и организационные формы использова­ния самостоятельных занятий зависят от пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности занима­ющихся. Можно выделить гигиеническое, оздоровительно-рекреатив­ное (рекреация - восстановление), общеподготовительное, спортив­ное, профессионально-прикладное и лечебное направления. Формы самостоятельных занятий физическими упражне­ниями и спортом определяются их целями и задачами. Существует три формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнасти­ка, упражнения в течение дня, самостоятельные тренировоч­ные занятия.

Разберём возможные виды самостоятельных занятий спортом.

Ходьба и бег.

Наиболее доступными и полезными средствами фи­зической тренировки являются ходьба и бег на открытом воздухе в ус­ловиях лесопарка.

Ходьба - естественный вид движений, в котором участвует большинство мышц, связок, суставов. Ходьба улучшает обмен веществ в организме и активизирует деятельность сердечно-сосудистой, дыха­тельной и других систем организма. Интенсивность физической на­грузки при ходьбе легко регулируется в соответствии с состоянием здоровья, физической подготовленностью и тренированностью орга­низма. Эффективность воздействия ходьбы на организм человека за­висит от длины шага, скорости ходьбы и ее продолжительности. Перед тренировкой необходимо сделать короткую разминку. При определении физической нагрузки следует учитывать ЧСС (пульс). Пульс подсчитывается в процессе кратковре­менных остановок во время ходьбы и сразу после окончания тре­нировки.

Заканчивая тренировочную ходьбу, надо постепенно снизить скорость, Увеличение дистанции и скорости ходьбы должно нарастать постепенно. При хорошем самочувствии и сво­бодном выполнении тренировочных нагрузок по ходьбе можно пере­ходить к чередованию бега с ходьбой, что обеспечивает постепенное нарастание нагрузки и дает возможность контролировать ее в строгом соответствии со своими индивидуальными возможностями.

Бег - наиболее эффективное средство укрепления здоровья и повышения уровня физической тренированности, а так же укрепления сердечно-сосудистой системы.

Можно рекомендовать следующие режимы интенсивности при беге по самочувствию и ЧСС. Выбор продолжительности бега зависит от подготовленности занимающихся.

Зона комфортная. Используется как основной режим для начинающих бегунов со стажем до одного года. Бегуну сопутствует ощущение приятного тепла, ноги работают легко и свободно, дыхание осуществляется через нос, бегун без труда поддерживает выбранную скорость, ему ничто не мешает, возникает желание бежать быстрее. Спортсмены используют этот режим, чтобы восстановиться после на­пряженных тренировок.

Зона комфорта и малых усилий. Для бегунов со стажем 2 года. Бегун ощущает приятное тепло, ноги продолжают работать легко и свободно, дыхание глубокое смешанное через нос и рот, меша­ет легкая усталость, скорость бега сохраняется с небольшим усилием.

Зона напряженной тренировки. Для бегунов со стажем 3 года, для спортсменов как тренировочный режим. Бегуну жарко, не­сколько тяжелеют ноги, особенно бедра. При дыхании не хватает воз­духа на вдохе, исчезла легкость, трудно удерживать темп, скорость со­храняется напряжением воли.

Зона соревновательная. Для бегунов, участвующих в со­ревнованиях по бегу. Бегуну очень жарко, ноги тяжелеют и «вязнут», дыхание напряженное с большой частотой, мешает излишнее напря­жение мышц шеи, рук, ног, бег выполняется с трудом, несмотря на уси­лия, скорость бега на финише падает.

Из всего богатого арсенала тренировочных средств бегунов на сред­ние и длинные дистанции для любителей оздоровительного бега под­ходят только три.

1 Легкий равномерный бег от 20 до 30 мин при пульсе 120- 130 ударов в мин. Для начинающих бегунов это основное и единствен­ное средство тренировки. Подготовленные бегуны используют его в разгрузочные дни в качестве облегченной тренировки, способствующей восстановлению.

2 Длительный равномерный бег по относительно ровной трассе от 60 до 120 мин при пульсе 132-144 удар/мин раз в неделю. Применяется для развития и поддерживания общей выносливости.

3 Кроссовый бег от 30 до 90 минут при пульсе 144-156 удар/мин 1-2 раза в неделю. Применяется для развития выносливости только хорошо подготовленными бегунами.

Занятие начинается с разминки продолжительностью 10-15 мин. Она необходима для того, чтобы «разогреть» мышцы, подготовить организм к предстоящей нагрузке, предотвратить травмы.

Начиная бег, важно соблюдать самое главное условие - темп бега должен быть невысоким и равномерным. Бег должен быть легким, свободным, ритмичным, естественным, не напряженным. Это автоматически ограничивает скорость бега и дела­ет его безопасным. Необходимо подобрать для себя оптимальную ско­рость, свой темп. Это сугубо индивидуальное понятие - скорость, ко­торая подходит только вам и никому больше. Свой темп обычно вырабатывается в течение двух-трех месяцев занятий и затем сохраняется длительное время.

«Бегать - одному!» - важнейший принцип тренировки, особенно на первых порах. Иначе невозможно определить оптимальную скорость бега. «Только бодрость!» - этот принцип означает, что нагрузка, осо­бенно в начале занятий, не должна вызывать выраженного утомления и снижения работоспособности. Чувство вялости, сонливости днем - верный признак того, что нагрузку нужно уменьшить.

Регулировать интенсивность физической нагрузки можно по ЧСС, Важным показателем приспособленности организма к беговым нагрузкам является скорость восстановления ЧСС сразу после оконча­ния бега. Для этого определяется частота пульса в первые 10 сек. после окончания бега, пересчитывается на 1 мин. и принимается за 100%. Хо­рошей реакцией восстановления считается снижение ЧСС через 1 мин на 20%, через 3 мин - на 30%, через 5 мин - на 50%, через 10 мин - на 70-75%.

Кросс - это бег в естественных условиях по пересеченной местности с преодолением подъемов, спусков, канав, кустарника и других пре­пятствий. Он прививает способность ориентироваться и быстро пере­двигаться на большие расстояния по незнакомой местности, преодоле­вать естественные препятствия, умение правильно оценить и распре­делить свои силы.

Плавание.

Плаванием занимаются в летние перио­ды в открытых водоемах, а в остальное время - в закры­тых или открытых бассейнах с подогревом воды.

В начальный период занятий необходимо постепенно увеличивать время пребывания в воде от 10-15 до 30-45 мин и добиваться того, чтобы преодолевать за это время без остановок в первые пять дней 600-700 м, во вторые - 700-800, а затем 1000-1200 м. Для тех, кто плава­ет плохо, сначала следует проплывать дистанцию 25, 50 или 100 м, но повторять ее 8-10 раз. По мере овладения техникой плавания и вос­питания выносливости переходить к преодолению указанных дистан­ций. Оздоровительное плавание проводится равномерно с умеренной интенсивностью. Частота сердечных сокращений сразу после проплывания дистанции для возраста 17-30 лет должна быть в пределах 120-150 удар/мин.

Ритмическая гимнастика.

Ритмическая гимнас­тика - это комплексы несложных общеразвивающих упражнений, ко­торые выполняются, как правило, без пауз для отдыха, в быстром темпе, определяемом современной музыкой. В комплексы включаются упражнения для всех основных групп мышц и для всех частей тела: ма­ховые и круговые движения руками, ногами; наклоны и повороты ту­ловища и головы; приседания и выпады; простые комбинации этих движений, а также упражнения в упорах, приседах, в положении лежа. Все эти упражнения сочетаются с прыжками на двух и на одной ноге, с бегом на месте и небольшим продвижением во всех направлениях, тан­цевальными элементами.

Благодаря быстрому темпу и продолжительности занятий от 10-15 до 45—60 мин ритмическая гимнастика, кроме воздействия на опорно-двигательный аппарат, оказывает большое влияние на сердечно-со­судистую и дыхательную системы В зависимости от решаемых задач составляются комплексы ритми­ческой гимнастики разной направленности, которые могут проводить­ся в форме утренней гимнастики, физкультурной паузы на производ­стве, спортивной разминки или специальных занятий. Располагая на­бором обычных гимнастических упражнений, каждый может самосто­ятельно составить себе такой комплекс.

Наибольший эффект дают ежедневные занятия различными фор­мами ритмической гимнастики. Занятия реже 2-3 раз в неделю неэффективны.

Атлетическая гимнастика.

Атлетическая гимнастика - это система физических упражнений, развивающих силу, в сочетании с разносторонней физической подготовкой. Занятия атлетической гимнастикой способствуют развитию силы, выносливости, ловкости, формируют гармоничное телосложение.

Развитие силы обеспечивается выполнением следующих специаль­ных силовых упражнений:

- упражнения с гантелями (масса 5-12 кг): наклоны, повороты, круговые движения туловищем, выжимание, приседание и т.д.

- упражнения с гирями (16, 24, 32 кг): поднимание к плечу, на грудь, одной и двумя руками, толчок и жим одной и двух гирь, 1 рывок, бросание гири на дальность, жонглирование гирей;

- упражнения с эспандером: выпрямление рук в стороны, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах из положения стоя на рукоятке эспандера, вытягивание эспандера до уровня плеч;

- упражнения с металлической палкой (5—12 кг): рывок различ­ным хватом, жим стоя, сидя, от груди, из-за головы, сгибание и выпрямление рук в локтевых суставах;

- упражнения со штангой (масса подбирается индивидуально): подъем штанги к груди, на грудь, с подседов и без подседа и т.д.

- различные упражнения на тренажерах и блочных устройствах, включая упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц.

Каждое занятие следует начинать с ходьбы и медленного бега, затем переходить к гимнастическим общеразвивающим упражнениям для всех групп мышц (разминка). После разминки выполняется комплекс атлетической гимнастики, включающий упражнений для плече­вого пояса и рук, для туловища и шеи, для мышц ног и упражнения для формирования правильной осанки. В заключительной части про­водятся медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление с глубо­ким дыханием.

Занятия на тренажерах.

Тренажеры применяются как дополнение к традиционным занятиям физическими упражнениями и спортом, де­лают их более эмоциональными и разнообразными. Они используют­ся как средство профилактики гипокинезии и гиподинамии, избирательно воздействуют на различные части тела, мышечные группы, дыхательную и сердечно-сосудистую системы, укрепляют и способству­ют их развитию, являются хорошим средством восстановления после утомления.

Перечень упражнений на тренажерах и методические рекомендации по их проведению широко представлены в популярной литературе по физической культуре и спорту.

Планирование самостоятельных занятий осуществляется студентами под руководством преподавателей. Перспективные планы самостоятельных занятий следует разрабатывать на весь период обучения.

Студентам всех учебных отделений при планировании и проведении самостоятельных тренировочных занятий следует несколько снижать интенсивность и объем самостоятельных и тренировочных занятий, придавая им в отдельных случаях форму активного отдыха.

Вопросу сочетания умственной и физической работы следует уделять повседневное внимание. Необходимо постоянно анализировать состояние организма по субъективным и объективным данным самоконтроля.

При многолетнем тренировочном планировании общая тренировочная нагрузка, изменяясь волнообразно с учетом умственного напряжения, должна с каждым годом иметь тенденцию к повышению.

В то же время планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями должно быть направлено на сохранение здоровья и поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности.

Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей и проделанной работы. Корректировка тренировочных планов

Чтобы управлять процессом самостоятельных занятий, необходимо провести ряд мероприятий:

- определить цели самостоятельных занятий,

- определить индивидуальные особенности занимающегося,

- скорректировать планы занятий (перспективный, годичный, на семестр и микроцикл),

- определить и изменить содержание, организацию, методику и условия занятий, применяемые средства тренировки.

Все это необходимо, чтобы достичь наибольшей эффективности занятий в зависимости от результатов самоконтроля и учета тренировочных занятий. Учет проделанной тренировочной работы позволяет анализировать ход тренировочного процесса, вносить коррективы в планы тренировок. Рекомендуется проводить предварительный, текущий и итоговый учет с записью данных в личный дневник самоконтроля.

Цель предварительного учета - зафиксировать данные исходного уровня подготовленности занимающихся.

Текущий учет позволяет анализировать показатели тренировочных занятий (количество проведенных тренировок, выполненный объем и интенсивность тренировочной работы).

Итоговый учет осуществляется в конце периода занятий или в конце годичного цикла тренировочных занятий. Он предполагает сопоставить данные здоровья и тренированности, а также данные объема тренировочной работы.

Количественные данные самоконтроля и учета полезно представлять в виде графика, тогда анализ показателей дневника самоконтроля, предварительного, текущего и итогового учета будет более наглядно отображать динамику состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности занимающихся, что облегчит повседневное управление процессом самостоятельной тренировки.

Питание строится с учетом специфики вида физических упражнений и индивидуальных особенностей занимающихся.

Пища должна содержать необходимое количество основных веществ в сбалансированном виде в соответствии с рекомендуемыми нормами. Рацион должен быть максимально разнообразным и включать наиболее биологически ценные продукты животного и растительного происхождения, отличающиеся разнообразием, хорошей усвояемостью, приятным вкусом, запахом и внешним видом, доброкачественность и безвредностью. В суточном режиме следует установить и строго придерживаться определенного времени для приема пищи, что способствует ее лучшему перевариванию и усвоению (за 2-2,5 ч до тренировки, спустя 30-40 мин после ее окончания, ужинать не позднее чем за 2 ч до сна). Обильный ужин или ужин непосредственно перед сном приводит к снижению усвояемости пищи, плохому сну и снижению работоспособности на следующий день.

Во время спортивных соревнований нельзя резко менять привычный режим питания.

Питьевой режим. В случае даже частичного обеднения организма водой, могут возникнуть тяжелые расстройства в его деятельности. Однако избыточное количество воды перегружает сердце и почки, приводит к вымыванию из организма нужных ему веществ, способствует ожирению, усиливает потоотделение и изнуряет организм. Поэтому выполнять рациональный питьевой режим - важное условие сохранения здоровья.

Суточная потребность у человека в воде - 2,5 л, у работников физического труда и спортсменов - 3 л и более. Надо учитывать, что всасывание и поступление воды в ткани организма происходит в течение 10-15 мин, поэтому, утоляя жажду, рекомендуется сначала прополоскать ротовую полость и горло, а затем выпивать по нескольку глотков воды 15-20 мин.

Лучший напиток, утоляющий жажду, - чай, а также хлебный квас, газированная и минеральная вода, томатный сок, настой шиповника, фруктовые и овощные отвары, молоко и молочнокислые продукты.

В жару рекомендуется употреблять больше овощей и фруктов, содержащаяся в них вода всасывается медленно, благодаря чему улучшается деятельность потовых желез.

В случае ложной жажды достаточно прополоскать рот и горло прохладной водой.

Гигиена тела способствует нормальной жизнедеятельности организма, улучшению обмена веществ, кровообращения, пищеварения, дыхания, развитию физических и умственных способностей человека.

Кожа представляет собой сложный и важный орган человеческого организма, выполняющий многие функции: она защищает внутреннюю среду организма, выделяет продукты обмена веществ, осуществляет теплорегуляцию.

Все эти функции выполняются в полном объеме только чистой и здоровой кожей.

При анализе полученных данных показателей констатирующего социологического опроса студентов с целью выявления доминирующих мотивирующих факторов на занятия физической культурой были выявлены следующие результаты:

1. Внедрение в воспитательно-образовательный процесс по физическому воспитанию программы модернизации занятий физической культуры в педагогическом вузе повлияло на мотивационно-ценностное отношение обучающихся. Значительно повысилось количество студентов с профессионально-ориентированной мотивацией к занятиям физической культурой (с 1 до 9 %). Также наблюдается увеличение числа студентов с доминирующими оздоровительными (с 12 до 17 %), познавательно-развивающими (с 4 до 7 %), соревновательно-конкурентными (с 4 до 6 %) и двигательно-деятельностными(с 2 до 4 %) мотивами. На 1 % увеличилось число студентов с воспитательными, эстетическими и коммуникативными мотивами к занятиям физической культурой. Студентов с административной мотивацией, количество которых преобладало перед началом внедрения экспериментальной программы, стало существенно меньше (с 59 до 36 %).
2. Полученные результаты после эксперимента свидетельствуют о том, что студентов, имеющих мотивационно-ценностное отношение к занятиям физической культурой, соответствующего цели курса «Физическая культура», прописанного в стандарте образования, стало существенно больше (с 41 до 64 %). Выявленные показатели подтверждают положительное влияние исследовательской работы на воспитательно-образовательный процесс по физическому воспитанию в вузе.
3. В итоге внедрения авторской программы засвидетельствован самый наибольший показатель роста профессионально-ориентированной мотивации к занятиям физическими упражнениями среди студентов (в 9 раз). Это указывает на то, что внедрение авторской программы модернизации активно влияет на осознание студентами важности занятий физической культурой для их будущей профессиональной деятельности.
4. Из анализа модификации мотивационно-ценностного отношения студентов к занятиям физической культурой наблюдается изменение у подрастающей молодежи в приоритетах выбора задач занятий физической культурой в вузе, поставленных федеральным государственным стандартом образования. Обучение физической культуре по экспериментальной программе ориентирует студентов на выполнение не только оздоровительных, образовательных и воспитательных задач средствами физической культурой, но и развивающих, в частности профессионально-развивающей направленности.

**Заключение**

Жизнь человека зависит от состояния здоровья организма и масштабов использования его психофизиологического потенциала. Все стороны человеческой жизни в широком диапазоне социального бытия - производственно-трудовом, социально-экономическом, политическом, семейно-бытовом, духовном, оздоровительном, учебном - в конечном счете определяются уровнем здоровья.

Всестороннее развитие физических способностей людей с помо­щью организованной двигательной активности (физической трени­ровки) помогает сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышает работоспособность, укреп­ляет здоровье. Если мотивы, побуждающие к самостоятельным занятиям, сформировались, то определяется цель занятий, ею может быть: активный отдых, укрепление здоровья, повышение уров­ня физического развития и физической подготовленности, выполне­ние различных тестов, достижение спортивных результатов.

Уже сегодня открывается новый этап использования физического воспитания и спорта для укрепления и поддержания здоровья.

Физическая культура и спорт - средства созидания гармонично развитой личности. Они помогают сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижение поставленной цели, повышают работоспособность, позволяют втиснуть в рамки короткого дня выполнение всех намеченных дел, вырабатывают потребность в здоровом образе жизни.

Сегодня нужно совершенствовать традиционные и применять новые формы и методы проведения массовой оздоровительной, физкультурной и спортивной работы. Специалисты, выходящие из стен ВУЗа, должны быть подготовлены к пропаганде и развитию физической культуры и спорта в трудовой деятельности, глубоко понимать их положительное влияние на экономические показатели производства.

**Список использованных источников**

1. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2017. - 288 c.

2. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: Юнити, 2016. - 431 c.

3. Баженова, Е.А. Английский язык для направления "Физическая культура" / Е.А. Баженова. - М.: Academia, 2018. - 192 c.

4. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, 2017. - 352 c.

5. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 304 c.

6. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 416 c.

7. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения (для бакалавров) / И.С. Барчуков. - М.: КноРус, 2018. - 62 c.

8. Барчукова, Г.В. Физическая культура: настольный теннис: Учебное пособие / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: Советский спорт, 2015. - 312 c.

9. Бишаева, А.А. Физическая культура (для бакалавров) / А.А. Бишаева, В.В. Малков. - М.: КноРус, 2018. - 167 c.

10. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 224 c.

11. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 256 c.

12. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Academia, 2017. - 136 c.

13. Бишаева, А.А. Физическая культура / А.А. Бишаева. - М.: Academia, 2017. - 136 c.

14. Бишаева, А.А. Физическая культура / А.А. Бишаева. - М.: Academia, 2017. - 96 c.

15. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента (для бакалавров) / А.А. Бишаева. - М.: КноРус, 2017. - 160 c.