

## **Физическое воспитание студенческой молодежи**

Физическое воспитание студенческой молодежи призвано обеспечить высокую потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом и здоровом образе жизни. Необходим постепенный переход с учебной на внеучебную и внеаудиторную работу с учетом интересов к видам спорта, к системам физических упражнений, превратив обязательные уроки физической культуры в уроки физического образования. На уроках необходимо научить рационально, использовать факторы природы, сочетать труд и отдых, обучить основам физической тренировки, самомассажа и техники безопасности, сочетанию объемов и интенсивности нагрузки, правильному выполнению упражнений и их последовательности, дать необходимый объем теоретических знаний о физиологических особенностях организма, гигиене занятий физическими упражнениями. Физическое воспитание студенческой молодежи призвано обеспечить развитие и совершенствование основных двигательных качеств, физическое развитие и укрепление здоровья, воспитание осознанной потребности ведения здорового образа жизни.

С 2000 года открытием физкультурного отделения в Вилуйском педагогическом колледже им. Н.Г. Чернышевского начали развиваться национальные виды спорта, как национальные якутские прыжки, борьба «хапсагай», мас-рестлинг, северное и народное многоборье. Вилуйский педагогический колледж становится центром развития национальных видов спорта в Вилуйском улусе.

Национальные виды спорта и народные игры являются неотъемлемой частью гармоничного воспитания подрастающего поколения. В современной физкультурной практике необходимо использовать выработанный и апробированный веками богатейший опыт воспитания подрастающего поколения средствами народных игр и национальных видов спорта. Это неисчерпаемое сокровище народной педагогики и в современных условиях имеет действенную силу, так как в ней заложены готовые рецепты, необходимые для утверждения принципов здорового образа жизни и развития физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы среди населения. Необходимо принять конкретные меры по дальнейшему развитию национальных видов спорта и народных игр, раскрывая при этом их оздоровительные возможности и прикладной характер. Развитие национальных видов спорта и народных игр играет большую роль и в процессе взаимопроникновения культур народов, проживающих в Казахстане.

Развитие национальных видов спорта и народных игр предусматривает создание: условий для развития национальных видов спорта и народных игр, их внедрению в систему современного физического воспитания.

### **В целях реализации данной задачи необходимо обеспечить:**

- совершенствование внеаудиторных форм организации физической культуры, дополняющих содержание уроков, разработку современных вариантов тренирующих программ с целью дальнейшего перехода от обязательных уроков физической культуры к тренировкам по видам спорта с учетом интересов учащихся;
- совершенствование системы внеклассных, внеурочных и внеаудиторных занятий со студенческой молодежью с учетом развития их физиологических особенностей;
- выполнение студенческой молодежью объема активных занятий физической культурой и спортом не менее 8 - 10 часов в неделю.
- сотрудничество с ведущими научными и образовательными центрами Республики Саха (Якутия), Российской Федерации;
- развитие материально-технической базы колледжа;
- активизация научной работы в области физической культуры, спорта и здорового образа жизни.

### **Научно - методическое и медицинское обеспечение**

Для устойчивого, планомерного развития национальных видов спорта с учетом новейших достижений научной и технологической мысли необходимо создать научно-

исследовательский центр, оснащенный соответствующим современным оборудованием, в котором бы были сосредоточены исследования и разработки в области массовой физической культуры и спорта высших достижений.

Данное предложение в полной мере относится и к медицинскому обеспечению во время тренировочного и соревновательного процессов. В настоящее время развитие спорта таково, что на первые роли выдвигается уровень медико-биологического регулирования, спортивной деятельности на основе новейших достижений в этой области.

**Научно - методическое и медицинское обеспечение предусматривает:**

- проведение научных исследований по совершенствованию системы оздоровления и физического воспитания населения;
- оптимизацию системы подготовки спортивного резерва и спортсменов высокого класса;
- методическое и медико-биологическое обеспечение учебно-тренировочного процесса;
- психологическую подготовку спортсменов;
- профилактику спортивного травматизма, лечение и восстановление, медицинское обеспечение учебно-тренировочного процесса;

**Физкультурно-спортивная деятельность.**

**Программа физкультурно-спортивной деятельности.**

№	Наименование мероприятия	Сроки
<b>Организационная работа</b>		
1.	внедрение новых форм, средств и методов организации физкультурно-оздоровительных занятий	в течение года
2.	Создание и проведение системы физкультурных мероприятий по видам спорта	
3.	укрепление и развитие материально-технической базы колледжа, обеспечение инвентарем и оборудованием	
4.	открытие новых видов: национальные настольные игры	
5.	Осуществление контроля за работой сборных команд по видам спорта	
6.	сохранение, развитие национальных видов спорта	
7.	разработка и совершенствование системы подготовки высококвалифицированных спортсменов	
8.	проведение семинаров по подготовке общественного физкультурного актива, инструкторов для работы среди взрослого населения	
9.	Определение составов сборных команд по видам спорта	
10.	внедрение новых научно-методических разработок и современных технологий в области спортивной и физкультурно-оздоровительной работы	
11.	Проведение массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий студентов: контроль уровня физической подготовленности студентов 3 раза в год (октябрь, январь, май); открытые соревнования по видам спорта.	
<b>Агитационно-пропагандистская работа</b>		
1.	Ведение сбора и обработки информации о выступлении студентов на соревнованиях всех уровней	ежегодно
2.	изготовление афиш, объявлений и планов спортивно-оздоровительной работы	ежегодно

3.	организация профориентационной работы среди выпускников общеобразовательных школ и молодежи	
4.	содействие развитию новых видов спорта, двигательной активности, спортивного самодетельного туризма	
5.	работа по усилению роли семьи в создании мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом	весь период
6.	пропаганда и реклама национальных видов спорта в населенных пунктах Вилюйского улуса	
<b>Физкультурно-спортивная и оздоровительная работа</b>		
1.	контроль уровня физической подготовленности студентов	ежегодно
2.	Проведение матчевых встреч между студентами и молодежью сел улуса по различным видам спорта	ежегодно
3.	Спартакиада ВПК среди студентов отделений	ежегодно
4.	Организация платных услуг населению на спортивном комплексе (прокат лыж, коньков и т.д.)	ежегодно
5.	создание на базе ВПК "Школы здоровья"	ежегодно
<b>Подготовка спортсменов высокого класса</b>		
1.	модернизация системы подготовки спортсменов высокого класса	ежегодно
2.	осуществление эффективного планирования, программирования и оптимального управления тренировочным процессом и соревновательной деятельностью спортсменов высокого класса	
3.	участие на УТС в г. Якутске спортсменов по борьбе «Хапсагай»	
4.	участие на УТС в г. Якутске спортсменов по северному многоборью	
5.	повышение квалификации тренеров на курсах проводимых Министерством спорта, туризма и молодежной политики	
6.	участие в соревнованиях среди студентов по национальным видам спорта	
<b>Строительство спортивных объектов</b>		
1.	Строительство третьей очереди – спортивный комплекс на базе колледжа	
2.	Организация лыжной и коньковой базы (на базе старой столовой)	
3.	Оснащение тренажерного зала (на базе старой столовой)	
<b>Ожидаемые конечные результаты реализации Программы и показатели социально-экономической эффективности</b>		
	Улучшение и укрепление материально-технической базы	
	Повышение качества профессионального образования и уровня подготовки специалистов по физической культуре и спорту	
	Обеспечение образовательных учреждений, физкультурно-оздоровительных и спортивных комплексов специалистами	
	Повышение уровня научно-педагогического потенциала института	
	Улучшение социально-бытовых условий для студентов, преподавателей и работников колледжа	