**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Введение  2. Основные понятия физической культуры.  3. Принципы физического воспитания  4. Заключение  5. Список используемой литературы | 3  6  12  19  20 |
|  |  |

**Введение**

Физическое воспитание - очень важная деталь образования. Без него невозможно представить ни одну школьную или вузовскую программу обучения. Еще в Древней Греции, особенно в Спарте, физическому воспитанию уделялось особенное внимание.

Это понятно - греки растили воинов, способных защищать свою страну. Кроме того, именно в Греции физически-сильные люди стали пользоваться популярностью и в мирное время. Проводились олимпийские игры, в которых участвовали самые сильные, быстрые и выносливые эллины. Победителям на родине слагались гимны и воздвигались статуи. В то время и возникли первые основы физического воспитания.

Но особенно сильный толчок к развитию физическое воспитание получило в наше время. Один классик сказал, что в человеке должно быть прекрасным все – и тело, и душа, и помыслы. Именно "тело" стоит на первом месте, и это не случайно.

Мы должны помнить, какое сейчас время - время машин и компьютеров. Человек освободился от тяжелого, потогонного труда. По хорошо ли это? Нет. Без физической нагрузки человеческое тело начинает атрофироваться. Организм теряет защиту, быстрее поддается различным инфекциям и болезням. Это, плюс загрязнение окружающей среды - главные причины появления так называемого "больного поколения". Вот почему так актуален в наше время вопрос физического воспитания. Именно занятие физкультурой и спортом восполняет потребности организма в физическом труде. Поэтому физическое воспитание так необходимо в школах и вузах. Но нельзя забывать и о том, что бессистемное обучение физической культуре может не помочь, а, наоборот, навредить организму. Необходимо помнить о том, что полезно только физическое воспитание, основанное на строгой и понятной системе.

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встрече, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго здоровья, так как это – основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнить наши планы, успешно решать жизненные основные задачи, преодолевать трудности и значительные умственные и физические перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь. Данные науки свидетельствуют о том, что у большинства людей при соблюдении ими гигиенических правил есть возможность прожить до 100 лет и больше. К сожалению, многие люди не соблюдают элементарных обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Они становятся жертвами малоподвижности, вызывающей преждевременное старение, другие излишествуют в еде с почти неизбежным в этом случае ожирения, склероза сосудов, сахарного диабета. Третьи, не соблюдают правильный режим труда и отдыха, вечно беспокойны, нервны. В настоящее время исследователями установлена закономерность, а именно, что между «профилем» личности (ее характером, темпераментом) работой внутренних органов и систем организма и развитием болезни организма. В ответ на различные психические травмы существует определенная связь, отмечено также значение эмоций, аффектов, психологической ситуации, особенностей развития и воспитания личности в возникновении таких психосоматических заболеваний, как язвенная болезнь, гипертония, бронхиальная астма, инфаркт миокарда, стенокардия.

Некоторые люди, поддаваясь пагубной привычке к курению и употребления алкоголя, активно укорачивают свою жизнь.

Охрана собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на других. Какой бы совершенной не была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней.

Человек – сам творец своего здоровья, за которое надо бороться с раннего возраста! Заниматься физической культурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, словом добиваться разумными путями медленной гармонии здоровья.

Здоровой образ жизни (ЗОЖ) – это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и укрепление здоровья людей. По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ),

ЗДОРОВЬЕ – это такое состояние организма, при котором он биологически полноценен, функции всех его органов и систем уравновешены с внешней средой, отсутствием болезненных проявлений и высокой приспособляемостью к воздействию внешней среды. Таким образом, можно говорить о трех видах здоровья: физическом, психическом и нравственном (социальном).

Физическое здоровье – это естественное состояние организма с нормальным функционированием всех его органов и систем.

Психическое здоровье – зависит от состояния ЦНС, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием и проявлением волевых качеств.

Нравственное здоровье – определяется моральными принципами и ролевой деятельностью личности в современном социуме. Отличительными признаками нравственного здоровья личности являются сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих ЗОЖ.

**1. Основные понятия физической культуры**.

**Физическая культура** - специфическая часть общей культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленной на укрепление здоровья и повышение его уровня, всестороннее развитие физических способностей народа и использование их в повседневной жизни людей.

**Спорт** - специфическая форма культуры, одна из сторон культурной деятельности общества: действенное средство и метод укрепления здоровья и повышения его уровня, развитие волевых качеств, нравственного и эстетического воспитания, повышения уровня общей культуры, расширение интернациональных связей, культурного сотрудничества, упрочнение мира и дружбы между народами. Спорт исторически сложился в форме соревновательной деятельности, системы состязаний и спортивной специальной подготовки к ним как способ сопоставления и совершенствования человека. Своими результатами спорт служит целям дальнейшего развития общества, более успешному осуществлению экономических и культурных задач. Всеобщий признак спорта - соревновательное начало. Они способствуют наиболее полному проявлению и развитию физических сил, воспитанию нравственных качеств. Внутреннюю сущность спорта как массового социального явления, специфическую форму его социального движения составляет система спортивных соревнований. Она представляет собой социально- обусловленную упорядоченность в планировании, организации и проведении спортивных соревнований на основе определенных принципов и прогрессивных традиций.

**Физическое воспитание** - педагогический процесс, специфика которого заключается в обучении движениям и воспитании физических качеств человека. В прикладном отношении физическое воспитание представляет собой процесс физической подготовки человека к социально - обусловленной деятельности (трудовой, военной и т.д.) в единстве с другими видами воспитания. И при достаточных социальных условиях физическое воспитание может приобретать значение одного из основных факторов всестороннего развития личности.

Физическое воспитание - вечная категория. Оно существует со времени возникновения человеческого общества, и будет существовать в дальнейшем как одно из необходимых условий общественною производства и жизни человека. Наряду с термином «физическое воспитание» применяют термин «физическая подготовка», которым пользуются тогда когда хотят подчеркнуть прикладную направленность физического воспитания по отношению к трудовой или иной деятельности, требующей физической подготовленности. Последнее есть результат физподготовки, воплощенной в достигнутой работоспособности и в сформированных двигательных навыках, необходимых в определенной деятельности, либо способствующие ее освоению. Различают общую и специальную физическую подготовку.

**Общая физическая подготовка** представляет собой неспециализированный процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на то, чтобы создать широкие общие предпосылки успеха в самых различных видах деятельности (либо в некоторых из них).

**Специальная физическая подготовка** - это разновидность физического воспитания, специализированного применительно к особенностям какой-либо деятельности (профессиональной, спортивной и т.д.), избранной в качестве объекта углубленной специализации.

Если физическое воспитание осуществляется систематически на протяжении основных этапов онтогенеза, оно играет роль одного из решающих факторов всего процесса физического развития индивида- личности.

**Физическое развитие** - процесс изменения и становления естественных морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его индивидуальной и общественной жизни. Физическое развитие каждого человека зависит от условий жизни и воспитания; первостепенная роль здесь принадлежит труду и правильному физическому воспитанию с момента рождения человека.

Признаками, характеризующими физическое развитие, являются: вес (масса тела), рост, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких и др., а также, степень развития физических качеств, способностей и функциональных возможностей человека.

**Физическое совершенство** - исторически обусловленный уровень здоровья и всестороннего развития физических способностей людей, соответствующий требованиям человеческой деятельности в определенных условиях производства, военного дела и в других сферах общественной жизни, обеспечивающей на долгие годы высокую работоспособность человека. Конкретные признаки и показатели физического совершенства определяются реальными запросами и условиями жизни общества на каждом историческом этапе и поэтому меняются по мере развития общества. Главная функция физической культуры состоит в удовлетворении потребностей общества в физической подготовке людей к участию в производстве. С начальных этапов развития человеческого общества физические упражнения использовались как одно из активнейших средств подготовки человека к трудовой и военной деятельности и имели значение в его приспособлении к постоянно усложнявшимся формам труда. В процессе физического воспитания обеспечивается соответствующий уровень здоровья членов общества, запас жизненно важных двигательных навыков и необходимых физических качеств: силы, выносливости, быстроты и др., - что позволяет быстрее и лучше осваивать новые профессии, овладевать современной техникой, более интенсивно трудиться, повышать производительность труда.

Известно, что хорошо подготовленный человек, сильный, выносливый, ловкий и быстрый, владеющий разнообразными двигательными умениями и навыками, быстрее и успешнее освоит новую профессию, чем слабый, физически неподготовленный человек.

Велико значение физической культуры и спорта в профессионально-прикладной подготовке, с помощью которой развиваются физические качества и двигательные навыки, особенно значимые для определенной профессиональной деятельности. В обществе нет других средств, кроме физической культуры и спорта, с помощью которых можно было бы готовить к производству физически развитых людей. Регулярные занятия определенными видами спорта и физическими упражнениями, правильное их использование в режиме обучения, способствуют умственной работоспособности студентов, совершенствования ряда необходимых им качеств - глубины мышления, комбинаторных способностей, оперативной, зрительной, слуховой памяти, сенсорных реакций.

Физическая культура и спорт необходимы для всех людей, а не только для тех профессий, в которых нужна особая физическая сила или особые умственные усилия еще и потому, что современные условия жизни приводят к неуклонному снижению двигательной активности человека. Л пониженная двигательная активность влечет за собой физическую растренировку человека, которая приводит к снижению умственной и физической работоспособности, сопротивляемости организма человека различного роду заболеваниям. В процессе занятиями физической культурой и спортом осуществляется умственное развитие обучающихся, которое имеет две стороны образовательную и воспитательную.

Образовательная сторона - связана с вооружением специальными знаниями, воспитательная - с развитием умственных качеств занимающихся, таких как восприятие, наблюдательность, память, внимание, уровень и устойчивость умственной работоспособности. На занятиях по физической культуре занимающиеся приобретают знания о рациональных способах выполнения двигательных действий, получают сведения о целесообразном использовании приобретенных навыков и умений в жизни и трудовой деятельности, усваивают правила закаливания организма, личной гигиены и т.д., что положительно влияет на их умственное развитие.

Систематические занятия физической культурой и спортом играют заметную роль в повышении умственной работоспособности. Освоение современных учебных программ, например, для студентов ВУЗов сопряжено со значительным нервно- психическим напряжением. Высокий уровень физической подготовки является одним из важных факторов, обеспечивающих устойчивость умственной работоспособности в течение всего учебного года. Подмечено также, что такие показатели, как объемы внимания, памяти, количество мыслительных операций у недостаточно физически подготовленных студентов значительно снижаются.

Человек, занимающийся физической культурой и спортом постоянно сталкивается с проявлением прекрасного. Под влиянием физических упражнений формы тела развиваются гармонично, движения и действия человека становятся более изящными, экономичными, красивыми. Важно еще и то, что современные занятия физической культурой и спортом сопровождаются музыкой. Добиваясь физического совершенства, красоты движений, человек сам учится создавать прекрасное. Широко известно высказывание Гегеля о том, что греки преобразовывали себя в прекрасные формы, а затем объективно выражали их в произведениях искусства. Многие люди приобщаются к спорту не только потому, что они руководствуются определенными утилитарными целями, - укрепить здоровье, установить рекорды и т.д. В значительной степени их привлекает возможность получить эстетическое удовольствие от занятий, от возможности постоянно созерцать прекрасное и создавать его в виде совершенных по красоте движений, грациозного до виртуозности владения своим телом. Основным показателем физического совершенства человека является его здоровье, т.е. такое состояние организма человека, которое обеспечивает полноценное выполнение им всех жизненных функций и форм деятельности в тех или иных конкретных условиях. Физическое состояние зависит от многих факторов, как естественных (наследственных, климатических условий и т.д.), так и от социально обусловленных (условия жизни, производственная практика и др.). Физическое развитие человека -социально управляемый процесс. В частности, с помощью соответственным образом организованных мероприятий с использованием физических упражнений, режима труда и отдыха, рационального питания можно в широком диапазоне изменять показатели физического развития и функциональную физическую подготовленность организма, направленно совершенствовать регуляторные функции нервной системы, увеличивать функциональные возможности сердечно - сосудистой и дыхательной систем.

Физические упражнения - улучшают течение компенсаторно-приспособительных реакций организма при старение, способствуют продлению жизни и творческой активности человека. При решениях любых специальных задач физического воспитания обязательно должно оставаться достижение оздоровительного эффекта. В соответствии с Основами законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте руководство физическим воспитанием в высшей школе осуществляют государственные органы управления высшим образованием, управления высших учебных заведений министерств и ведомств. Физическая культура представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение всего срока обучения, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общественных ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство. Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности. Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных и оздоровительных задач: - понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовка ее к профессиональной деятельности;

- знание научно - практических основ физической культуры и здорового образажизни;

- формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре с ориентацией на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, воспитание потребностей в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

- обеспечение общей и профессионально - прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Процесс обучения организуется в зависимости от состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности студентов, их спортивной классификации, а так же с учетом условий труда предстоящей профессиональной деятельности.

**2. Принципы физического воспитания**

Под понятием «принципы» в педагогике понимают наиболее важные существенные положения, которые отражают закономерности воспигания, с помощью которых педагог подводит занимающихся к намеченной цели с меньшими затратами сил и времени.

В теории и практике физического воспитания существуют различные группы и виды принципов: общие принципы системы физического воспитания, методические принципы, принципы, выражающие специфику отдельных видов физического воспитания (например, спортивной тренировки). Они связаны между собой и составляют единую систему принципов. К ним относятся:

*1*. *Принцип всестороннего и гармоничного развития личности:*

*2. Принцип связи физического воспитания с практикой жизни:*

*3. Принцип оздоровительной направленности физического воспитания.*

**Принцип всестороннего развития личности.**

Любой человек должен стремиться к тому, чтобы стать полезным своей стране и обществу. Но это может быть осуществлено только людьми с всесторонне развитыми духовными и физическими силами. Но такими они могут стать исключительно под влиянием определенных общественных условий жизни, среди которых особая роль принадлежит физическому воспитанию.

Всестороннее развитие личности отражает биологическую закономерность, потребность в гармоническом развитии систем и органов человека, который, как в общественном отношении, так и в своих биологических особенностях, всегда единая социальная личность.

Все это обуславливает многосторонний характер воздействий на человека в процессе физического воспитания и предопределяет органическую связь между различными видами воспитания, которые должны учитываться и целеустремленно использоваться во всех случаях физического воспитания целеустремленно использоваться во всех случаях физического воспитания. Принцип всестороннего и гармоничного развития личности раскрывается в двух основных положениях:

*1..Обеспечение единства всех сторон воспитания, формирующих*

*гармонически развитую личность.* В процессе физического воспитания и смежных формах использования физической культуры, необходим комплексный подход в решении задач нравственного, эстетического, физического, умственного и трудового воспитания. Только в этом случае высокоразвитые физические качества и навыки человека, его рекордные достижения в спорте приобретают общественную ценность и глубокое содержание;

*2. Обеспечение широкой общей физической подготовленности.*

Комплексное использование факторов физической культуры необходимо для полного общего развития свойственных человеку жизненно важных физических качеств (и основанных на них двигательных способностях), наряду с формированием широкого фонда двигательных умений и навыков, необходимых в жизни. В соответствии с этим в специализированных формах физического воспитания необходимо обеспечивать единство общей и специальной физической подготовки. Духовный мир человека складывается под влиянием внешней и, в первую очередь, социальной среды, а также благодаря активным действиям человека, направленным на изменение окружающей среды и самого себя В процессе физического воспитания (в силу физического и духовного развития человека) существуют огромные возможности для реализации задач умственного, нравственного и эстетического воспитания. Принцип всестороннего и гармоничного развития личности включает следующие основные требования:

- строго соблюдать единство различных сторон воспитания;

- обеспечивать широкую общую физическую подготовленность

Требования общей физической подготовленности опираются на одну из главных закономерностей развития человека - неразрывную взаимосвязь систем и органов. Всесторонняя физическая подготовка составляет непреложную основу любого вида деятельности, служит неиссякаемым источником моральных и физических сил человека.

**Принцип связи физического воспитания с практикой жизни**

Этот принцип выражает основную социальную закономерность физического воспитания, его главную служебную функцию - готовить людей к деятельности, к жизни. Во всех системах физического воспитания эта закономерность имеет свое специфическое выражение.

Некоторые ученые видят основную функцию физической культуры и спорта в том, чтобы с их помощью ликвидировать скованность современной жизни. Но есть и другая точка зрения - что физическое воспитание призвано готовить людей, способных высокопроизводительно трудиться и самоотверженно защищать свою Родину от покушений врагов. Это придает принципу связи физического воспитания с практикой жизни новое содержание и значение В осуществлении данною принципа физического

воспитания необходимо исходить из того, что везде, в конечном счете, должна учитываться подготовка к труду и обороне.

Существует мнение, согласно которому прикладное значение физического воспитания заключается только в выработке двигательных навыков, непосредственно необходимых в жизни. Если навык, формируемый, в результате занятий тем или иным видом физического упражнения применим, т.е. может быть

перенесен в трудовую или боевую обстановку, го такое физическое воспитание связано с жизнью. Цель заключается в том, чтобы, придя на производство или в армию, человек в кратчайший срок мог овладеть техникой любого дела. Только сильный, ловкий и физически развитый человек лучше осваивает новую работу, быстрее овладевает новой техникой.

Современная практика боевой тренировки войск показывает, что чем сложнее военная техника, тем глубже и разностороннее должны быть требования к физической подготовленности людей. На видное место выдвигаются задачи специальной военно-прикладной подготовки. Некоторые ученые ставят вопрос - что важнее для жизни: двигательный навык или физические качества, развитие которых должно быть обеспечено в процессе физического воспитания? Этот вопрос в такой постановке неправомерен. Качество и навык изолированно друг от друга не существуют. Такая постановка вопроса практически приводит к противопоставлению образования воспитанию и наоборот. Важно и то, и другое. Человек, подготовленный к жизни - это человек, обладающий высоким уровнем развития физических качеств и большим запасом разнообразных двигательных навыков. В единстве оба этих фактора гарантируют нужную для жизни физическую подготовленность.

Физическое воспитание должно обеспечивать соответствующий уровень здоровья Членов общества, развития их силы и выносливости. Принципом связи физического воспитания с практикой жизни необходимо руководствоваться во всех частных задачах, в том числе и в спортивной тренировке, включая в нее физические упражнения, имеющие непосредственно прикладное значение.

В итоге можно вывести следующие конкретизирующие положения принципа связи физического воспитания с практикой жизни:

• решая конкретные задачи физической подготовки, следует при прочих равных условиях отдавать предпочтение тем средствам (физическим упражнениям), которые формируют жизненно важные двигательные умения и навыки непосредственно трудового характера:

• в любых формах физической деятельности необходимо стремиться обеспечить приобретение как можно более широкого фонда разнообразных:

двигательных умений и навыков, а также всестороннее развитие физических способностей;

• постоянно и целенаправленно связывать культурную деятельность с формированием активной жизненной позиции личности на основе воспитания трудолюбия, патриотизма и нравственных качеств.

**Принцип оздоровительной направленности физическою воспитания**

Идея укрепления здоровья человека пронизывает всю систему физического воспитания. Из принципа оздоровительной направленности физического воспитания вытекают следующие положения:

*1) Ответственность перед государством за укрепление коровья занимающихся физической культурой.* Физкультурные организации,преподаватели физического воспитания, тренеры (в отличие от врача) имеютдело, как правило, со здоровыми людьми. Они несут ответственность перед государством не только за сохранение здоровья занимающихся гимнастикой,спортом, играми и туризмом, но и за его укрепление;

*2) Обязательность и единство врачебного и педагогического контроля.*

Физические упражнения - это средство, которое лишь в условиях правильного применения дает оздоровительный эффект. В связи с этим необходимо учитывать биологические особенности возраста, пола и состояние здоровья занимающихся физической культурой. Систематический врачебный и педагогический контроль предполагает строгий учет этих особенностей. Следует всегда иметь в виду, что ни преподаватель, даже хорошо подготовленный, ни сам занимающийся не могут полностью и вовремя заметить те изменения, которые наступают в организме под влиянием физических упражнений. На помощь приходит врач. Врачебный контроль за занимающимися обязателен для всех организаций, проводящих работу по физической культуре. Однако, врачебный контроль не должен ограничиваться только констатацией происходящих в организме человека изменений. Наряду с показателями специального педагогического наблюдения, данные врачебного контроля являются теми объективными отчетами, по которым мы можем судить о положительном или отрицательном влиянии физических упражнений, изменять и совершенствовать методы физического воспитания. Принцип оздоровительной направленности отечественной системы физического воспитания, есть процесс повседневного творческого содружества врача, педагога и самого занимающегося. Если занимающийся почувствует ухудшение здоровья, а врач подтвердит это по анализам, то он должен отойти от интенсивного занятия спортом и довольствоваться физическими упражнениями.

Врач и педагог обязаны на основе учета изменений, происходящих в организме занимающегося под влиянием физических упражнений, предвидеть возможные отдаленные результаты этих занятий. В заключении мы можем сделать вывод, что смысл этого принципа заключается в обязательном достижении эффекта укрепления и совершенствования здоровья человека. Этот принцип обязывает:

• определяя конкретное содержание средств и методов физического воспитания, непременно исходить из их оздоровительной ценности, как обязательного критерия;

• планировать и регулировать тренировочные нагрузки в зависимости от пола, возраста и уровня подготовленности занимающегося;

•обеспечивать регулярность и единство врачебного и педагогического контроля в процессе заданий и соревнований;

• широко использовать оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

Таким образом, как следует из вышеперечисленного, основное назначение общих принципов физического воспитания сводится к следующему:

• во-первых, к созданию наиболее благоприятных условий и возможностей для достижения цели и решения задач физического воспитания;

• во-вторых, к объединению общей направленности процесса физического воспитания (всесторонности, прикладное™, оздоровлению);

• в-третьих, к определению основных путей, гарантирующих достижение положительных результатов физического воспитания и путей реализации их на практике.

**Применение принципов физического воспитания в вузах**

Принципы системы физического воспитания тесно связаны между собой. Они сохраняют свое значение руководящих положений только в единстве.

Ведущим является принцип связи физического воспитания с практикой жизни. Этот принцип выражает основную закономерность физического воспитания в нашей стране, его значение в подготовке людей к плодотворному труду и защите Родины. В свою очередь он требует самого совершенного по своему содержанию, формам и методикам физического воспитания. Таким может быть только всестороннее физическое воспитание, осуществляемое в единстве с умственным, нравственным, эстетическим и трудовым воспитанием. Принцип всестороннего развития личности в системе физического воспитания выражает одну из главных потребностей физического образования – необходимость формирования людей с всесторонне развитыми физическими и духовными способностями. Такие люди играют решающую роль в укреплении экономической и оборонной мощи нашей страны.

Среди факторов, от которых зависит успешная реализация всестороннего развития способностей в сфере материального и духовного производства, первостепенная роль принадлежит здоровью человека. Поэтому первые два принципа могут быть по-настоящему реализованы только в том случае, если при осуществлении физического воспитания всегда в центре будут интересы здоровья занимающихся. Следовательно, физическое воспитание лишь тогда сохранит свое содержание как часть системы воспитания, когда педагогический процесс будет опираться на все три указанных принципа. Нарушение хотя бы одного из них неизбежно приведет не только к простому невыполнению какой-либо одной из педагогических задач, но к нарушению воспитательной системы в целом.

**Заключение.**

Учитывая, важную роль физических упражнений как средство активного отдыха и снятия утомления после учебного процесса, занятия по физическому воспитанию планируются и проводятся в свободное время. Для студентов недостаточно физически подготовленных или пропустивших определенное количество занятий по болезни рекомендуется дополнительный тренировочный цикл. Самостоятельные занятия способствуют лучшему усвоению учебного материала, ускоряют процесс физического совершенствования, являются одним из путей внедрения физической культуры и спорта в быт и отдых студентов. В совокупности с учебным процессом правильно организованные самостоятельные занятия обеспечивают оптимальную непрерывность и эффективность физического воспитания. Эти занятия могут проводиться внеучебное время по заданию преподавателя при методическом руководстве кафедры физ. воспитания. Физические упражнения в режиме дня направлены на укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности, оздоровления условий учебного труда, быта и отдыха студентов, увеличение бюджета времени на физическое воспитание.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:**

1. Попов В., Суслов Ф., Ливадо Е. Физкультура и спорт. – М.: 1984. – 72с.

2. Дубровский В.И., Готовцев П.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой. - М.: Физкультура и спорт, 1984.-200 с.

3. Мошков В.Н. Общие основы физической культуры.- М.: Медицина, 1993.-165с.