

в общении, контактах и проведении свободного времени в кругу друзей, играх, развлечениях, отдыхе, эмоциональной разрядке, в самоутверждении, укреплении позиций своего Я; в познании; в эстетическом наслаждении; в улучшении качества физкультурно-спортивных занятий, в комфорте и др. Потребности тесно связаны с эмоциями – переживаниями, ощущениями приятного и неприятного, удовольствия или неудовольствия. Удовлетворение потребностей сопровождается положительными эмоциями (радость, счастье), неудовлетворение – отрицательными (отчаяние, разочарование, печаль). Человек обычно выбирает тот вид деятельности, который в большей степени позволяет удовлетворить возникшую потребность и получить положительные эмоции [3].

Человек, занимающийся спортом, совершенно другому смотрит на жизнь, иначе воспринимает себя в обществе, чувствует себя более уверенным и сильным, забывая о проблемах со здоровьем, больше нравится себе, так как обретает идеальные формы. Он начинает по-настоящему радоваться жизни и получать от этого удовольствие. Спорт – это совершенный способ развлечения, это один из основных способов выражения таланта, это деятельность, которая не может быть отделена от нашей повседневной жизни, а иногда это и вовсе является самым эффективным способом понижения стресса и напряжения.

Список литературы

1. Мальгинова Е.А., Формирование заинтересованности у студентов технического вуза к занятиям физической культурой / Е.А. Мальгинова, И.В. Чернышева, М.В. Шлемова, С.П. Липовцев // Успехи современного естествознания. – 2012. – № 5. – С. 101-102.
2. Чернышева И.В., Отношение студентов технического вуза к занятиям физической культурой и спортом / И.В. Чернышева, Е.В. Егорычева, С.В. Мусина, М.В. Шлемова // Международный журнал экспериментального образования. – 2011. – № 4. – С. 97.
3. Чернышева И.В., Физическая культура как фактор социализации личности студента / И.В. Чернышева, Е.В. Егорычева, С.В. Мусина, М.В. Шлемова // Изв. ВолгГТУ. Серия «Новые образовательные системы и технологии обучения в вузе». Вып. 8 : межвуз. сб. науч. ст. / ВолгГТУ. – Волгоград, 2011. – № 10. – С. 143-146.

ПРОГУЛКА, ИЛИ ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

Герасименко А.С., Бреус Е.С., Шувалова Ю.И., Мусина С.В.

Волжский политехнический институт, филиал Волгоградского государственного технического университета, Волжский, e-mail: vts331@mail.ru

О необходимости оптимальной физической нагрузки написано так много, что только одними призывами можно было бы написать целую книгу. Но однако, наши исследования, проведенные на основе опроса около 120 студентов, показали, что на вопрос «Если бы сейчас ваше свободное время увеличилось бы, то как бы вы предпочли бы его использовать?» были получены следующие ответы: чаще ходить в кино, театр, посещать различные выставки – 44,8%, больше читать 11,5%, чаще бывать в клубах, кафе 11%, больше времени отдавать учёбе 8,3%, заниматься спортом 7,9%, смотреть телевизор 6,5%, заниматься туризмом, охотой, рыбалкой 5,5%, больше времени уделять своему хобби (фото, рисование, шитье и т.д.) 3,4%, отдыхать ничего не делая 1,1%. Вывод однозначен: многие предпочитают в место занятий физкультурой делать десятки других полезных и интересных дел. И это легко понять, но при этом, необходимо твердо усвоить, что без движения нет и не может быть жизни. Прежде всего, нужно перестроиться психологически, тем более что объективные причины отложить начало регулярных занятий всегда найдутся. Это и постоянная нехватка времени,

и суматоха больших городов, и удалённость спортивных площадок от места жительства и т.п.

И всё же почему у большинства людей для физической тренировки не используется такой древний способ как ходьба? Обыкновенная ходьба, которая доступна всем, не требует специального обучения, т.к. ходим мы ежедневно. Ходьба как основная форма передвижения пришла на смену бегу вместе с развитием человеческого общества. Современный человек вообще и бежит редко, да и ходит он всё меньше и меньше. Подсчитано, что горожанин XIX века в течение дня делал около 500 тыс. шагов, а теперь же городской житель и 10 тыс. не набирает. А именно 10 тыс. шагов (7-8 км.) – минимальная норма, которую медики считают обязательной для поддержания здоровья. Об этом много пишут. Однако при этом, к сожалению, большинство людей всё меньше ходят пешком и всё больше прибегают к услугам средств передвижения – где раньше ходили пешком сейчас ездят. Установлена прямая зависимость между количеством легковых автомобилей в разных странах и смертностью от болезней сердца. Мышцы работают до 40 процентов веса нашего тела. Они влияют на все функции организма, который от нагрузки не изнашивается, как машина, а укрепляется. Из физиологии известно, что крупные мышцы играют роль периферического сердца, улучшая передвижения крови к сердцу от ног и органом брюшной полости, где она часто скапливается при сидячей или стоячей работе. Увеличивая интенсивность ходьбы, мы получаем тренировочный эффект для всех мышц. Энергично работает дыхательная система. Движение грудной клетки и таза при ходьбе массирует печень, поджелудочную железу, селезёнку, активизируют пищеварительный тракт. Увеличение размаха движений в суставах, ритмичная работа мышц, упругие колебания всего тела укрепляет мышцы, связки, суставы, улучшает осанку и походку. Ходьба активизирует и работу центральной нервной системы, направляя в неё поток импульсов от работающих мышц, и тем самым стимулирует мыслительный, творческий процесс. Затраты энергии при ходьбе зависят от её скорости. Так при скорости 5-6 км./ч. Да ещё при не большом уклоне дороги в верх (около 15) человек среднего веса затрачивает столько же энергии сколько во время бега 8 км./ч. Поднимаясь по лестнице, человек затрачивает в 16-17 раз больше энергии чем при ходьбе по ровной местности. Даже спуск по лестнице сопровождается значительными энергозатратами, которые составляют около 33% энергозатрат при подъёме. Не мешало бы вспомнить об этих цифрах каждый раз, когда мы подходим к двери лифта [1].

Ходьба сочетает в себе рациональное использование времени с одновременной тренировкой организма, также поможет избавиться от печальных последствий гипокинезии. Поистине, новое – это хорошо забытое старое. Немецкий врач Г.Эртель, предложивший ещё в 1885 г. метод дозированной ходьбы по размеченным маршрутам, имеющим перепады уровня, для тренировки выносливости организма, названный терренкурром с успехом применяется уже 100 лет во всех странах мира и является обязательной составной частью комплекса лечебных мероприятий практически всех курортов.

В заключение хотелось бы заметить, что для современного хронически занятого человека ходьба – это и самый удобный вид физической нагрузки. Она не требует дополнительных затрат, специального снаряжения, оборудованных трасс и спортсооружений. Для ходьбы не нужно выкраивать время – тренироваться можно по пути на учёбу и работу.

Список литературы

1. Косицкий Г.И., Дьяконова И.Н. Резервы нашего организма: Кн. для учащихся. – М.: Просвещение, 1993. – 159 с.

**ЗНАЧЕНИЕ И РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
В ЖИЗНИ СТУДЕНТА**

Деменко А.В., Егорычева Е.В., Чернышёва И.В.
*Волжский политехнический институт, филиал
Волгоградского государственного технического
университета, Волжский,
e-mail: alexander_demenko@mail.ru*

Проблема укрепления здоровья населения стала особенно актуальной в последние несколько десятилетий. Причиной явилось влияние образа жизни в развитом индустриальном или информационном сообществе на состояние здоровья человека. Современные реалии в большинстве стран мира, с одной стороны, позволяют практически считать человека наивысшей ценностью, заботиться о гармоничном его развитии и раскрытии всех творческих возможностей, а с другой – создают угрозу здоровью, что ставит под сомнение все иные достижения. Распространение хронических неинфекционных заболеваний, «фаст фуды», малоподвижный образ жизни негативно сказываются на здоровье людей [1].

Все мы знаем, что умственное переутомление переносится тяжелее, чем физическое. Головная боль и общая слабость для людей, занимающихся умственным трудом, к которым, без сомнения, относятся студенты и преподаватели, это привычно, потому что они часто переутомляются. Для этого есть хорошее «лекарство» – физическая культура, ведь занятия физической культурой снимают утомление нервной системы и организма, повышают работоспособность.

Поэтому для студента необходимы занятия физической культурой. Если он испытывает нехватку свободного времени, то можно попробовать простые упражнения, не выходя из комнаты, такие как:

- Потягивание: руки подняты над головой, кисти сцеплены («в замок») – вдох, руки опустить – выдох.
- Ногю отставить в сторону на носок, руки за голову – вдох, опуская руки и приставляя ногу – выдох.
- Приседания.
- Прыжки на месте на носках, руки на поясе.
- Руки в стороны, повороты туловища и головы попеременно вправо и влево.
- Поднимая руки вверх, прогнуться назад – вдох, затем наклониться вперед, держа руки на поясе – выдох.
- Ноги расставлены на ширину плеч, руки перед грудью. Попеременно отводя то правую, то левую руку в сторону, делают вдох, опуская руки – выдох.

Самостоятельные занятия приводят к более простому и лучшему усвоению учебного материала, являются саморазвитием в области физической культуры и спорта. В совокупности с занятиями физической культурой в институте это обеспечивает оптимальную непрерывность и эффективность физического воспитания.

Так же особое внимание стоит уделить распорядку дня. Составляющими распорядка дня являются:

- Труд и отдых
- Сон
- Физическая активность
- Закаливание
- Отказ от вредных привычек
- Правильное питание [2].

Правильное соблюдение всех этих составляющих распорядка дня приведут вас к улучшению как физических показателей, так и умственных, а также

к улучшению общего состояния здоровья и увеличению продолжительности жизни.

Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностных ориентаций студента, мировоззрения, социального и нравственного опыта. Общественные нормы, ценности здорового образа жизни принимаются студентами как лично значимые, но не всегда совпадают с ценностями, выработанными общественным сознанием [1]. Далеко не каждый студент сегодня задумывается над этим и лишь единицы начинают что-то менять в своей жизни. Человек, уделяющий время физическим занятиям, улучшает свое здоровье и умственные показатели. Улучшение здоровья каждого человека ведет к улучшению здоровья общества в целом, повышению уровня жизни и культуры. И об этом надо задумываться даже не в студенческие годы, а намного раньше.

Список литературы

1. Кашуба В.А., Футорный С.М. Роль физического воспитания и спорта в ориентации студентов на здоровый образ жизни – 2011, 22 апреля 2011.
2. <http://ya-sport.com/zozh-sostavlyayushhie-zdorovogo-obrazazhizni/>.
3. <http://www.fizkulturaiysport.ru/fizvospitanie/teoriya/276-rol-fizicheskoy-kultury-v-zhizni-obwestva.html?start=4>.

**ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ПРЕПОДАВАНИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТКАМ**

Каширин М.С., Питушкина О.А., Мусина С.В.,
Шлемова М.В.

*Волжский политехнический институт, филиал
Волгоградского государственного технического
университета, Волжский, e-mail: Mif_74@mail.ru*

Проблема, описанная в статье, выявляет необходимость формирования у студенток навыков поведения, нацеленных на увеличение физической активности и нравственного самовоспитания. Усугубляет отрицательную ситуацию утрата культурных ценностей в общественном сознании, формирование нового стиля сексуального поведения девушек, а также возрастающая гиподинамия, курение, употребление алкоголя, наркотиков, то есть факторы риска, отрицательно влияющие на репродуктивное здоровье [2].

Организация занятий по физической культуре должна включать меры по сохранению и повышению уровня здоровья и работоспособности студенток, одной из которых может стать профилактика нарушения репродуктивного здоровья, реализуемая в процессе физического воспитания в системе высшего профессионального образования.

Правильно организованные занятия по физической подготовке благотворно влияют на здоровье и развитие человека. Особенно важным представляется вопрос правильного преподавания физической культуры молодому подрастающему поколению, в частности девушкам возрастной категории 16-23 лет, т.к. именно в эти годы идёт формирование осознанного отношения к собственному здоровью.

Известно, что многие болезни взрослых закладываются ещё в утробе матери. Здоровая женщина – здоровые дети. Для здоровья женщины большое значение имеет развитие мышц брюшного пресса, спины и тазового дна. Известно, что мышцы брюшного пресса в значительной степени определяют облик женщины. Они имеют огромное значение в фиксации всех внутренних органов, и в частности в репродуктивной сфере женщины. Необходимо учитывать, что внутренние косые и поперечные мышцы живота осуществляют прямую связь скелетной мускулатуры с внутренними половыми органами, а именно с маткой, поскольку их роль велика в её стабилизации и положении в полости малого таза. Крестцово-ма-