

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-