

**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-

точные связки получают свои мышечные элементы от длинных мышц спины и вплетаются в заднюю стенку матки.

Недостаточное развитие силы мышц спины не только приводит к дисгармонии в развитии всего организма, но и может негативно сказываться на состоянии позвоночника (нарушение осанки, сутулость, круглая спина, сколиоз), что впоследствии способствует деформации скелета, нарушению деятельности внутренних органов (сердца, лёгких, пищеварительной и детородной систем), приводит к тяжёлым заболеваниям.

В связи с изложенным можно говорить о том, что физическая культура должна занять подобающее место в жизни студентов, а для этого необходимо понимание её значимости не только в профилактике и поддержании здоровья, а и в профилактике нарушения репродуктивного здоровья. Поскольку, немаловажным аспектом любой деятельности является мотивационная составляющая, мы решили выяснить, какие мотивы побуждают студентов посещать физкультурно-спортивные занятия, для этого было проведено анкетирование.

Проанализировав ответы, мы пришли к следующим результатам. Большинство (85%) указали на то, что занимаются физической культурой для получения зачёта. Также, благодаря моде на подтянутое, тренированное тело 30% девушек 1 и 2 курсов и 67% девушек 3 и 4 курсов отметили, что при этом стремятся иметь красивую фигуру. Всего 6% хотят повысить свою умственную работоспособность, 22% указали на то, что хотят развить у себя физические качества, а здоровыми хотят быть большинство опрошенных. Хочется отметить, что никто из опрошенных студентов не указал в качестве мотивов подготовку к будущей функции материнства. Из этого следует, что мало кто из девушек задумывается об огромном значении физкультурно-спортивных занятий в репродуктивной сфере женщины [1].

#### Список литературы

1. Мусина, С.В. Физкультурно-спортивные занятия с учётом физиологических особенностей женского организма [Электронный ресурс] / С.В. Мусина, Е.В. Егорычева, М.В. Шлемова, И.В. Чернышева // Научное творчество XXI века: матер. IV всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием (апр. 2011 г.): прилож. к журналу «В мире научных открытий». Вып. 2 / Науч.-иннов. центр. – Красноярск, 2011. – С.281-282.
2. Егорычева, Е.В. Профилактика нарушения репродуктивной функции средствами физической культуры с учётом кондиционных возможностей организма студентов / Егорычева Е.В., Мусина С.В. // Качество. Инновации. Образование. – 2012. – № 9. – С. 54-58.

#### СОЦИАЛЬНАЯ РОЛЬ СПОРТА В РАЗВИТИИ ОБЩЕСТВА И СОЦИАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

Коломникова Т., Воронин А., Слепова Л.Н., Хаирова Т.Н., Дижонова Л.Б.

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

Физическая культура – часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека и использование их в соответствии с потребностями общественной практики.

Это особая и самостоятельная область культуры. Она возникла и развивалась одновременно с общей культурой человека. Физическую культуру и спорт можно рассматривать как специфическую реакцию на потребности общества в двигательной активности и способ удовлетворения этих потребностей. Свои образовательные и развивающие функции физиче-

ская культура и спорт наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания [1].

Забота о развитии физической культуры и спорта является важнейшей составляющей социальной политики государства. Занятия спортом способствуют развитию таких качеств, как ответственность, толерантность, умение сотрудничать, что оказывает положительное влияние на процесс социализации личности. Спорт, как сложное и многогранное социальное явление, представляет собой одну из самостоятельных подсистем, которая обладает своими ценностями, функциями, закономерностями развития. Обладая относительной самостоятельностью, эта подсистема не существует изолированно от других подсистем общества, государства, а тесно связан со всеми сторонами общественной жизни людей: политикой, идеологией, экономикой, культурой, образованием и т.д. Спорт как социальный институт удовлетворяет различные социальные потребности личности, прежде всего в поддержании физического здоровья, социальном самочувствии, оказывает широкое воздействие на основные сферы жизнедеятельности общества. Он влияет на национальные отношения, деловую жизнь, общественное положение, формирует моду, этические ценности, образ жизни людей. Феномен спорта обладает мощной социализирующей силой. Политики рассматривают спорт как национальное увлечение, способное сплотить общество единой национальной идеей, наполнить своеобразной идеологией, стремлением людей к успеху, к победе. Именно в спорте наиболее ярко проявляются такие веские для современного общества ценности, как равенство шансов на успех, стремление быть первым, победить не только противника, но и самого себя. Спортивная деятельность необходима и для социальной адаптации молодежи, т.к. занятия спортом повышают самооценку, самоуважение, помогают воспитать веру в свои силы и возможности, а также умение ими воспользоваться. Ценностный потенциал спорта позволяет решать целый ряд воспитательных задач, дает большие возможности не только для физического и спортивного совершенствования, но и для нравственного, эстетического, интеллектуального и трудового воспитания. Этот потенциал необходимо использовать в полной мере, поскольку это наименее затратный и наиболее результативный рычаг форсированного морального и физического оздоровления нации. Посредством спорта реализуется принцип современной жизни – «рассчитывать на самого себя». Это означает, что достижение успеха зависит прежде всего от личных, индивидуальных качеств человека – честности, инициативы, трудолюбия, терпения, волевых качеств. Физкультурно-спортивная деятельность способствует мобилизации функциональных, психологических и физических возможностей организма, опосредованно влияя на создание запаса, своеобразного резерва для ответа на нештатные внешние воздействия, требующие срочной мобилизации функциональных сил человека [2]. Однако, говоря о положительных моментах социализации средствами спорта, нельзя не сказать о негативных фактах развития современного спорта, которые серьезно влияют на его ценности. Погоня за медалями и рекордами иногда приводит к возникновению таких негативных явлений в спорте, как стремление к победе любой ценой, допинг, ранняя специализация и т.д.

Поэтому задача специалистов в области физической культуры сделать все возможное, чтобы сохранить феномен спорта для благородных целей развития личности и общества.