

## **О развитии у студентов потребности в самостоятельных занятиях физической культурой**

Здоровье – это величайшая социальная ценность. Хорошее здоровье является основным условием выполнения человеком его биологических и социальных функций, фундаментом самореализации личности. Именно поэтому тема потребности в самостоятельных занятиях физической культурой у студентов актуальна во все времена [1].

Студент должен самостоятельно заниматься физической культурой, так как недостаток физической активности влечет за собой весьма негативные последствия: понижается умственная работоспособность, удлиняется время реакции, снижаются функции мышления, внимания, памяти, ослабляется эмоциональная устойчивость, нарушается координация движений.

При недостатке двигательной активности, слаборазвитом мышечном аппарате передаются импульсы низкой частоты, что ухудшает в первую очередь работу мозга и других внутренних органов.

Также в этом случае снижаются энергические резервы в нервных клетках, уровень иммунной защиты, повышается вероятность расстройства желудочно-кишечного тракта и заболевания остеохондрозом, радикулитом, нарушаются обменные процессы, увеличивается жировая ткань, масса тела [2].

Безусловно, умственный и малоподвижный труд (которым, по сути, и заняты большинство студентов) влечёт отрицательные биохимические и физиологические изменения, преодоление эффекта которых происходит в несколько раз медленнее, чем при трудовых процессах, требующих физических нагрузок. Выполняемые упражнения этой категории людей при занятиях физической культурой должны иметь акцент на укрепление мышц ног, живота,

спины, а также способствовать развитию таких важных качеств, как общая выносливость, быстрота, ловкость, координация движений, сила, гибкость.

Всё это имеет существенное значение для студентов, а особенно тех, чья учебно-трудовая деятельность связана с максимумом физических и психических нагрузок после длительного пребывания в условиях недостаточной двигательной активности и тяжёлых психологических нагрузок.

Физические упражнения – это двигательные действия, специально используемые для физического совершенствования человека [1].

Физические упражнения становятся своеобразным регулятором, обеспечивающим управление жизненными процессами. В связи с этим человек, занимаясь физическими упражнениями, может выполнить большую работу, чем тот, кто ведёт малоподвижный образ жизни.

Особое значение для сохранения и повышения уровня физической и умственной работоспособности придаётся комплексу оздоровительно-гигиенических мероприятий, к числу которых относится разумное сочетание труда и отдыха, нормализация сна и питания, отказ от вредных привычек, пребывание на свежем воздухе, достаточная двигательная активность [1].

Самостоятельная форма занятий по физическому комплексу упражнений, является своеобразной компенсацией времени, недостающего в период учебного года [3].

Главная цель приведенных ниже рекомендаций – оказать практическую помощь в сохранении и укреплении здоровья студентов. Частные задачи сведены к следующим положениям:

1. Повышение уровней физической подготовленности и работоспособности.

2. Развитие и воспитание основных физических качеств и двигательных умений, необходимых для освоения программного материала.

3. Поддержание ранее достигнутого уровня физической подготовленности и снятие нервно-эмоционального напряжения в периоды понижения двигательной активности и повышения психической деятельности.

4. Формирование у студентов навыков самостоятельного выполнения упражнений [3].

Для самостоятельных занятий физической культурой особенно подходят следующие упражнения: ходьба, бег, велосипед, плавание, лыжи, ритмическая гимнастика, спортивные и подвижные игры.

Не следует забывать и о том, что физические упражнения нужно проводить в хорошо проветренных помещениях. Очень полезно выполнять упражнения на открытом воздухе.

#### *Список литературы*

1. Попов С.Н. Лечебная физическая физкультура. Изд. «Физкультура и спорт». М. 2008.
2. Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры: учебник для студентов. М.: Издательский центр «Академия». 2012. 416 с.
3. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. Ростов-н.Д: Феникс. 2010. 380 с.

**Урсова О. А.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург

### **Проблема рационального питания студентов**

Проблема здорового питания – одна из самых актуальных в наши дни. Полноценное питание предусматривает потребление достаточного количества белков, жиров, углеводов, витаминов, макро и микроэлементов для нормального функционирования организма в целом. Многие болезни желудочно-кишечного тракта «молодеют» – это гастриты, язвенная болезнь желудка и различные нарушения обмена веществ. Наше физическое здоровье, состояние иммунитета, долголетие, психическая гармония – все это напрямую связано с проблемой здорового питания человека.

Для студентов проблема питания стоит особенно остро. В связи с недостатком времени у студентов нет возможности соблюдать правильный режим приемов пищи в количестве 3-4 раз. Также характерен в основном