

### *Список литературы*

1. Галагузова Ю.Н., Мясникова Т.И. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО как воспитательная система// Педагогическое образование в России – Москва, 20014. № 9. С. 33-36.

2. Лубышева Л.И. Всероссийский комплекс ГТО как фактор развития физкультурно-спортивной деятельности вуза//Сб. науч. практ. конференции «Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение» 15- 16 мая 2014г. – Пермь: С. 184- 189.

3. Платонова Р.И., Калодезникова С.И., Халыев С.Д. Социальный потенциал комплекса ГТО в формировании физически активного населения// Вектор науки ТГУ. Серия: Педагогика, психология. – 2014. № 3 (18) С. 169-171.

**Казакова А.С., Веденина О.А.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург

### **Вечерняя зарядка в жизни современного студента**

С детства большинство людей приучено к тому, что зарядка – это физические упражнения, которые выполняются утром. Нас учат тому, что зарядка – залог хорошего дня, длительный заряд бодрости. Безусловно, это так. Но вечерняя зарядка, о которой пойдёт речь, – также важный этап жизнедеятельности организма. Так как физические упражнения выполняются для снятия нервного напряжения, увеличения внимания и улучшения самочувствия, то вечерняя зарядка, особенно после учёбы и длительного нахождения в сидячем положении – именно то, что нужно нашему организму.

В нашем обществе большинство считает, что лежание с книжкой или просмотр телевизора на диване - более продуктивный способ снять стресс, чем вечерняя зарядка. Но не стоит думать, что мягкое кресло и пирожное на ночь избавляют от усталости лучше, чем физическая активность.

Многие люди выполняют физические упражнения для того, чтобы поддерживать фигуру в хорошей форме. И считают, что лучше это делать по утрам. Однако многие ученые считают, что лучшее время для занятий спортом – интервал пятнадцать-восемнадцать часов. И связано это с тем, что в таком

случае физическая нагрузка совпадает с пиком выброса определенных гормонов, и в результате ежедневная зарядка становится более эффективной.

Сотрудники ВНИИ ФКиС провели эксперимент, чтобы доказать своё утверждение. Абсолютно неподготовленные люди были разделены на четыре группы: первая группа делала упражнения утром, вторая днем, третья – ближе к вечеру, люди из четвертой группы не занимались вообще. Лучшие результаты оказались у группы, которая занималась во второй половине дня, с трех до шести.

К тому же, очень часто люди, придя домой, рассеянно что-то жуют весь вечер у телевизора или компьютера. А из всего разнообразия вариантов вечерней зарядки можно выбрать такую, которая поможет избежать проблем с этим самым перееданием.

Основные задачи, решаемые с помощью физических упражнений вечерней зарядки:

- избавиться от чрезмерного аппетита вечером – особенно это важно, если надо убрать несколько лишних килограммов;
- успокоить нервную систему и снять стресс;
- избавиться от физической усталости, накопленной на работе;
- улучшить состояние позвоночника и избавиться от болей в спине;
- активизировать работу внутренних органов.

Решение этих задач позволяет плавно и одновременно быстро улучшить работу сердца, кровообращение и дыхание, что обеспечивает повышенную доставку питательных веществ и кислорода к клеткам. После хорошей зарядки улучшается настроение и самочувствие.

Вечерняя зарядка является отличным способом для того, чтобы успокоить нервную систему и снять стресс. К тому же физические упражнения являются гораздо более эффективным, а главное полезным средством, чем антидепрессанты, которые предлагают аптеки. Еще одним плюсом зарядки является то, что она помогает снять физическую усталость, которая накопилась в течение целого дня. Физические упражнения способствуют улучшению

состояния позвоночника и снятию боли в спине. Также вечерняя гимнастика поможет в активизации работы внутренних органов.

Вечерняя гимнастика является релаксирующей и восстановительной. Организм современного человека в течение дня получает колоссальное количество нагрузок, стрессов и еще множество воздействий различных неблагоприятных факторов. Чтобы помочь организму прийти в норму и настроить наши мысли на позитивный лад, нам просто необходимы вечерние упражнения. Они придают организму свежесть, расслабленное состояние перед сном, а также избавляют от неприятных мыслей. Весь наш организм успокаивается и готовится ко сну. К таким упражнениям можно отнести всевозможную растяжку мышц ног, рук, туловища и живота, упоры либо стоя, либо лежа или в сидячем положении, ходьбу по беговой дорожке, а также круговые движения рук и т.д. Самое главное, что данные виды упражнений может выполнять каждый человек. К ним нет никаких ограничений по возрасту и медицинским показателям.

Особенно рекомендуется комплекс таких упражнений людям, которые мало двигаются в процессе рабочего дня и ведут неактивный образ жизни в целом. И в первую очередь к таким людям относятся современные студенты. После проведения всех упражнений рекомендуется принимать душ или просто посещать ванную комнату для умывания.

Скорее всего, большинство людей задается вопросом, где взять время на это? Во-первых, на все это не потребуется много времени, а во-вторых, в современном мире, в наш вечно спешащий век, студент просто обязан найти время, если он хочет сохранить здоровье. Каждый день человек подвергает свой организм огромным нагрузкам, у современного человека всегда найдётся время для того, чтобы потерять здоровье. Зато, когда речь заходит о том, чтобы помочь нашему организму и самочувствию, мы прибегаем к стандартной отговорке «Не хватает времени. Я слишком занят».

Безусловно, первое время будет трудно пересилить себя и заставить выполнить несколько упражнений вечером. Но в дальнейшем эти усилия

превратятся в привычку. Небольшим волевым стремлением вечерняя гимнастика войдёт в привычный образ жизни, эти упражнения станут естественными и не потребуют особых усилий. Зато польза от них будет только нарастать с каждым разом. Современному студенту надо всего лишь раз и навсегда понять, что, затрачивая на физкультурные мероприятия минуты и часы, он приобретает годы активной, здоровой, полноценной жизни.

#### *Список литературы*

1. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология спорта: учебное пособие. СПб. 1999.
2. Учебник инструктора по лечебной физической культуре: Учебник для институтов физической культуры / под ред. Добровольского В.К. М. 1989
3. Интернет портал: <http://edoctor.uz>

**Казакова А.А., Евсеев А.В.**

Уральский государственный университет путей сообщения  
г. Екатеринбург

#### **Роль оздоровительного питания в здоровьесбережении студентов**

Актуальность проблемы питания связана с тем, что многие нарушения питания оказывают неблагоприятное воздействие на организм человека, увеличивая риск развития основных социально-значимых заболеваний. С неправильным питанием связывают не менее 50% случаев сердечно – сосудистых заболеваний, около 40% случаев рака лёгких, около 60% случаев рака молочной железы и т.д. Кроме того, результатом неправильного питания является ожирение и высокий риск развития на этом фоне сахарного диабета.

На систему питания влияют три основных, совершенно равнозначных между собой по важности фактора: экономические возможности человека, наличие на потребительском рынке широкого ассортимента свежих и высококачественных продуктов, уровень знаний человека о свойствах и составе основных пищевых групп продуктов рациональных способах их обработки, приготовления, хранения, употребления и т.д.