

внутренней секреции, дыхательную и нервную системы, вырабатывают естественную сопротивляемость организма к заболеваниям.

Необходим стретчинг для начинающих спортсменов, так как помогает избежать излишней рельефности мышц. Изначально данное течение фитнеса использовалось в совокупности с другими видами спорта для разминки мышц, подготовки их к интенсивным нагрузкам. Однако стретчинг получал отзывы только положительного характера, благодаря чему довольно быстро завоевал расположение спортсменов и стал активно использоваться как самостоятельный тип занятий и как способ реабилитации мышц после повреждений. Сегодня же данное направление спортивных тренировок используется не только спортсменами, но и всеми желающими поддержать здоровье связок, сухожилий и мышц в прекрасной подвижной форме.

Е. Зуев в книге «Волшебная сила растяжки» писал: «Растяжки сопутствуют нам всю жизнь. Рождение – это растяжка. Глубокий вдох, улыбка, любое движение тела – растяжка. Растяжка – это гибкость, гибкость – это молодость, молодость – это здоровье, активность, хорошее настроение, раскрепощение, уверенность в себе».

#### *Список литературы*

1. Дубровский В.И. Спортивная медицина. М.: Гум. изд. центр ВЛАДОС, 2004. 480 с.
2. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Издательский центр «Академия», 2003. 480 с.

**Чернюк И.Ф., Ефименко Э.И.**

Шадринский государственный педагогический университет, г. Шадринск

#### **Физическая культура в жизнедеятельности студентов**

В последние годы актуальность здорового образа жизни современной молодежи возрастает как никогда. Во многих исследованиях было изучено отношение учащейся молодежи к здоровому образу жизни. Как-никак ведение нездорового образа жизни наносит неисправимый вред здоровью студентов, который может проявиться не сразу, а откликнуться в дальнейшем. Поэтому

занятия физической культурой и спортом влияют на физическое развитие, укрепление здоровья и работоспособность. Социальная ценность физической культуры и спорта заключается в том, что это одно из важных средств всестороннего и гармонического развития личности. К тому же спорт накладывает существенный отпечаток на формирование различных психических качеств, которые необходимы не только в спорте, но и в профессиональной деятельности.

При повседневной учебе, зачётах, экзаменационных сессиях, учебных и производственных практиках студенты испытывают чрезмерные нагрузки на организм. Для этого требуется хорошее состояние организма, который является физиологической основой физического и психического благополучия. При изучении бюджета времени студентов многие исследователи отмечают, что общая загрузка учебной работой, включая аудиторные занятия и самоподготовку, значительно варьируется.

Как показывают исследования, студенты в среднем затрачивают на аудиторные занятия 5,7 часов в день, а на самостоятельные занятия — 3,2 часа. В период сессий затраченное время увеличивается и составляет 8,5 часов. Больше времени на учебную работу и самоподготовку затрачивают первокурсники. Исследования показывают, что это время за неделю в среднем у первокурсников составило 66,8 часа или 11,1 часа в день; у студентов 2 курса – 53,5 часа или 8,9 часа в день; у студентов 3 курса – 51,1 часа или 8,5 часа в день. Эти данные указывают на то, что учебный процесс у студентов является достаточно напряженным.

Обследование около 10000 студентов показало, что они приступают к самоподготовке в поздние часы: в период от 20 до 24 часов – 60% опрошенных. Это очень большая психофизиологическая нагрузка на организм молодого человека, что отрицательно отражается на качестве сна, здоровье, снижает эффективность овладения учебным материалом. По данным исследований 87% студентов, проживающих в общежитии, ложатся спать только в 1–3 часов ночи. Только у 15% студентов отмечается нормальная продолжительность сна 7-8

часов. При отсутствии полноценного отдыха наблюдается спад умственной работоспособности на 7–18%. К тому же, студентами недооценивается и режим питания. Лишь 29% студентов принимают пищу в определенное время, а без завтрака уходят на занятия 21%.

Разнообразные физкультурно-спортивные занятия во время учебного дня способствуют укреплению здоровья студентов, их физическому развитию. Систематические занятия физическими упражнениями и спортом повышают успеваемость и снижают количество пропусков занятий по болезни. Однако из числа обследованных студентов утреннюю гигиеническую зарядку постоянно выполняют всего 3,4%, закаливающие мероприятия – 0,8%. Очень мало времени студенты проводят на свежем воздухе. В последний месяц учебных занятий в семестре, в период зачётов и экзаменов, домоседами становятся около 97% студентов, пребывание на воздухе которых ограничивается около 30 минут в день. Стресс, переутомление, недостаток сна приводят к снижению иммунитета. У некоторых начинаются простудные заболевания и другие отклонения в здоровье. Это следствие снижения защитных реакций организма после эмоционального и физического истощения, недостатка двигательной активности. Но надо обратить внимание, что у студентов, регулярно занимающихся физкультурой и спортом, не прерывающие занятия в период экзаменов, лучше состояние здоровья, повышенная работоспособность и эмоциональный тонус. Исследования в высших учебных заведениях показывают что, чем выше у обследованных студентов умственные нагрузки, тем ниже физические. Приблизительно 15-20% студентов регулярно занимаются спортом как в отведенные часы в вузе, так и в свободное время.

Все больше растет число студентов, которые по состоянию здоровья относятся к специальной медицинской группе. При опросе около 28% выпускников указали на ухудшение состояния здоровья по сравнению с довузовским периодом жизни. Физкультурная безграмотность студентов, неумение организовать свою двигательную деятельность – вот одна из главных причин недостаточного интереса к физкультурно-спортивным занятиям.

Поэтому самая актуальная и требующая срочного решения проблема – это низкая физическая подготовленность и физическое развитие студентов.

Таким образом, умственные и физические нагрузки студентов в высших учебных заведениях должны быть идеально соизмеримы. Физическое воспитание должно проводиться в течение всего периода обучения студентов и содействовать полноценному развитию, укреплению здоровья, повышению эмоционального состояния, психической устойчивости и физической дееспособности. К тому же спортивная подготовка гарантирует воспитание таких качеств, как уверенность, настойчивость, решительность, упорство, самодисциплина.

В системе физического воспитания студентов должны применяться разнообразные формы занятий:

- физические упражнения в режиме учебного дня;
- учебные занятия;
- массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями, туризмом;
- занятия в спортивных клубах, секциях.

Возможность на выбор любого вида спорта, любой формы двигательной активности поддержит у студента интерес к таким занятиям, которые в свою очередь укрепят здоровье, скорректируют телосложение и осанку, повысят общую работоспособность и психическую устойчивость. И чем больше увлеченность студента в этих занятиях, тем выше и продуктивность учебного труда и профессиональной деятельности. Следовательно, в структуре профессиональной подготовки будущих специалистов физическая культура и спорт выступают не только в роли учебной гуманитарной дисциплины, но и как средство направленного развития органичной личности.

#### *Список литературы*

1. Фомин Н.А. Психология здоровья / Н.А. Фомин – Челябинск: Татьяна Лурье, 1998. – 392 с.

2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.

**Чечикова П.И., Капланова Т.В.**

Уральский государственный юридический университет,  
г. Екатеринбург

### **Профилактика заболеваний у работников малоподвижных профессий средствами физической культуры**

В наше время, когда большое количество работы за людей могут выполнить современные технологии, все чаще встречаются профессии, не требующие от человека физической активности. И данное явление несет за собой множество положительных моментов, но вместе с ними и отрицательных. И в большинстве случаев, они связаны с ухудшением нашего здоровья.

Изучая данную тему, поставим перед собой цель – выявить малоподвижные профессии; изучить их влияние на человеческий организм; разработать программу профилактики заболеваний, вызванных малоподвижным образом жизни, и составить на ее основе памятки; провести анкетирование среди студентов первого курса института прокуратуры и распространить среди них памятки.

В группе риска находятся люди разных профессий: IT-специалисты и разработчики, менеджеры, пилоты, системные администраторы, водители, управляющие, ученые, юристы, робототехники, инженеры, онлайн-педогоги, бухгалтеры, секретари, экономисты, математики и многие другие. В принципе неважно, чем именно все эти люди занимаются, нам важны последствия их сидячего образа жизни.

Любое из перечисленных занятий может вызвать гиподинамию, проблемы сердечнососудистой и опорно-двигательной системы, обострение