

С.В. Чайкин

Научный руководитель ст. преподаватель Е.А. Дашкова  
*Муромский институт (филиал) Владимирского государственного университета*  
*Владимирская обл., г. Муром, ул. Орловская, д.23*  
*E-mail: physical\_culture@mivlgu.ru*

### **Полезьа физической культуры для студентов**

Физическая культура в нашем институте является компонентом целостной профессиональной подготовки студентов. Физическое воспитание - неотъемлемая часть учебно-воспитательного процесса. Оно направлено на укрепление здоровья подрастающего поколения, повышение уровня физической подготовленности и обеспечение на этой основе высокой работоспособности, творческой активности, а в дальнейшем - трудового долголетия и счастливой жизни.

Помимо физического самовоспитания важным компонентом является физическое самовоспитание. Физическое самовоспитание понимается как процесс целенаправленной, сознательной, планомерной работы над собой и ориентированный на формирование физической культуры личности. Оно включает совокупность приемов и видов деятельности, определяющих и регулирующих эмоционально окрашенную, действенную позицию личности в отношении своего здоровья, психофизического состояния, физического совершенствования и образования.

Большинство людей уверены, что физические упражнения - это часть здорового образа жизни. В последние десятилетия количество людей, регулярно занимающихся спортом, многократно выросло, все равно многие люди уделяют мало внимания физическим упражнениям.

Регулярные физические упражнения способствуют уменьшению риска развития хронических болезней, увеличивают продолжительность жизни, улучшают качество жизни на многие годы вперед. Если упражнения становятся частью повседневной жизни, становится гораздо легче выполнять повседневные задачи, например, ходить по магазинам, подниматься по лестнице, работать в саду и по дому.

Если заниматься спортом регулярно, сердце становится сильнее, мощнее и работает эффективнее, оно может перекачивать больше крови с каждым ударом, способно справиться с дополнительными нагрузками. Объем выполняемых физических упражнений также влияет на Ваши шансы на "выживание" после сердечного приступа, если такой случится.

Ходьба и бег помогают повысить прочность, плотность и развитие костей. Такого рода упражнения особенно важны для физического развития в детском и подростковом возрасте, когда происходит активный рост, и также регулярные упражнения необходимы женщинам в любом возрасте. Это позволяет замедлить высокую потерю костной массы, вызванную снижением уровня гормона эстрогена после менопаузы.

Спорт требует непрерывной напряженной работы, что приводит в тонус организм и мышцы нашего тела. Это хороший способ укрепить сердечно-сосудистую систему во время работы на выносливость и силу. К тому же час любой тренировки позволяет сжечь от 300 до 600 калорий, в зависимости от интенсивности.

Результатом работы наших преподавателей является, как правило, сформированная потребность в саморазвитии, достаточно большой объем усвоенных знаний, двигательных умений и навыков, развитое аналитическое и интуитивное мышление, способность и стремление к жизнетворчеству у студентов.

Одним из направлений вне учебной деятельности является организация физического воспитания, привитие навыков здорового образа жизни.

В институте делается все возможное для укрепления здоровья студентов: организована работа спортивных секций, проводятся Дни здоровья, функционирует медицинский кабинет (фельдшер организует консультативный прием с оказанием первой медицинской помощи, делает профилактические прививки), студенты ежегодно проходят медицинское обследование.

## Секция 38. Физкультура и спорт

Вуз располагает необходимой материальной базой, которая включает: спортивный зал, кабинет физвоспитания, комнату для занятий атлетической гимнастикой, две раздевалки, душевые комнаты, мини-стадион с беговой дорожкой, футбольное поле, тренажерный зал.

Педагоги используют разнообразные программы аэробики фитнес-клубов - степ-аэробика, фитбол, бодибейп, белли-дэнс (танец живота) и др. можно каждый раз получать максимум пользы и удовольствия.

Польза степ-аэробики и фитбола:

Занятия фитболом дают уникальную возможность воздействовать на мышцы. А именно - спины и позвоночника. В фитнесе мало упражнений, которые бы развивали равновесие, улучшая работу вестибулярного аппарата, одновременно повышали тонус мышц, улучшали их взаимную координацию, и вдобавок работали на рельеф сразу всего тела. Изъясняясь проще. Фитбол позволяет обзавестись сильной и тонкой талией, а также иметь великолепную осанку за счет сильных мышц спины.

Многие специалисты считают, что степ аэробику можно использовать для профилактики заболеваний суставов и восстановления после заболеваний и травм.

Занятия со степом развивают мышцы голени, бедер и ягодиц, тем самым значительно улучшая форму ног. А если дополнительно использовать различные отягощения, например, гантели небольшого веса или боди-бар, то можно задействовать и мышцы плечевого пояса и привести все тело в тонус.

Не менее важным направлением физической культуры является гимнастика. Гимнастикой называют систему специально подобранных физических упражнений и методических приемов, применяемых для всестороннего физического развития, совершенствования двигательных способностей и оздоровления. Гимнастика получила широкое развитие и имеет много разновидностей (атлетическая гимнастика, фитнес-йога, пилатес, каланетика, стрейчинг, и др.), которые сейчас широко используются в фитнес-клубах, но эти виды гимнастики также можно выполнять и самостоятельно, в домашних условиях, что еще раз подчеркивает универсальность предлагаемых вузом занятий по физической подготовке.

Перед нашим вузом, как и перед многими другими стоит задача повышения уровня здоровья студентов. Как известно здоровый студент - работоспособный студент.

Спортивно-массовая работа помогает пропаганде здорового образа жизни и выявлению сильнейших спортсменов и команд для участия в городских и областных соревнованиях.