

**Жихорова Екатерина Дмитриевна**

студентка

Колледж рационального обучения

ЧОУ ВО «Южный университет (ИУБиП)»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ**

***Аннотация:** в данной статье рассмотрены физическая культура студента, рациональное время тренировок студента и правильный распорядок дня.*

***Ключевые слова:** физкультура, физические упражнения, здоровье, студент, распорядок дня.*

### *Введение*

Физическое воспитание в вузах осуществляется в следующих формах: 1) учебные занятия как обязательная форма физического воспитания, предусмотренные учебным планом вуза; 2) самостоятельные занятия студентов во внеучебное время по заданию преподавателей или в самостоятельных секциях (группах) студенческого спортивного клуба; 3) физические упражнения в режиме дня: утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурные паузы; 4) массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия, проводимые в свободное от учебных занятий время.

### *Режим труда и отдыха студента*

Студенческие годы – один из важнейших этапов в становлении человека как активного члена общества. В этот период завершается развитие физиологических систем, в том числе и двигательного аппарата. Вот почему в эти годы должна быть создана прочная основа для укрепления здоровья и физического совершенствования человека. Формирование основных двигательных качеств и навыков в процессе физического воспитания может быть более успешным при условии обоснованного применения средств и методов физической культуры соблюдения режима труда и отдыха, а также интенсификации физических нагрузок, требующих напряженной деятельности всех физиологических систем.

Охрана собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным образом жизни, вредными привычками, гиподинамией, перееданием уже к 20–30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине

### *Вывод*

Рациональный режим труда и отдыха – необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха, и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.

### *Список литературы*

1. Комаров В.И. Учебник по физической культуре 8–9 класс.
2. Лях В.И. Учебник по физической культуре 10–11 класс / В.И Лях, А.А. Жданович.
3. Режим труда и отдыха студентов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://otherreferats.allbest.ru/life/00035744\\_0.html](https://otherreferats.allbest.ru/life/00035744_0.html) (дата обращения: 13.11.2018).