

- 2.Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект [Текст] / Д. Гоулман / пер. с англ. А. П. Исаевой. – М.: АСТ: АСТ МОСКВА; Владимир: ВКТ, 2009. – 478 с.
- 3.Ильин, И. А. Собрание сочинений в десяти томах [Текст] / И. А. Ильин. – М.: Изд-во «Русская книга», 1993. – Т. 1. – 400 с.
- 4.Крайнова, Ю. Н. Саногенная рефлексия в структуре эмоциональной компетентности будущих педагогов [Текст]: дис. ... канд. псих. наук / Ю. Н. Крайнова. – М., 2010. – 166 с.
- 5.Люсин, Д.В. Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / под.ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2004. – 176с.
- 6.Никитина, Г. В. Педагогические условия развития ключевых профессиональных компетенций будущего учителя в педагогическом колледже [Текст]: дис. ... канд. пед. наук / Г. В. Никитина. – Иркутск, 2005. – 162 с.
- 7.Сластенин, В. А. Педагогика: учебник для студ. высших пед. учеб. заведений [Текст] / В. А. Сластенин, И. Ф. Исаев, Е. Н. Шиянов. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 380 с.
- 8.Сухомлинский, В. А. Павлышская средняя школа / В. А. Сухомлинский. – М.: Просвещение, 1969. – 400 с.
- 9.Трегубова, Е. Н. Подготовка учителя иностранного языка по специальности «Лингвистика и межкультурная коммуникация» с учетом эмоционального фактора [Текст]: дис. канд. ... пед. наук / Е. Н. Трегубова. – Воронеж, 2001. – 222 с.
- 10.Хусяинова, Ю. Н. Методика формирования эмотивной компетенции у студентов бакалавриата в процессе профессионально-ориентированного обучения иностранному языку [Текст]: дис. канд. ... пед. наук / Ю.Н. Хусяинова. – Санкт-Петербург, 2017. – 236с.
- 11.Хусяинова, Ю.Н. Роль эмоций в профессионально-коммуникативной деятельности учителя иностранного языка / Ю.Н. Хусяинова // Проблемы современного педагогического образования. Серия Педагогика и психология. – Ялта: РИО ГПА, 2016. – Выпуск 51. – Ч. 7. – С. 210-216.
- 12.Хусяинова, Ю.Н. Современные тенденции в развитии гуманитарного образования / Ю.Н. Хусяинова // Нижегородское образование. – Нижний Новгород, 2013. – №1. – С. 44-49.
- 13.Чернышов, С.В. Становление эмотивной парадигмы в иноязычном образовании / С.В Чернышов // Научная дискуссия: вопросы филологии и методики преподавания иностранных языков: сборник статей по материалам Международнойнаучно-практической конференции (4-5апреля2019 г.). Вып. 3. Н. Новгород: Мининский университет, 2019. – С. 113-117.
- 14.Юсупова, Г.В. Состав и измерение эмоциональной компетентности [Текст]: дис. ... канд. психол. наук. – Казань, 2006. – 208с.

УДК 796.011.1  
ГРНТИ 77.01.39

---

## НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

---

*Червинская Елизавета Васильевна*  
кафедра информационного обеспечения органов внутренних дел  
Уральский юридический институт МВД РФ  
орсуд. 0000-0002-1627-7704

### SOME ASPECTS OF HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS

*Elizabeth V. Chervinskaya*  
Department of information support of internal Affairs bodies  
Ural law Institute of the Ministry of internal Affairs of the Russian Federation  
орсуд. 0000-0002-1627-7704

#### АННОТАЦИЯ

В статье рассмотрен вопрос о роли физической культуры оздоровительной направленности для студенческой молодежи. Дан анализ физических нагрузок и суточных биоритмов, позволяющий получить наибольший положительный эффект.

#### ABSTRACT

The article deals with the role of physical culture of health-improving orientation for students. The analysis of physical activity and daily biorhythms, which allows to get the greatest positive effect, is given.

**Ключевые слова:** физическая культура, укрепление здоровья, двигательная активность, физические нагрузки.

**Keywords:** physical culture, health promotion, physical activity, physical activity.

В течении всего эволюционного пути, видоизменяя уклад жизни, сам человек оставался практически неизменным. Но динамичное развитие общества, базируясь на основе технических и

технологических достижений современного производства, делает жизнь человека более комфортной. Только за последние 70 лет доля

физического труда в процессе производства сократилась более чем в сто раз!

При этом человек, как биологическая структура и система, пройдя эволюционные этапы своего развития, не изменился. Общество столкнулось с проблемой гиподинамии. Несмотря на все научные достижения, развитие медицины и фармакологии, создание комфортных условий проживания, минимизировав двигательную деятельность, человек стал уязвим перед многими хроническими заболеваниями и болезнями. Падение уровня здоровья связано со многими факторами (табак, алкоголь, неправильное питание и т.д.), но основную негативную роль в ухудшении здоровья играет снижение физической активности человека. Генетически заложено в человеческом организме, природой, невозможность нормального развития без оптимального уровня физических нагрузок. Двигательная деятельность является жизненно необходимой потребностью человеческого организма, любой дефицит в этом компоненте ведет к необратимым негативным последствиям в его здоровье. Активная двигательная деятельность, физические упражнения, здоровый образ жизни, должны быть доминирующими перед применением медикаментозных препаратов при выборе современным человеком [1].

Излишне делать ссылки на многочисленные медицинские исследования, безусловно, двигательная активность положительно влияет на все органы и системы нашего организма, повышает общий тонус, стимулирует иммунные функции организма, вызывает положительные эмоции, бодрость, создает хорошее настроение, раскрывает творческий потенциал молодого человека.

О существовании взаимосвязи между физическим развитием человека и его интеллектом знали еще в Древней Греции. А соперничество между Древней Спартой и Афинами и его последствия, яркое тому подтверждение. Эллинистическая система воспитания и обучения строилась на гармонии интеллектуального и физического развития. Великие ученые, как правило, достигали вершин в спорте. Не случайно многие великие мыслители - Пифагор, Гиппократ, Платон и др. были участниками и чемпионами Древних Олимпийских игр.

Обучение в высшей школе требует от студентов значительных интеллектуальных и нервно-психических напряжений, при том, что к ним добавляются социальные, бытовые, экологические факторы, ведущие к различным функциональным и психическим отклонениям. Учебный труд студентов отличается очень низкой двигательной активностью, что приводит к снижению точности двигательных действий, ухудшению временной и пространственной координации. Недостаток мышечной деятельности лежит в основе тяжелых хронических заболеваний внутренних органов [2].

По данным ученых, недельная физическая нагрузка современного студента должна составлять не менее 6-8 часов, то есть практически ежедневно по одному астрономическому часу. При

контролируемой нагрузке по ЧСС от 130 до 170 уд/мин. Энергетический потенциал и функциональное состояние всего организма человека зависят от двигательной деятельности скелетных мышц, прямо влияющих на создание протоплазмы, живого клеточного вещества [3]. От интенсивности двигательной деятельности в оптимальных границах зависят реализация генетической программы человека, рост его энергетики, функции организма и продолжительность жизни.

Занятия с меньшей интенсивностью малоэффективны, так как сердечно-сосудистая и дыхательная системы работают с незначительным напряжением. Занятия с большей интенсивностью нежелательны, так как при этом превышает порог анаэробного обмена, и вследствие физического перенапряжения организма возможны негативные воздействия.

Для получения максимально возможного оздоровительного эффекта на занятиях ФК очень важен индивидуальный подход, чтобы физические нагрузки каждого занимающегося соответствовали его физическим возможностям и потенциалу [4].

Проводя исследования по оценке состояния здоровья студенческой молодежи, специалисты пришли к выводу о степени значимости физических качеств в жизнедеятельности человека [5]. Конечно это сердечно-сосудистая и дыхательная системы, то есть качество выносливости. Вышеназванное качество развивается посредством циклических упражнений и видов спорта, т.е. ходьба, бег, плавание, лыжи, велосипед.

Безусловно, любые, даже 5-минутные циклические физические нагрузки оказывают положительное влияние на организм.

Если учесть, что некоторые органы и системы нашего организма (например, сердце, легкие), активизируются с первых минут начала физических занятий, то иные системы (эндокринная, гормональная и т.д.) и обмен веществ «включаются» через более продолжительное время. И этот период ни повышением интенсивности нагрузок, ни какими-то другими способами мы изменить не можем. После часовых нагрузок «следовой эффект» физических занятий всех систем организма сохраняется в течение примерно 12 часов.

Поэтому для сохранения и укрепления здоровья очень важны ежедневные физические нагрузки длительностью не менее 60 минут.

Окончательное формирование и рост организма человека завершается к 24-26 годам. Учеными установлено, что если до этого периода молодые люди не занимаются систематически телесной гимнастикой при этом, теряя физические качества силы, быстроты, гибкости выносливости, то происходят регрессивные процессы в организме, усиление катаболических процессов.

Актуальную для современного человека проблему «лишнего веса» многие пытаются решить изнурительными нагрузками, стремясь сжечь лишние калории. Но более эффективным средством будет применение умеренных нагрузок при ЧСС до

140 уд/мин. в течение 40-60 минут «запустить» обмен веществ, чтобы в организме включился процесс расщепления жиров, который при чрезмерных нагрузках (в условиях кислородного дефицита), наоборот, блокируется [6].

У многих специалистов возникают сомнения относительно целесообразности активных утренних физических нагрузок. Споры о том, пользу они приносят или вред продолжают бесконечно. Одни считают, что утренние уроки физической культуры дают бодрость на весь день, хорошее настроение, весь день после этого находятся в активном состоянии все системы организма.

Другие аргументируют, что организм подвержен суточным биоритмам, на которые необходимо ориентироваться при составлении распорядка дня, связанным с местом рождения, климатическим поясом и многими иными факторами, а быстрый переход к активной деятельности посредством физических упражнений нежелателен. Также из-за повышенной вязкости крови сердечно-сосудистая система работает в щадящем режиме, и интенсивная активизация её опасна для здоровья.

Специалисты советуют начинать занятия не ранее, чем **через два часа после подъема**, (это не относится к утренней зарядке с потягиваниями, маховыми движениями руками и ногами, которую можно проводить уже через пару минут после пробуждения).

Но каждый человек индивидуален, поэтому ориентироваться необходимо на свои ощущения, а потом только на советы специалистов. Также необходимо при выборе профессии или работы сопоставить график работы и физические возможности своего организма. Однако, учитывая, что, по результатам анкетирования, проведенного среди студентов, большинство (65 %) обычно ложатся спать после 12 часов ночи, а в дни сессии еще в более позднее время, около двух часов ночи. Из этого следует, что ранний утренний подъем затруднителен. Вопрос целесообразности этого фактора при составлении расписания очень значительный [1]. А тем, кто занимается тренировками в утренние часы, во избежание негативного воздействия ранних физических нагрузок, перед занятиями необходимо свой организм, активизировать с помощью приема стакана чистой воды натощак и водных процедур.

Снижение уровня здоровья населения приобретает угрожающий характер. Уже к моменту окончания школы остается только 5 % здоровых, а дальше физическое здоровье студентов продолжает планомерно снижаться от курса к курсу. Одной из основных причин ухудшения их здоровья является недостаточная физическая активность молодежи.

Это очень серьёзная проблема, требующая немедленного решения, поскольку медики одни не в состоянии справиться со сложившейся тенденцией снижения уровня здоровья студенческой молодежи. Единственный реальный путь – формирование образа жизни, способствующего сохранению и укреплению здоровья студентов. Нужны образовательные и

воспитательные программы, оказывающие влияние на сознание молодежи.

Пребывая в качестве студента в стенах университета молодые люди уже практически сформированные личности в кругу своих семей, близких, школой. Но при этом преподаватель вуза может скорректировать некоторые изъяны в его воспитании и предоставить ему знания в сфере здорового образа жизни. Это позволит ему быть успешным в своей профессиональной деятельности, выполнять функции родителя, быть примером для подрастающего поколения [5]. В студенческие годы организм, используя все свои резервы, пока ещё кое-как справляется и с суррогатным питанием, которым, в основном и питаются студенты, нарушением суточного режима, недостаточной двигательной активности, но эти резервы не безграничны. К сожалению, понимание и восприятие этих проблем приходит поздно, когда резервы исчерпаны и в организме наступают необратимые патологические изменения.

Таким образом, физическая культура, двигательная активность, являясь одним из основных факторов здорового образа жизни, играет очень важную и ничем не заменимую роль в профилактике заболеваний, сохранении и укреплении здоровья студенческой молодежи.

#### Литература:

1. Осипов А.Ю., Гольм Л.А., Михайлова С.А. Формирование здоровьесберегающих компетенций будущих специалистов средствами физического воспитания // Вестник Череповецкого государственного университета. 2012 № 2 (39). [Osipov A.Ju., Gol'm L.A., Mihajlova S.A. Formirovanie zdorov'esbere-gajushhih kompetencij budushhih specialistov sredstvami fizicheskogo vospitanija // Vestnik Cherepoveckogo gosudarstvennogo universiteta. 2012 № 2 (39).]
2. Югова Е.А. Анализ структуры и содержания здоровьесберегающей компетентности студентов педагогического вуза // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. 2011. №3 (17). [Jugova E.A. Analiz struktury i soderzhaniya zdorov'esberegajushhej kom-petentnosti studentov pedagogicheskogo vuza // Vestnik Krasnojarskogo gos-udarstvennogo pedagogicheskogo universiteta im. V.P. Astaf'eva. 2011. №3 (17)]
3. Интернет ресурс [http://stud.wiki/life/2c0b65625b3bd78b5c43a88421216d36\\_1.html](http://stud.wiki/life/2c0b65625b3bd78b5c43a88421216d36_1.html)
4. Интернет ресурс [https://www.sovsport.ru/olympic\\_games/articles/162301-pifagor-chempion-velikij-uchenyj-vyigryval-olimpijskie-igry](https://www.sovsport.ru/olympic_games/articles/162301-pifagor-chempion-velikij-uchenyj-vyigryval-olimpijskie-igry)
5. Здоровый образ жизни как фактор профессиональной подготовки студентов вуза / Попович А.П., Гордиевская В.И. Педагогический журнал Башкортостана . 2019. № 1 (80). С. 67-73. [Zdorovyj obraz zhizni kak faktor professional'noj podgotovki studen-tov vuza / Popovich A.P., Gordievskaja V.I. Pedagogicheskij zhurnal Bashkortostana . 2019. № 1 (80). S. 67-73]

6. Здоровый образ жизни как критерий культуры и профилактика заболеваний / Попович А.П., Маршев К.В. European social science journal. 2016. № 11. С. 263-268. [Zdorovyj obraz zhizni kak

kriterij kul'tury i profilaktika zabolevanij / Popovich A.P., Marshev K.V. European social science journal. 2016. № 11. S. 263-268]