

процесс кровоснабжения. Улучшается самочувствие, нормализуется давление, частота сердечных сокращений.

В ходе исследования были установлены признаки капилляропатии - целлюлит, варикоз, купероз («близко сосудики к коже») и пр. Все эти нарушения сопутствуют гиподинамии, слабой двигательной активности студентов, особенно специального медицинского отделения, ухудшают качество жизни: страдают все функции мозга – снижается память, внимание, острота зрения, стрессоустойчивость, что в конечном итоге приводит к плохой успеваемости по основным изучаемым дисциплинам. Кроме того, синдром хронической усталости также основывается на общем самочувствии и здоровье. Дозированные физические нагрузки под наблюдением преподавателей адаптивной физической культуры способствуют улучшению здоровья студентов.

#### *Литература*

1. Баранов В.В., Кленин С.М., Федорович А.А. Капилляротерапия. – М. – СПб., 2006. – 290 с.
2. Varanov V. Capillaroscopy and capillarotherapy. Innovation and investigation. Moscow, 2005, 199 p.
3. Лопатина А.Б., Паначев В.Д. Изучение адаптационных реакций в спорте высших достижений. - Изд-во ПГТУ, 2009. - 155 с.

**Овчинникова Е.О. Репина Н.В.**

Белгородский государственный национальный исследовательский университет»  
Белгород, Россия

### **Береги здоровье смолоду**

*Аннотация:* В современном мире люди по-другому стали относиться к своему здоровью. Каждый из нас понимает, что хорошее здоровье поможет реализовать множество жизненных планов таких как: создать семью, иметь здоровых детей, прожить долго, не сталкиваясь с серьезными болезнями. Здоровье считается главной ценностью в любом возрасте для каждого человека, поэтому необходимо сохранять и укреплять свое физическое и духовное состояние. Для этого каждый человек должен вести здоровый образ жизни. Факторы, которые положительно влияют на здоровье человека: соблюдение режима дня, рациональное питание, закаливание, занятия физическими упражнениями, психологическое равновесие.

*Ключевые слова:* здоровье, ЗОЖ, спорт, здоровое питание, душевное равновесие.

**Ovchinnikova E.O. Repina N.V.**

Belgorod State national research University  
Belgorod, Russia

### **TAKE CARE OF THE HEALTH OF YOUNG**

*Abstract.* In today's world people are more steel to their health. Each of us understands that good health will help to implement many plans in life such as a family, to have healthy children, live a long time without facing serious illnesses. Health is considered a core value at

any age for every person, so you need to maintain and strengthen their mental and physical condition. To do this, everyone should maintain a healthy lifestyle.

*Keywords:* health, healthy lifestyle, sports, healthy nutrition, mental balance.

В современном мире люди по-другому стали относиться к своему здоровью. Каждый из нас понимает, что хорошее здоровье поможет реализовать множество жизненных планов таких как: создать семью, иметь здоровых детей, прожить долго, не сталкиваясь с серьезными болезнями. Здоровье считается главной ценностью в любом возрасте для каждого человека, поэтому необходимо сохранять и укреплять свое физическое и духовное состояние. Для этого каждый человек должен вести здоровый образ жизни.

А что же такое здоровый образ жизни? Это в первую очередь правильное питание, регулярное занятие спортом и, конечно же, отказ от вредных привычек.

Факторы, которые положительно влияют на здоровье человека: соблюдение режима дня, рациональное питание, закаливание, занятия физическими упражнениями, психологическое равновесие.

Если вы точно решили, что хотите перейти к здоровому образу жизни важно помнить его главный критерий- спорт! Необходимо каждый день хотя бы 30 минут уделять своему физическому состоянию. Например, утренняя зарядка или бег по вечерам пойдут только на пользу. При этом чаще ходите пешком, ведь общее количество пройденных вами шагов за день благоприятно влияют на ваше здоровье. В наше время практически во всех городах есть тренажерные залы. Многие вспоминают о них только тогда, когда требуется сбросить лишний вес. А ведь посещение тренажерного зала нужно не только для самосовершенствования, но и для улучшения качества функционирования организма.

Также очень важный фактор – это здоровое питание. Правильно составленный сбалансированный рацион поможет чувствовать себя легче, чем обычно. При этом следует не забывать о завтраке. Человеку необходимо питаться утром, чтобы организм во время получил нужную ему энергию и активно функционировал в течение дня. Важно, чтобы завтрак был легким, поэтому старайтесь по утрам использовать продукты с низким содержанием калорий, тем самым не перегружая свой организм в начале дня. Для профилактики и поддержания иммунитета каждый организм должен принимать определенное количество витаминов. Витамины - это биологически активные вещества, необходимые для нормальной жизнедеятельности организма человека и хорошего самочувствия. За редким исключением,

они не синтезируются в организме, а поступают к нам с пищей (в основном, с овощами и фруктами). Витамины обеспечивают образование ферментов, которые поддерживают процесс обмена веществ в организме. Они также укрепляют иммунитет и выполняют защитную функцию, обезвреживая ядовитые вещества, которые попадают в организм извне. Длительный дефицит витаминов может негативно влиять на жизненно важных функций организма, поэтому чтобы поддерживать свой организм в хорошем состоянии, необходим дополнительный прием витаминов в виде обогащенных продуктов (например, фруктовых соков) и витаминных комплексов, причем не только зимой и весной, а круглый год.

Немало важный фактор – это полное душевное равновесие. На научном языке это означает не пассивность, или равнодушие, а контроль над силой, умение видеть полную картину происходящего и поступать адекватно. В бизнесе, в спорте, в личной жизни волнения и тревоги означают потерю контроля над ситуацией. Стоит поддаться беспокойству или злости — и вы проиграли. Если вы мыслите трезво и просчитываете все варианты — вы выиграете. Душевное благополучие подразумевает у человека: хорошее настроение, положительный настрой на преодоление всех препятствий и неблагоприятных ситуаций, а так же вера в свое будущее. Конечно же, все это намного лучше, чем частое отсутствие настроения, которое может вызвать отрицательные эмоции или же депрессию.

В течение всей жизни наш организм работает на износ. А как же передышки? Самое лучшее в мире поднятие тонуса – это активный отдых на природе! У каждой третьей семьи России есть свой собственный участок за городом, дача или же просто излюбленное всей семьей место в лесу. Надо хоть раз в неделю выбираться из серого и угрюмого города, от суеты и беготни за лучшей жизнью. Стоит задуматься так же и о том, что в городе находятся обилие выхлопных газов и отходов от разнообразной промышленности. А ведь мы все этим дышим изо дня в день. Они засоряют атмосферу, а мы в этой грязи живём. Надо вырываться из этой рутины и дышать СВЕЖИМ воздухом. Это всегда идёт на пользу! В любом случае, за таким занятием можно не только отдохнуть от суеты, но и больше времени провести с родными и близкими вам людьми. Не забывайте и об этом.

«Береги здоровье смолоду!» — эта пословица имеет глубокий смысл. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения, для того чтобы у человека изначально выработалось осознанное отношение к своему здоровью. Все прекрасно знают, что насколько правильно родите-

ли воспитают своего ребенка, настолько он и будет приспособлен к жизни. Воспитание более эффективно, если дети будут видеть всё на примере, то есть с детства наблюдать, как родители соблюдают режим дня, правильно питаются, занимаются спортом, а значит, укрепляют свое здоровье. В конечном итоге такая жизнь будет считаться нормой в мировоззрении их ребенка.

Если соблюдать несколько простых правил, вести здоровый образ жизни, мы не почувствуем на себе, что такое серьезные проблемы со здоровьем. Важно помнить, что здоровье это не только отсутствие болезней и физических недостатков, но и состояние душевного благополучия. К сожалению, в темпе нашего времени мы не успеваем следить за своим здоровьем. И это очень плохо, ведь если задуматься то многие из нас будут недовольны им, а все потому что большинство людей ставят на первый план свою трудовую деятельность, забывая о себе.

Подводя итог выше сказанному значимость духовного, морального и физического состояния человека играет очень важную роль в его жизни! Надеюсь, моя статья заставит вас, читатели, не на шутку задуматься о себе и о том, чем вы живете, чем дышите, что едите и чем занимаетесь. Я за здоровую нацию.

**Олейник А.А.**

Белгородский государственный национальный исследовательский университет»

Белгород, Россия

## **ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ И НЕГАТИВНЫЕ ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА НЕГО**

*Аннотация.* здоровье современной студенческой молодежи формируется путем слияния физической и санитарно-гигиенической культуры. Не соблюдение простых принципов здорового образа жизни ведет к многочисленным болезням и ухудшению здоровья.

*Ключевые слова:* физическая культура, здоровье, заболевания.

**Oleynik A.A.**

Belgorod national research University

Belgorod, Russia

## **INDIVIDUAL HEALTH STUDENTS AND NEGATIVE FACTORS AFFECTING IT**

*Abstract.* The health of modern students is formed by integration physical, sanitary and hygienic culture. Nonobservance of the simple principles of a healthy lifestyle conducts to numerous diseases and health deterioration.

*Keywords:* physical culture, health, diseases.

В современных условиях физическое воспитание студенческой молодежи, наряду с развитием физических качеств: силы, ловкости,