

2. Пахомова, И.В. Экологический менеджмент: учебник // И.В. Пахомова, А. Эндрес, К.К. Рихтер. Санкт-Петербург: Изд-во «Питер», 2003. 544 с.
3. Об отходах производства и потребления [Электронный ресурс]: [Федеральный закон от 24 июня 1998 № 89-ФЗ (ред. от 29.12.2014)] // Гарант: [сайт]. URL: http://base.garant.ru/12112084/1/#block_100 (Дата обращения 19.01.2024).

УДК 796.011.1

Дусматова М.Т., Кропотухина О.С.

Dusmatova M.T., Kropotukhina O.S.

*Российский профессионально-педагогический университет. г. Екатеринбург,
Россия*

Russian Vocational Pedagogical University. Yekaterinburg, Russia

mttusmatova@mail.ru

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ И ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНТОВ

Аннотация. Известно, что плохая физическая форма и проблемы со здоровьем препятствуют высокой работоспособности студентов. Физическая активность, организованная в контексте физического воспитания, является мощным фактором в развитии трудовых и общих жизненных навыков.

Ключевые слова. Физическая подготовленность, физическое развитие, физическая культура, воспитание, успеваемость студентов, студенты.

PHYSICAL FITNESS AND PHYSICAL DEVELOPMENT OF STUDENTS

Annotation. It is known that poor physical fitness and health problems hinder the high performance of students. Physical activity organized in the context of physical education is a powerful factor in the development of labor and general life skills.

Keywords. Physical fitness, physical development, physical culture, education, student performance, students.

Вопрос о физическом воспитании студентов недавно привлек внимание национального уровня. Основным направлением молодежной политики сегодня является создание условий для физического укрепления и гармоничного развития молодежи. Исследования Института охраны здоровья и гигиены детей и подростков Научного центра Российского медицинского университета показывают, что количество здоровых студентов уменьшается из года в год: за последние несколько лет это число уменьшилось уже в пять раз. Такое резкое снижение состояния здоровья молодежи вероятно связано с недостаточностью и низким качеством существующей системы физического воспитания, где не уделяется должного внимания сочетанию физического и умственного развития.

На современном этапе внимание к физическому воспитанию студентов становится все более актуальным. Его целью является создание условий для

адекватного физического развития и укрепления здоровья молодежи. К сожалению, исследования показывают, что количество здоровых студентов снижается из года в год, что связано, вероятно, с недостаточно эффективной системой физического воспитания, где не уделяется достаточного внимания сочетанию физической активности и умственной деятельности. Однако физические упражнения могут помочь повысить уровень физической подготовки, что, в свою очередь, способствует лучшей успеваемости и профессиональной компетенции студентов. Нынешний технический прогресс является все более высоким и сложным, из-за чего возрастает важность физической активности для поддержания работоспособности и улучшения качества жизни студентов в период учебы [5].

Сочетание физического воспитания с морально-нравственным и эстетическим формирует полноценное развитие личности. Чтобы достичь целостности образовательного процесса, эти аспекты должны быть хорошо организованы в рамках занятий физической культурой [5].

Занятия физкультурой и спортом являются одними из важнейших факторов улучшения и сохранения здоровья. Физическая активность важна для каждого человека, независимо от его жизненного этапа. В детском и подростковом возрасте он способствует успешному развитию организма.

Регулярные физические упражнения являются ключевым фактором для поддержания и улучшения здоровья каждого человека на любом этапе его жизни. В детском и подростковом возрасте физическая активность способствует оптимальному развитию организма, а у взрослых людей помогает сохранять здоровье и приводить организм в хорошую форму. Наряду с физическими преимуществами, регулярные занятия физической культурой могут оказать положительное влияние на психологическое состояние, уменьшая стресс и успокаивая настроение [1].

Активное участие в физических упражнениях имеет значительное значение для сохранения здоровья и профилактики заболеваний. При регулярных тренировках работа основных органов может оставаться на качественно высоком уровне, что препятствует появлению дополнительных факторов риска для здоровья. Физическая активность не только положительно влияет на здоровье тела, но и способна улучшить психологическое состояние, снизив уровень стресса и подняв настроение. В детстве и юности физические тренировки необходимы для нормального роста и развития организма, выраженных способностей и стойкости к различным заразным заболеваниям. Задержка в физической активности на этом этапе может привести к необратимым последствиям для здоровья организма, а также увеличивает риск влияния окружающей среды.

Отсутствие физической активности может приводить к появлению различных симптомов и жалоб у практически здоровых людей, включая одышку,

усталость, боли в сердце, головокружение, похолодание конечностей, боли в спине, нарушения сна, плохую концентрацию внимания и повышенную нервную раздражительность. Регулярное участие в физических упражнениях поможет избежать этих проблем и улучшить общее состояние здоровья. Особенно важно обеспечить достаточную физическую активность в детстве и юности, чтобы поддержать нормальный рост и развитие организма, а также уменьшить риск возникновения заразных заболеваний и других факторов риска для здоровья.

Неактивный образ жизни - одна из ключевых причин хронических заболеваний, так называемых «болезней цивилизации». Некоторые из них включают гипертонию, атеросклероз, инфаркт миокарда, ожирение, нарушения осанки и ослабление мышц, что может вызвать постоянные заболевания внутренних органов. Эти заболевания и симптомы часто появляются в молодом возрасте и являются важной причиной инвалидности, заболеваемости и смертности.

Научные исследования также подтверждают, что физические упражнения имеют благоприятный эффект на умственную деятельность и повышают качество работы человека. Умственная продуктивность напрямую зависит от физической формы человека, что особенно важно в период обучения в университете [3].

Физическая неактивность может являться фактором риска для многих хронических заболеваний, таких как инфаркт миокарда, гипертония, ожирение и другие. При этом занятия спортом и физической активностью могут положительно сказаться на укреплении здоровья, а также улучшить умственную деятельность человека. Научно подтверждено, что физические упражнения являются отличным стимулятором мозговой активности, которая напрямую связана с уровнем интеллектуальной способности. Регулярные тренировки улучшают память, концентрацию внимания и помогают активизировать некоторые участки мозга. Более того, многие исследования доказали, что физическая активность стимулирует рост дендритов в мозге, вызывая положительное воздействие на различные функции организма, а не только на сегменты, отвечающие за движение. Однако со временем научные исследования показали, что эффект от развития этой нейронной сети распространяется на другие области мозга, включая значительное влияние на обучение, мышление и память. Другими словами, благодаря физической активности наши нейронные ветви начинают формироваться и развиваться. И именно этот рост и развитие определяют все психические процессы человеческого организма.

Из исследования Лучининой И.Г., Сулохина Т.Э. и Попова Д.Д. следует, что правильно структурированный и сбалансированный уровень физической активности оказывает положительное влияние на умственные способности студентов, а также благотворно влияет на нервную систему и улучшает настроение

и физическую форму. Однако многие студенты не придают значения своему физическому здоровью, возможно, из-за недостаточной осведомленности о важности физической активности на общее самочувствие и интеллект. Поэтому, для развития физической подготовки у студентов необходимо проводить информационные кампании о пользе физической активности, организовать спортивные команды и занятия под руководством опытных тренеров. Это поможет студентам обрести здоровье и энергию, что особенно важно в период сессий и экзаменов [3].

Физическая активность напрямую влияет на качество умственной деятельности, в том числе на способность концентрироваться, запоминать информацию и быстро обрабатывать данные. Уровень физического состояния организма, такие как сила, выносливость и быстрота, оказывают непосредственное воздействие на протекание психических процессов. Управление оптимальным уровнем физической активности играет важную роль в увеличении работоспособности и эффективности работы мозга. Однако, чтобы добиться максимальной производительности, необходимо определить подходящий уровень физической активности, который не будет ни слишком низким, ни слишком высоким. В противном случае, перегрузка приведет к переутомлению и значительному снижению умственной работоспособности [2].

В исследовании, проведенном Чернышевой Инги Владимировны, Шлемовой Мариной Владимировной, Егорычевой Еленой Владимировной и Мусиной Светланой Викторовной, было выявлено, что умеренная физическая активность положительно влияет на умственную деятельность студентов. Однако, они также отметили, что нужно правильно определить уровень нагрузки, избегая излишней усталости, что может негативно отразиться на работоспособности [4].

В их исследовании было выяснено, что студенты-спортсмены имеют более высокий уровень умственной работоспособности, что связано с их повышенным физическим состоянием. Однако, для достижения максимальной эффективности, нужно заниматься умеренной интенсивностью и учитывать время для самоподготовки.

Результаты исследования показали, что выполнение занятий с использованием физической нагрузки с легкими нагрузками в начале учебного дня приводит к повышению кратковременной работоспособности на 1,5-2 часа, но не приводит к стойкому улучшению. Кроме того, при самостоятельных занятиях в течение 18-20 часов уровень работоспособности постепенно снижается до исходного уровня. Поэтому, чтобы достичь наилучших результатов, нужно учитывать также необходимое время для отдыха и восстановления.

Регулярная умеренная физическая активность положительно влияет на умственную деятельность, особенно на концентрацию, запоминание информации

и скорость ее обработки. Однако, чтобы достичь максимальной эффективности, необходимо определить правильный уровень нагрузки, который не будет ни слишком низким, ни слишком высоким, чтобы избежать переутомления и значительного снижения работоспособности. Исследования показывают, что студенты-спортсмены имеют более высокий уровень умственной работоспособности, вероятно, из-за их повышенного физического состояния. Для достижения наилучших результатов необходимо заниматься умеренной интенсивностью, учитывая также необходимое время для самоподготовки. Эффект от занятий сохраняется в течение нескольких дней, после чего постепенно исчезает, но некоторое улучшение все же сохраняется. Отдаленные отрицательные последствия сохраняются до нескольких дней в течение учебной недели. Студенты-спортсмены отличаются крепким здоровьем, физическим состоянием, функциональной готовностью систем организма, устойчивостью умственной работоспособности и других психофизических качеств, умением оценивать и распределять время, настойчивостью и целеустремленностью. Успешное формирование и совершенствование этих факторов невозможно без правильного использования физкультурно-спортивных средств. Таким образом, студенты-спортсмены хорошо успевают в образовательном учреждении, а затем и на работе [4].

В данной научной статье была рассмотрена тема необходимости развития физической подготовки у студентов. Исследование показало, что плохая физическая форма и проблемы со здоровьем оказывают негативное влияние на работоспособность студентов. В то же время, физическая активность, организованная в рамках физического воспитания, способствует развитию трудовых и общих жизненных навыков у студентов. Таким образом, необходимо уделять больше внимания развитию физической подготовки студентов в образовательных учреждениях. Это позволит повысить работоспособность студентов и улучшить их общее здоровье.

Библиографический список:

1. Епифанов, В.Л. Лечебная физическая культура и спортивная медицина [Текст] /В.Л. Епифанов – Москва: Медицина, 1999. – 143 с.
2. Кубиева, С.С., Ботагариев Т.А., Жетимеков Е.Т. Физическая подготовленность и физическое развитие студентов вузов различного профиля. Научный-периодический журнал «Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта». 2018. №2 (9). С. 26-49. [Электронный ресурс] // elibrary.ru – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=35225106>
3. Лучинина, И.Г., Влияние физических упражнений на умственную производительность студентов/ Сулохин Т.Э., Попов Д.Д. – Текст: электронный // elibrary.ru – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=39384878>
4. Чернышева, И.В., Шлемова М.В. Егорычева Е.В., Мусина С.В. Анализ влияния физической культуры на умственную работоспособность студентов. Журнал «Современные исследования

социальных проблем». 2011. №1 (5). С. 74-77. [Электронный ресурс] // elibrary.ru – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=16355325>

5. Яковлева, В.Н. Физическое воспитание и физическая подготовленность студенческой молодёжи. Журнал «SCIENCE TIME». 2014. №9. С. 254-261. [Электронный ресурс] // elibrary.ru – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=22269544>

УДК УДК 796.011.1

Емельянов И. С.

Emelyanov I. S.

Уральский государственный университет путей сообщения,

г. Екатеринбург, Россия

Ural state university of railway transport,

Yekaterinburg, Russia

ОЖИРЕНИЕ: ПРИЧИНЫ И ПОСЛЕДСТВИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Аннотация. В современном мире все большее внимание стало уделяться проблеме, связанной с ожирением, в связи с его высокой распространенностью и существенными затратами на преодоление его последствий. Избыточная масса тела приобрела характер неинфекционной пандемии, поражающая не только взрослое население, но людей молодого возраста. В работе представлены основные причины ожирения, его последствия для здоровья и профилактические рекомендации.

Ключевые слова: ожирение, питание, профилактика, здоровье.

OBESITY: CAUSES AND HEALTH CONSEQUENCES

Abstract: In the modern world, more and more attention has been paid to the problem associated with obesity, due to its high prevalence and significant costs of overcoming its consequences. Excess body weight has acquired the character of a non-infectious pandemic, affecting not only the adult population, but also young people. The work presents the main causes of obesity, its health consequences and preventive recommendations.

Keywords: obesity, nutrition, prevention, health

Актуальной проблемой современности является избыточная масса тела у людей в возрасте от 16 до 30 лет. Ежедневно человек потребляет разные продукты питания, при этом мало кто из молодых людей задумывается об их влиянии на организм. В состав продуктов питания входят различные химические соединения, которые могут быть как полезными, так и вредными для здоровья человека. Современное питание в большей степени ориентировано на покупателя со средним доходом, для удешевления продуктов недобросовестные производители используют различные методы, в том числе опасные химические добавки вызывающие различные заболевания. Частое употребление бесполезных продуктов могут вызывать аллергические реакции, нарушения желудочно-кишечного тракта,