

3. Карпман, В.Л. Динамика кровообращения у спортсменов / В.Л. Карпман, Б.Г. Любина. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 135 с.
4. Kerdo, I. Ein aus Daten der Blutzirkulation kalkulierter Index zur Beurteilung der vegetativen Tonuslage // *Acta neurovegetativa*. – 1966. – Bd. 29, № 2. – S. 250-268.
5. Судаков, К.В. Избранные труды. Т.1. : Развитие теории функциональных систем / К.В. Судаков. – М. : ГУ НИИ нормальной физиологии им. П.К. Анохина РАМН, 2007. – 343 с.
6. Классина, С.Я. Физиологическая модель социального взаимодействия тренер-спортсмен в процессе тренировки на велоэргометре / С.Я. Классина // *Вестник новых медицинских технологий*. – 2014. – Т. 21. – № 3. – С. 122-126.
7. Энциклопедия психологических тестов. Личность, мотивация, потребность / ред. А. Карелин. – М. : ООО «Из-во АСТ», 1997. – 300 с.
8. Смирнов Андрей. Что такое каденс и каким он должен быть при езде на велосипеде? – Режим доступа : <https://velofans.ru/sovety/chto-takoe-kadens-kakim-dolzhen-byt-ezde-velosipede> (дата обращения: 01.01.2019).

#### REFERENCES

1. Anokhin, P.K. (1975), *Essays on the physiology of functional systems*, Medicine, Moscow.
2. Breslav, I.S. and Volkov, N.I. (2002), “The phenomenon of failure in muscle activity. The role of the respiratory system”, *Human physiology*, Vol. 28, No. 1, pp. 121-129.
3. Karpman, V.L. and Lyubina, B.G. (1982), *Dynamics of blood circulation in athletes*, Physical Culture and Sport, Moscow.
4. Kerdo, I. (1966), “Ein aus Daten der Blutzirkulation kalkulierter Index zur Beurteilung der vegetativen Tonuslage”, *Acta neurovegetativa*, Bd. 29, (2): 250-268.
5. Sudakov K.V. (2007), *Selected Works, V.I. The development of the theory of functional systems*, State Research Institute of Normal Physiology, Moscow.
6. Klassina, S.Ya. (2014), “Physiological model of social interaction coach-sportsman in the process of training on a veloergometer”, *Journal of new medical technologies*, Vol. 21, No. 3, pp. 122-126.
7. Ed. Karelin, A. (1997), *Encyclopedia of psychological tests. Personality, motivation, need*, АСТ, Moscow.
8. Smirnov Andrey (2016), “What is cadence and how should it be when riding a bike?”, available at: <https://velofans.ru/sovety/chto-takoe-kadens-kakim-dolzhen-byt-ezde-velosipede>.

**Контактная информация:** [klassina@mail.ru](mailto:klassina@mail.ru)

*Статья поступила в редакцию 20.03.2019*

**УДК 796.011.3**

### **ОБРАЗ ЖИЗНИ И ОТНОШЕНИЕ К ЗДОРОВЬЮ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

*Любовь Николаевна Коданева, кандидат педагогических наук, старший преподаватель,  
Российский университет дружбы народов, г. Москва,*

*Евгения Святославна Кетлерова, доктор педагогических наук, доцент,  
Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма, г. Москва*

#### **Аннотация**

В статье приведены результаты исследования состояния здоровья студентов, причин и условий, оказывающих негативное влияние на их самочувствие, особенностей организации и проведения свободного времени. В результате исследования установлено, что 32,8% студентов слишком перегружены и не следят за состоянием своего здоровья, 57,0% проблем с самочувствием не имеют, но постоянно работают с перегрузкой и только 10,2% ведут здоровый образ жизни. В ходе исследования выявлено, что 28,9% молодых людей употребляют алкогольные напитки, 21,9% курят. Не считают свой рацион питания полноценным 82,8%. Свободное время современные студенты используют для пассивного отдыха и развлечений. На первых позициях находятся общение, слушание музыки, интернет. Спорт и физическая активность занимают девятое место. Основной причиной физической пассивности указаны лень и недостаток времени. Студенты осознают важность физической активности, но не меняют образ жизни в сторону увеличения двигательного

компонента для улучшения качества своего здоровья. Таким образом, основными факторами, оказывающими негативное влияние на здоровье студентов, являются возрастающая социально-экономическая напряженность и небрежное отношение к своему здоровью: недостатки в организации режима дня, низкая двигательная активность, наличие вредных привычек.

**Ключевые слова:** образ жизни; двигательная активность; здоровье студентов; функциональные возможности, режим дня.

## **LIFE STYLE AND ATTITUDE TO HEALTH OF STUDENTS**

*Lubov Nikolaevna Kodaneva, the candidate of pedagogical sciences, senior teacher,  
RUDN University, Moscow,*

*Evgenia Sytyoslavna Ketlerova, the doctor of pedagogical sciences, senior lecturer,  
Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow*

### **Annotation**

The article presents the results of the study of the status of health of students, the causes and conditions of the negative impact on their health, and the features of the organization of their free time. The study found that 32.8% of students are too overloaded and do not monitor their health, 57.0% of students do not have health problems, but constantly work with overload, and only 10.2% follow a healthy lifestyle. The study revealed that 28.9% of young people consume alcoholic drinks, and 21.9% of them smoke cigarettes. 82.8% of students do not consider their diet nutrients. Modern students use their free time for passive recreation and entertainment. Communication, listening to music, surfing the internet take the first positions. Sports and physical activity occupy ninth place. The main causes of physical passivity are laziness and lack of time. Students are aware of the importance of physical activity, but do not change their lifestyle to increase the motor component to improve the quality of their health. Thus, the main factors that have a negative impact on the health of students are increasing socio-economic tensions and negligent attitude to their health: poor organization of daily routine, low motor activity, bad habits.

**Keywords:** lifestyle; motor activity, health of students, functionality, daily routine.

## **ВВЕДЕНИЕ**

Многочисленные научные исследования свидетельствуют о негативных изменениях в состоянии здоровья современной молодежи [1, 3, 4].

Студенты относятся к наименее социально защищенным слоям населения, в то время как большие интеллектуальные нагрузки, изменение привычного образа жизни, необходимость адаптации к новым условиям проживания и питания предъявляют высокие требования к функционированию всех органов и систем организма [2, 5, 6].

Важным для здоровья молодых людей является процесс адаптации к студенческой жизни. Успешность данного процесса зависит от таких условий, как рациональное питание, занятия физкультурой и спортом, соответствие организации труда и режима дня гигиеническим требованиям [1, 5].

Образ жизни современных студентов стремительно меняется. В отношении здоровья они находятся в группе риска. Именно на них рассчитана реклама быстрого питания, легальных психоактивных веществ, новых средств коммуникации [7, 8].

Таким образом, на здоровье студента воздействует комплекс факторов, которые могут влиять положительно или отрицательно, быть постоянными или меняющимися, обладать разной силой.

Ряд исследователей сходятся во мнении, что работу по преодолению негативных тенденций в динамике состояния здоровья и образа жизни студенческой молодежи, следует осуществлять преимущественно на стадии первичной профилактики [5, 6]. Представляя, как формируется здоровье юношей и девушек, от каких факторов зависит, является актуальной задачей.

Цель исследования: изучить состояние здоровья студентов, причин и условий, оказывающих негативное влияние на их самочувствие, особенности организации и проведения свободного времени.

## МЕТОДИКА

В исследовании приняли участие 256 студентов (75 юношей и 181 девушка) Российского университета дружбы народов в возрасте 17-18 лет. Состояние здоровья анализировалось по данным профилактических осмотров и врачебных заключений из медицинских справок (форма 086/у). Изучение причин и условий, оказывающих негативное влияние на самочувствие, особенностей организации и проведения свободного времени, как одной из основных характеристик, определяющих образ и качество жизни, проводилось методом анкетирования. В ходе анкетирования было задано несколько вопросов, каждый из которых имел три варианта ответа. Студенты выбирали тот ответ, с которым были в большей степени согласны.

## РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Анализ состояния здоровья показал, что 16,8% юношей и девушек практически здоровы, 51,6% имеют морфофункциональные отклонения и 31,6% – хронические заболевания. Распределение студентов по группам здоровья представлено на рисунке (рисунок 1).

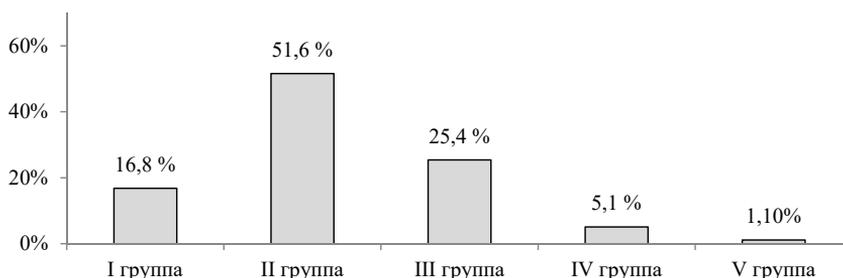


Рисунок 1 – Распределение студентов по группам здоровья

В структуре хронической патологии лидируют болезни органов зрения, костно-мышечной и сердечно-сосудистой систем (рисунок 2).

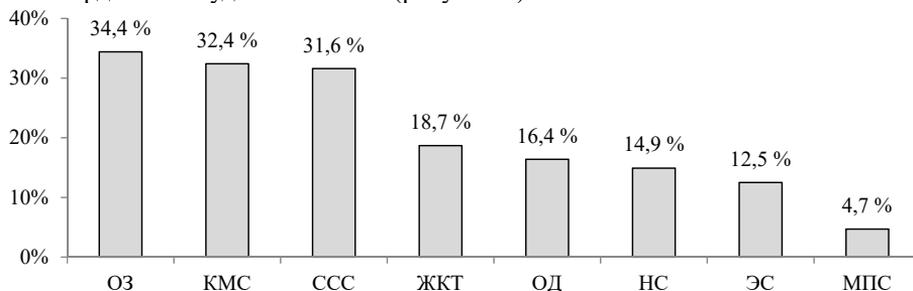


Рисунок 2 – Структура хронической патологии

Следует отметить, что у каждого третьего студента (33,2%) имеются отклонения в состоянии двух и более систем организма. У каждого четвертого (24,6%) отмечается дисгармоничное физическое развитие.

Систематически принимают лекарства 22,7% студентов (каждый пятый), 56,3% принимают только витамины и 21,0% отказываются от приема лекарственных препаратов даже во время болезни. Регулярно испытывают стресс 88,3% юношей и девушек.

Почти треть студентов (32,8%) слишком перегружены и не следят за состоянием своего здоровья. Большая часть молодых людей (57,0%) проблем с самочувствием не имеют, но бывает, что они раздражены или устали, постоянно работают с перегрузкой. И только каждый десятый респондент (10,2%) ведет здоровый образ жизни, имеет хорошее здоровье и отличное самочувствие. В ходе исследования было выявлено, что 28,9% молодых людей употребляют алкогольные напитки, 21,9% курят. Не считают свой рацион

питания полноценным 82,8%. Каждый второй (50,4%) респондент употребляет «вредную» еду, редко посещает столовую.

Изучая факторы, влияющие на состояние здоровья юношей и девушек, необходимо отметить, что всегда ощущают перемену погоды и чувствуют из-за этого несколько дней себя больными 8,6% студентов, замечают на себе эти изменения только в состоянии утомления 42,2% молодых людей и около половины (49,2%) не замечают, что погода переменилась.

Общее состояние в случае недосыпания 35,2% студентов оценивают как очень плохое, 17,6% молодых людей согласились с ответом «все валится из рук» и 47,2% настолько привыкли недосыпать, что не обращают на это внимания. От 4 до 7 часов выделяют на сон 48,4% студентов. Не имеют распорядка дня 65,6% юношей и девушек. Важно отметить, что, когда студенты устают три четверти из них (75,4%) ложатся спать, 14,5% выпивают чашку крепкого кофе и только 10,1% предпочитают гулять на свежем воздухе.

При существовании разных точек зрения на проблему сохранения здоровья 89,1% юношей и девушек считают, что каждый молодой человек должен заботиться о сохранении и укреплении своего здоровья. Для поддержания хорошего самочувствия 65,6% молодых людей полагают, что надо больше двигаться; 17,3% отмечают, что нельзя сильно переутомляться и 17,1% считают, что нужно больше есть.

Свободное время современные студенты используют для пассивного отдыха и развлечений. На первых позициях находятся категории «общение», «слушание музыки» и «интернет». Спорт и физическая активность занимают девятое место. Понимают важность физической активности для здоровья, но по разным причинам не меняют образ жизни в сторону увеличения двигательного компонента и улучшения качества своего здоровья 82,8% студентов. Только 17,2% посещают тренажерные залы и бассейн. Основной причиной физической пассивности указаны лень и недостаток свободного времени.

## ВЫВОД

Основными факторами, оказывающими негативное влияние на здоровье студентов, являются возрастающая социально-экономическая напряженность и небрежное отношение к своему здоровью: недостатки в организации режима дня, низкая двигательная активность, наличие вредных привычек.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Здоровье студентов: социологический анализ / отв. ред. И.В. Журавлева. – М. : Институт социологии РАН, 2012. – 252 с.
2. Катцин, О.А. Теоретические аспекты формирования здорового образа жизни студентов: взгляд студентов красноярских вузов / О.А. Катцин // Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт в современных условиях: результаты, проблемы, приоритеты развития : материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Иркутск, 2012. – С. 164-168.
3. Коданева, Л.Н. Методика физического воспитания учащихся специальной медицинской группы / Л.Н. Коданева // Физическая культура в школе. – 2012. – № 2. – С. 16-19.
4. Коданева, Л.Н. Повышение эффективности физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений / Л.Н. Коданева // Здоровьесберегающее образование. – 2011. – № 5. – С. 106-110.
5. Московченко, О.Н. Здоровый образ жизни студента как главный фактор его здоровья / О.Н. Московченко, О.А. Катцин // Молодёжь Сибири – науке России : материалы Международной научно-практической конференции. – Красноярск, 2010. – С. 390-394.
6. Рациональная организация жизнедеятельности как средство сохранения здоровья студенческой молодежи / Т.С. Борисова, М.М. Солтан, Ж.П. Лабодаева [и др.] // Дети, молодежь и окружающая среда: здоровье, образование, экология : материалы второй Международной науч.-практ. конф. (Барнаул, 5-10 июля 2013 г.) / Алтайская государственная педагогическая академия. – Барнаул, 2013. – С. 64.
7. Семенкова, Т.Н. Факторы «риска», влияющие на здоровье обучающихся в процессе обучения / Т.Н. Семенкова, Н.Э. Касаткина, Э.М. Казин // Вестник Кемеровского государственного

университета. – 2011. – Вып. 2 (46). – С. 98-106.

8. Третьякова, Н.В. Здоровьесберегающая деятельность в системе профессионального образования: основные направления и проблемы / Н.В. Третьякова // Здоровьесберегающее образование. – 2013. – № 6 (34). – С. 85-90.

#### REFERENCES

1. Zhuravleva I.V. (2012), "Health of students: a sociological analysis", *Institute of sociology RAS, Moscow*.
2. Katzin O.A. (2012), "Theoretical aspects of the formation of a healthy lifestyle of students: the view of students of Krasnoyarsk universities", *Adaptive physical education and adaptive sports in modern terms: results, problems, development priorities: materials of the Russian Scientific and Practical Conference, Irkutsk*, pp. 164-168.
3. Kodaneva, L.N. (2012), "Methods of physical education of students of a special medical group", *Physical education at school*, No. 2, pp. 16-19.
4. Kodaneva, L.N. (2011), "Improving the efficiency of physical education of students in school", *Health saving education*, No. 5, pp. 106-110.
5. Moskovchenko, O.N., and Katzin, O. A., (2010), "Healthy lifestyle of the student as the main factor of his health", *Youth of Siberia to Russian science: materials of the International Scientific and Practical Conference, Krasnoyarsk*, pp. 390-394.
6. Borisova T.S., Soltan M.M., Labodaeva J.P. and others (2013), "Rational organization of life activity as a means of preserving the health of students", *Children, youth and the environment: health, education, ecology: materials of the second International Scientific and Practical Conference, Altai State Pedagogical Academy, Barnaul*, pp. 64.
7. Semenkov, T.N., Kasatkina, N.E. and Kazin, E.M. (2011), "Risk factors affecting the health of students in the learning process", *Bulletin of Kemerovo state University*, No. 2 (46), pp. 98-106.
8. Tretyakova, N.V. (2013), "Health saving activity in system of professional education: main directions and problems", *Health saving education*, No. 6 (34), pp. 85-90.

**Контактная информация:** kodaneva61@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 20.03.2019*

**УДК 796.011.3**

### **ИССЛЕДОВАНИЕ СОРАЗМЕРНОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ ВУЗА**

*Андрей Валериевич Кокшаров, старший преподаватель,  
Омский государственный университет путей сообщения*

#### **Аннотация**

Статья посвящена получению новых данных о соразмерности развития физических качеств студентов-юношей основной медицинской группы. С помощью перцентильных шкал и разработанных модельных характеристик был проведен анализ соразмерности развития физических качеств студентов. Выяснилось, что соразмерное развитие физических качеств имеет 31% обследованных студентов, а несоразмерное – 69%. По результатам исследования можно сделать вывод о необходимости учета индивидуальных показателей уровня и соразмерности развития физических качеств в процессе их совершенствования у студентов.

**Ключевые слова:** студенты, физические качества, соразмерность, перцентильные шкалы.

### **RESEARCH OF PROPORTIONALITY OF DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF STUDENTS OF THE UNIVERSITY**

*Andrey Valerievich Koksharov, the senior teacher,  
Omsk State Transport University*

#### **Annotation**

The article is devoted to obtaining the new data on the proportionality of development of the physical qualities of students-young men of the main medical group. Percentile scales have been developed for