

национальной безопасности России: желанию служить в Вооруженных Силах и снижению отрицательных социальных явлений – курению, употреблению спиртного.

В работе с курсантами военных вузов и системы МВД России недостаточно учитываются негативные и положительные факторы, проявляющиеся во время обучения. Требуется дальнейшего усовершенствования и корректировки системы воспитательных воздействий. Изучение ценностей патриотической и социальной направленности у курсантов младших и старших курсов в процессе обучения в вузе, показало по некоторым показателям их снижение.

### **Библиографический список**

1. Педагогика и психология современного образования. – Чебоксары: Издательский дом «Среда», 2022. – Гл. 5.
2. Еганов, А.В. Анкета самооценки патриотизма спортсменов / А.В. Еганов, А.Г. Мотепоненко, Д.В. Ярошенко // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных заведениях высшего профессионального образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании / отв. ред. Е.В. Панов. – Красноярск: СибЮИ ФСКН России, 2013. – С. 319-323.
3. Концепция федеральной системы подготовки граждан Российской Федерации к военной службе на период до 2030 года : введена в действие 30 октября 2021 года. – URL: <https://docs.cntd.ru/document/902197351>.
4. Овчинников, В.А. Военно-патриотическое воспитание как основа профессиональной подготовки сотрудников полиции / В.А. Овчинников // Обучение курсантов и слушателей ВА МВД России в условиях образовательных стандартов третьего поколения. Компетентностный подход в профессиональной подготовке сотрудников полиции / ред. Ю.С. Чичерин. – Волгоград: ВА МВД России, 2011. – С. 90-93.

*Зотин В.В., Мельничук А.А.*

### **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ, ПРОДЛЕВАЮЩИХ ЖИЗНЬ НАСЕЛЕНИЯ**

Образ жизни населения, знание основ здорового образа жизни, умение применять эти знания в быту и строгое следование ему, сознательное отношение к своему организму и телу, отношение к своему здоровью являются важнейшими факторами в современной системе физического воспитания. Эти элементы являются факторами здоровья, физической и умственной активности, долголетия, продления жизни.

Иными словами, здоровье каждого конкретного человека зависит прежде всего от его образа жизни, от его сознательного подхода к элементам этого образа жизни. В связи с этим следует сказать, что в основе здорового образа жизни лежит владение информацией о способности всех факторов внешней среды воздействовать на организм и использовать эти факторы с благоприятных для здоровья сторон, важно уметь эффективно его использовать. Ни для кого не секрет, что в результате нездорового образа жизни и недостаточной физической активности возникают болезненные состояния у населения, а именно – инфаркты, злокачественные опухоли, хронические заболевания органов дыхания, неинфекционные заболевания, такие как сахарный диабет, являются ведущими причинами инвалидности и смертности во всем мире. В основном они вызваны такими факторами риска, как высокое кровяное давление, употребление табака и алкоголя, высокий уровень холестерина в крови, избыточная масса тела, недостаточное потребление фруктов и овощей и отсутствие физической активности [2].

По данным Всемирной организации здравоохранения, в ближайшие несколько десятилетий проблема избыточного веса и ожирения во всем мире обострится [1].

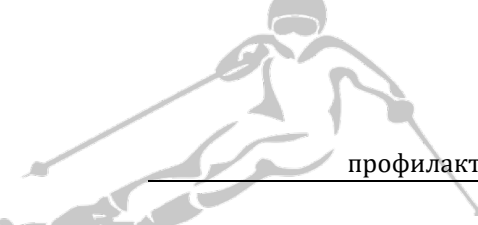
Результаты исследования, проведенного Министерством здравоохранения РФ среди населения в возрасте 18-65 лет, показали следующее: ежедневно 67% ест овощи и не ест достаточно фруктов (менее 400 граммов); 50% населения имеет избыточный вес: каждый пятый взрослый человек страдает ожирением; 46% населения имеют повышенный уровень холестерина в крови; курят 42% мужчин и 1,5% женщин; высокое артериальное давление ( $\geq 140/90$  мм рт. ст.) регистрируется почти у трети населения; 9% населения имеют повышенный уровень глюкозы в крови натощак ( $\geq 6,1$  моль/л); 20% населения в возрасте 40-64 лет подвержена риску развития сердечно-сосудистых заболеваний в течение десяти лет; среднее количество соли, потребляемой населением в сутки, составляет 14,9 г, что в 3 раза превышает показатель, рекомендованный Всемирной организацией здравоохранения (максимум 5 г в сутки) [3].

По данным Всемирной организации здравоохранения, наше здоровье зависит от:

- 70% нашего образа жизни;
- 12% наследственные заболевания;
- 10% экология;
- 8-10% зависят от быстрой, качественной, квалифицированной медицинской помощи.

Соблюдение режима дня также считается важным фактором заботы о здоровье, а регулярный сон – залог здоровья.



В результате нарушения сна может возникнуть ряд заболеваний. Перед сном обратите внимание на следующее:

- 
- всегда привыкайте спать в одно и то же время;
  - температура в помещении должна быть 18-19°C;
  - прогулка на свежем воздухе в течение 40-60 минут перед сном;
  - не слушать и смотреть перед сном передачи и программы, оказывающие негативное влияние на нервную систему;
  - перед сном примите теплый душ;
  - спать на ровной поверхности средней жесткости.

В целях развития спорта в нашей стране были разработаны указы и постановления, что создало большую почву для развития физической культуры и спорта, а вместе с тем и для формирования здорового поколения.

Прививание любви к физической культуре и спорту каждому человеку начинается с семьи.

Оздоровительно-воспитательные задачи подготовки заключаются в следующем:

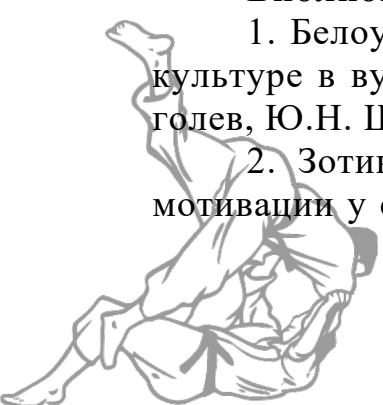
- 
- 
- созданию хорошего настроения в течение всего дня;
  - продуктивности работы и возросшей творческой активности;
  - стабилизации нервной системы, чувства спокойствия, вдумчивости;
  - формировании активности, инициативы, дружелюбия, уверенности;
  - формировании гигиенических навыков;
  - уменьшении жировых отложений, нормализации массы тела;
  - улучшении кровотока в венах, поступлении кислорода и питательных веществ к телу и органам;
  - повышению защитной способности организма;
  - омоложению и красоте.

Среди методов физического оздоровления важное значение имеет утренняя физкультура. Утренняя зарядка будит организм, улучшает обмен веществ, доставляет удовольствие и активность телу, улучшает настроение, помогает избавиться от онемения.

Утренняя зарядка, если делать ее ежедневно на свежем воздухе в нужное время, не только дает хорошие результаты, но и увеличивает глубину и способность к занятиям в течение дня.

Таким образом, здоровье человека формирует образ жизни, который неразрывно связан с физическими нагрузками, их население получает посредством системы физического воспитания, сформированной в нашей стране.

### Библиографический список

- 
1. Белоус, В.А. Организация научных исследований по физической культуре в вузе : учебно-методическое пособие / В.А. Белоус, В.А. Щеголев, Ю.Н. Щедрин. – СПб: СПбГУИТМО, 2015. – 72 с.
  2. Зотин, В.В. Социально-педагогические аспекты формирования мотивации у студентов к здоровому образу жизни / В.В. Зотин, Л.Н. Яц-

ковская // Теория и практика физической культуры. – Казань, 2011. – С.125-127.

3. Зотин, В.В. Приемы мотивации студентов с целью повышения интереса к занятиям физической культурой / В.В. Зотин, М.И. Осмачко // Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций. – Екатеринбург, 2019. – С.209-213.

4. Мартиросова, Т.А. Теоретические основы физического воспитания студенческой молодежи в социальных процессах вузов. Современные тенденции в науке, технике, образовании : сборник научных трудов по материалам III Международной научно-практической конференции / Т.А. Мартиросова // Международный научно-информационный центр «Наукосфера». – Смоленск, 2018. – С. 106-110.

*Иванова Т.С.*

#### **СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РЕГУЛИРОВАНИИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА**

Учеба способствует высокому нервно-эмоциональному напряжению, переживаниям во время экзаменационной сессии, что способствует увеличению кровяного давления, повышению частоты пульса и дыхания. В учебный период студенты малоподвижны, и меньшую часть времени тратят на физическую активность. Студентам свойственно повышение употребления продуктов, содержащих белки и витамины, увеличивающих эмоциональную устойчивость организма. Спортom занимаются 30% студенческой молодежи. Студенты первых курсов из-за непривычного образа жизни оказываются в более напряженных эмоциональных ситуациях и тратят больше энергии на приспособление, поэтому они крайне восприимчивы к нарушению сбалансированности пищевых рационов.

В период экзаменационной сессии правильным режимом питания для студентов будет четырехразовое, трехразовое питание необходимо в течение учебного года. Неправильное питание в среде студентов говорит об отсутствии опыта в приготовлении здоровой пищи, так как поступившие после школы дети, покинув родной дом, только учатся жить самостоятельно, и зачастую питаются готовыми продуктами, которые покупают в магазинах, а из-за нехватки собственного бюджета, начинают экономить на еде. Известно, что ожирение способствует развитию гипертонии, рака, атеросклероза, диабета, ускоряет процесс старения. Но умеренная физическая активность понижает уровень сахара в крови, снижает аппетит и устраняет риск переедания.