

УДК 796-053.7

ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ - ФАКТОР УКРЕПЛЕНИЯ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Иванов В.Д.

Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия. **ORCID ID:**
<https://orcid.org/0000-0002-2952-3222>. **AuthorID** **elibrary.ru:**
https://elibrary.ru/author_counter_click.asp?id=229821. E-mail: vdy-55@mail.ru

Вистаровская Е.А.

Челябинский государственный университет, г. Челябинск, Россия. **E-mail:** vista-rovskay@gmail.com



Аннотация. Авторы рассматривают двигательную активность как один из главных факторов сохранения здоровья студентов. Проведен анализ жизнедеятельности студента, имеющего достаточную и дефицитную двигательную активности. Изучено множество программ, способствующих повышению двигательного режима обучающихся. В работе рассмотрены способы повышения двигательной активности студентов.



Актуальность. На сегодняшний день, в связи с «цифровизацией» и увеличением онлайн товаров и услуг, возрастает проблема ухудшения здоровья, связанного с малоподвижным образом жизни. Особенно, это касается студентов, которые большую часть своего времени уделяют учебе и отодвигают свое физическое здоровье на второй, а то и на третий план. В добавок, увеличивается информационный поток, который приходится перерабатывать студентам. Учебная литература, дополнительные занятия, всё уходит в онлайн формат. Это порождает еще большее ухудшение и обострение здоровья обучающихся.

Цель, задачи. Цель работы – провести обзор научных публикаций по данной теме. Выявить источники ухудшения здоровья молодежи. Ознакомиться с влиянием двигательной активности на жизнь студента. Провести анализ программ, способных повысить уровень двигательной активности студентов.

Материалы и методы исследования. Материалами исследования являлись научные источники, размещённые в научной электронной библиотеке elibrary (сайт <https://elibrary.ru>). Методы исследования: изучение научных литературных источников, обзор научных публикаций.

Результаты и их обсуждение. Научно доказано положительное влияние двигательной активности студентов на здоровье. Государство и общество заинтересовано в воспитании и создании здоровой нации. Ученые и специалисты каждый год разрабатывают множество методик и программ на эту тему, но несмотря на все усилия, тенденция ухудшения здоровья сохраняется.

Заключение. В литературе и науке существует достаточное количество программ и методик, направленных на повышение двигательной активности студентов. Обществу нужно не толь-

ко теоретически разрабатывать эту проблематику, но и активно вводить предложенные решения в сферу высшего образования студентов.



Ключевые слова: двигательный режим, сохранение здоровья, студенты, молодежь, здоровый образ жизни.



Актуальность. Студент является важной составляющей развивающегося общества. Ему дается множество требований и обязанностей, выполнив которые он сможет стать полноценно функционирующим взрослым. Жизнь современного студента можно представить следующим образом: учеба в вузе, путь до дома (общежития), домашнее задание.

В большинстве случаев, на дополнительное занятие спортом и двигательными активностями времени нет. В связи с неправильным образом жизни в университете, где обучающийся тратит в среднем 51-53% суточного фонда времени, что значительно превышает продолжительность рабочего времени взрослого населения, занятого на различных видах производства, возникают проблемы со здоровьем [10. С. 560].

Ссылаясь на результаты многочисленных исследований было выявлено, что одной из главных причин ухудшения здоровья студентов является недостаточная двигательная активность [18. С. 67]. Поэтому в этой статье нами будет рассмотрен вопрос двигательного режима молодого поколения.

Двигательный режим студента – интегративная характеристика его двигательной активности в течение периода получения высшего образования [15. С. 39]. Он представляет собой процесс, в котором участвуют не только мышцы, но и многие участки нервной системы от периферийных нервов до высших центров коры больших полушарий мозга. В работающих мышцах возникают сигналы, оказывающие стимулирующее влияние на центральную нервную систему, поддерживая работоспособность нервных центров. Систематический поток таких сигналов положительно сказывается на развитии и функциях мозга, состоянии вегетативной нервной системы [19. С. 203].

По данным ВОЗ, недостаточную физическую активность имеют 90% студентов, из них 60% – с выраженной гипокинезия (недостаточный объем физических упражнений, сказывающийся на здоровье человека) [9]. Реальный объем двигательной активности студентов не обеспечивает полноценное развитие и укрепление здоровья [20. С. 24].

М.Д. Рипа и И.В. Кулькова также констатируют, что за последнее десятилетие двадцатого века показатели физического развития студентов ухудшились по основным параметрам – вес, рост, окружность грудной клетки [14. С. 212].

Также отмечается значительное влияние недавних карантинных мероприятий в связи с COVID-19 и введением формата дистанционного и гибридного обучения, ведущие к снижению показателя физической активности [2. С. 2]. Эти факторы подчеркивают проблему, связанную с уменьшением двигательной активности студентов.

Очень остро стоит проблема у студентов, которые подвергаются стрессу (например, во время экзаменов, сдачи зачетов). Они с меньшей вероятностью проявляли физическую активность, а иногда вообще избегали интенсивной физической активности. Что приводило к уменьшению двигательной активности и ухудшению психоэмоционального здоровья в целом [15. С. 38].

Также в исследовании пермских студентов вуза с различной физической активностью были получены следующие выводы: студенты, занимающиеся спортом, т.е. с достаточным уровнем двигательной активности, реже предъявляли жалобы на сонливость, усталость, плохое настроение, головные боли и головокружение [17. С. 128].

Студенты РМАТ, дополнительно занимающиеся физической культурой оздоровительной направленности, имеют высо-

кие показатели ЖЕЛ и показатели ЧСС и АД в пределах нормативных показателей. Снижение в показателях частоты сердцебиений и артериального давления в группе студентов, занимающихся спортом, свидетельствует об экономизации работы системы кровообращения. При этом у студентов-спортсменов определены высокие показатели внешнего дыхания. Все это вместе указывает на совершенствование функции дыхания у студентов, имеющих дополнительный объем двигательной активности в виде оздоровительной физической культуры и занятий спортом [11. С. 13]. Это еще раз подчеркивает позитивное влияние двигательной активности на здоровье студента.

Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта не раз выдвигал ряд рекомендаций, в которых говорится, что на протяжении одной недели двигательная активность среди молодежи должно занимать примерно 10–12 часов. Но имеющаяся программа по физическому воспитанию в вузах не способна в полной мере восполнить нужду в двигательной активности молодежи, следовательно, будет ее ухудшать [4. С. 119].

Сами же студенты практически не предпринимают никаких мер к укреплению своего здоровья, хотя в рейтинге ценностей ставят здоровье на второе место после образования, вполне понимая, что высокий уровень здоровья дает им конкурентные преимущества на рынке [1. С. 78].

Соблюдение двигательного режима приводит к улучшению функционального состояния центральной нервной системы, что благоприятно отражается и на умственной работоспособности студентов, являющихся для них важным качеством в обучении. У людей, которые систематически и активно занимаются физическими упражнениями, повышается психическая, умственная и эмоциональная устойчивость при выполнении напряженной умственной или физической деятельности.

Любая мышечная деятельность, занятия физическими упражнениями, спортом повышают активность обменных процессов,

что положительным образом сказывается на состоянии человека [19. С. 204-205].

Низкий уровень двигательной активности в совокупности с отсутствием здорового образа жизни может привести к таким жалобам студентов на здоровье, как вялость, головные боли, боли в сердце, головокружения, шум в ушах, онемение конечностей, одышку и тяжесть в ногах [10. С. 561].

Отсутствие двигательной активности приводит к быстрой утомляемости, так как большая часть времени проходит в статическом положении, и не задействуются группы мышц. Между мышечными волокнами возникает жировая прослойка вследствие их истончения. Необходимо также учитывать, что недостаточная двигательная активность является одним из факторов раннего развития остеопороза и ожирения, которые возникают вследствие нарушения кальциево-фосфорного обмена [3. С. 536].

Все вышеперечисленное говорит о том, что нехватка двигательной активности приводит к деградации физической культуры (ФК) личности (совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путём физического воспитания, физической подготовки и физического развития) [7. С. 2].

Академик РАМН Ю. П. Лисицын отметил, что особое внимание здоровому образу жизни студента стало уделяться в последние 6-7 лет. Связывается это с тем, что современным работодателям требуются работники с крепким здоровьем, которые способны на повышение своей трудоспособности, а не на ее понижение за счет болезни, усталости, сниженной активности и плохого самочувствия [5. С. 20].

Поэтому перед обществом и государством стоит задача совершенствования и модернизации учебного процесса, которая поможет увеличить двигательный режим студентов, тем самым укрепить и сохранить их здоровье.

Для того, чтобы повысить уровень двигательной активности студентов государство уже предпринимало меры, такие как введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса Готов к труду и обороне. Но из-за низкого уровня мотивация, нехватки времени, отсутствия таких качеств как настойчивость и упорство, достигнуть целей полностью не удалось [13. С. 116]. Это подчеркивает проблему, связанную с недостаточной доработкой и выполнением реализованного проекта на практике.

На вуз, обучающихся студентов, также возложена большая надежда. Он должен выступать организатором целенаправленной работы по сохранению и укреплению здоровья студентов, а также на стимулирование двигательной активности студентов. Поэтому остро стоит проблема «правильности» составления и наполнения учебных программ, отодвигающих занятие спортом на последний план [12. С. 24]. Высшим учебным заведениям следует принимать меры для того, чтобы учебный процесс протекал быстрее при условии разумного использования сил и возможностей обучающихся [8. С. 2].

Для повышения двигательной активности существует множество способов. Укрепление и сохранение здоровья проще всего достигается ходьбой. Занятия проводятся в естественных условиях, что способствует более эффективному восстановлению и развитию систем организма студентов [16. С. 171]. Важно ежедневно проводить зарядку, прогулку или пробежку, а также не забывать про физкультурную паузу (организованное выполнение физических упражнений в режиме учебного дня, обеспечивающее предупреждение наступающего утомления и способствующее поддержанию высокой работоспособности без перенапряжения (5-10 минут физической активности способствует улучшению работоспособности больше, чем пассивный отдых).) в процессе умственной деятельности. Все это способствует повышению тонуса мышц, улучшению кровообращения, следовательно, позитивно влияет на студента [6. С. 226].

Еще одним способом повышения двигательной активности является разработка и внедрение программ сопровождения студентов, направленных на поддержку здоровьесбережения, его самостоятельности, осознанности, систематичности. Оптимизация двигательной активности влечет за собой факторы, способствующие снижению риска общей заболеваемости [4. С. 118]. Сами студенты часто отмечают, что, оставаясь физически активным, можно улучшить качество жизни, а также оценку благополучия и самочувствия [15. С. 38].

Также рекомендуется ежедневно уделять внимание физическим упражнениям не менее 30 минут в день. Этот минимум поможет поддерживать двигательный режим на нужном уровне [3. С. 536].

Особенно важно вести здоровый образ жизни, который будет способствовать поддержанию высокой двигательной активности. Для этого студенту необходимо соблюдать:

1. Режим дня, который включает в себя труд, питание, отдых и сон.
2. Режим труда и отдыха.
3. Отказ от вредных привычек, например, алкоголя и курения.

При соблюдении всех вышеперечисленных пунктов будет происходить правильное формирование ФК, а также повышение двигательной активности, также влияющей на процесс развития и сохранения здоровья студентов [7. С. 3].

Внедрение в образовательную и досуговую деятельность студенческой молодежи большего объема мероприятий с характерными физическими нагрузками и повышенным эмоциональным настроем может в дальнейшем стать для них жизненной необходимостью, которая будет способствовать повышению двигательной активности, а, следовательно, и формированию в их сознании стремления к физическому развитию и здоровому образу жизни [4. С. 122].

Также важен активный отдых в каникулярное время, способствующий поддержанию двигательной активности. Студенты после активного отдыха (в спортивно-оздоровительных лагерях, базах отдыха и

др.) начиная учебный год, имеют более высокую работоспособность [19. С. 204].

Обобщая мнения специалистов, в качестве компонента, повышающего двигательную активность, рекомендуется внедрение в физическое воспитание фитнес-технологий и проведение занятий по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» на основе различных видов спорта [18. С. 69].

На сегодняшний день продолжает сохраняться тенденция ухудшения здоровья студентов, в первую очередь, вызванную малой двигательной активностью. Несмот-

ря на то, что эта проблема не обделена вниманием, а наоборот проведено множество исследований и создано достаточное количество программ, нужных результатов, ведущих к повышению здоровья обучающихся, до сих пор не достигнуто.

Выводы. Сохранение двигательной активности играет большую роль в поддержании здоровья студентов. Она поднимает шансы для светлого будущего студента как работника или специалиста в какой-либо сфере. Однако множество созданных программ и мероприятий до сих пор не способствуют выполнению нормативного показателя двигательной активности.



Литература

1. Акишин, С. В. Оценка риска для здоровья факторов образа жизни обучающейся молодежи / С. В. Акишин, А. А. Дементьев // Вестник новых медицинских технологий. Электронное издание. – 2020. – № 1. – С. 77-84. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=42618669> (22.10.2022).
2. Влияние малоподвижного образа жизни на здоровье студентов / М. К. Сейдехан, Б. И. Джолтукова, Н. Б. Оразбаева [и др.] // Вопросы устойчивого развития общества. – 2022. – № 7. – С. 1266-1271. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=49164560> (22.10.2022).
3. Влияния режима самоизоляции на образ жизни и двигательную активность студентов / А. А. Шестера, Н. С. Сорокин, Е. В. Каерова [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 3(205). – С. 532-538. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=48281362> (22.10.2022).
4. Глазина, Т. А. Пути оптимизации двигательной активности студенческой молодежи / Т. А. Глазина, Т. А. Анплева, Г. В. Боброва // Автономия личности. – 2021. – № 2(25). – С. 116-123. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=46565369> (22.10.2022).
5. Золотухина, И. А. Физическая культура как обеспечение здорового образа жизни студентов / И. А. Золотухина // Современная педагогика: актуальные вопросы, достижения и инновации : сборник статей победителей IV 6. Международной научно-практической конференции, Пенза, 20 декабря 2016 года. – Пенза: Наука и Просвещение, 2016. – С. 19-22. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=27606405> (22.10.2022).
6. Ключкина, Г. О. Роль двигательной активности в режиме дня студента / Г. О. Ключкина, А. А. Курочкина // Актуальные проблемы совершенствования системы непрерывного физкультурного образования : Материалы IV международной научно-практической конференции, Грозный, 24 сентября 2020 года. – Грозный: Чеченский государственный педагогический университет, 2020. – С. 224-228. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=44033971> (22.10.2022).
7. Корниенко, Г. А. Двигательная активность в контексте формирования физической культуры личности / Г. А. Корниенко, К. Н. Дементьев // Инновации. Наука. Образование. – 2022. – № 53. – С. 196-199. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=48280432> (22.10.2022).
8. Малейченко, Е. А. Физическая культура в режиме учебы и отдыха студентов / Е. А. Малейченко, М. Н. Скидан, Г. В. Красюк // Инновации. Наука. Образование. – 2022. – № 52. – С. 769-773. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=48266767> (22.10.2022).
9. Михайлов, А. А. Двигательный режим в жизни студента / А. А. Михайлов // Современные технологии обеспечения безопасности на железнодорожном транспорте : Сборник статей IV международной студенческой конференции, Воронеж, 20 мая 2022 года. – Воронеж: филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образо-

- вания "Ростовский государственный университет путей сообщения" в г. Воронеж, 2022. – С. 67-69. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=48697562> (22.10.2022).
10. Образ жизни и здоровье студентов / Н. А. Ермакова, П. И. Мельниченко, Н. И. Прохоров [и др.] // Гигиена и санитария. – 2016. – Т. 95. – № 6. – С. 558-563. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=26486787> (22.10.2022).
11. Оценка психофизиологических параметров организма студентов колледжей с разными двигательными режимами / Т. В. Бакшева, В. С. Милашечкин, В. В. Иванов, Н. В. Логачев // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 11. – С. 12-14. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=44194784> (22.10.2022).
12. Пашенко, Л. Г. Влияние двигательного режима студентов вуза на показатели физического здоровья / Л. Г. Пашенко, О. С. Красникова // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 6. – С. 24-26. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=29433959> (22.10.2022).
13. Пути расширения двигательного режима как одного из основных факторов здорового образа жизни студентов / Н. Г. Иванова, Л. Н. Порубайко, Е. А. Козыренко, М. Б. Зенина // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2017. – № 4-1. – С. 116-118. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=28846421> (22.10.2022).
14. Рева, А. В. Роль и значение оптимального двигательного режима в укреплении здоровья студентов / А. В. Рева // Профессионально-личностное развитие студентов в образовательном пространстве физической культуры : IV Всероссийская научно-практическая конференция: сборник материалов, Тольятти, 19–23 ноября 2015 года / под ред. В.Ф. Балашовой и Т.А. Хорошевой. – Тольятти: Тольяттинский государственный университет, 2015. – С. 211-217. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25822548> (22.10.2022).
15. Ценность здоровьесбережения и режим двигательной активности студента как показатель физической культуры / А. И. Коробченко, Р. С. Лыженкова, Г. М. Голубчиков, М. Р. Арпентьева // Вестник спортивной науки. – 2022. – № 2. – С. 37-42. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=48479179> (22.10.2022).
16. Чайковская, О. Е. Оптимальная двигательная активность -сохранение и укрепления здоровья студентов 171 психологические науки / О. Е. Чайковская // Казанская наука. – 2014. – № 5. – С. 171-173. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=21616530> (22.10.2022).
17. Шарова, Л. В. Уровень здоровья студентов с различным режимом двигательной активности / Л. В. Шарова, Т. В. Абызова, А. В. Шаров // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. – 2010. – № 6(182). – С. 127-131. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=14646104> (22.10.2022).
18. Шепляков, А. С. Современные подходы к проблеме регулирования двигательной активности студентов / А. С. Шепляков, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=44902551> (22.10.2022).
19. Щетинина, С. Ю. Влияние физических нагрузок на динамику умственной работоспособности студентов / С. Ю. Щетинина, Т. В. Бурцева // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2021. – № 4-1(55). – С. 203-206. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=45766836> (22.10.2022).
20. Ярошевич, И. Н. Коррекция состояния здоровья студентов средствами физической культуры / И. Н. Ярошевич, О. П. Рженева // Вестник Ангарской государственной технической академии. – 2013. – № 7. – С. 024-026. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=21060064> (22.10.2022).

Финансирование. Исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов. Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Для цитирования: Иванов В.Д. Двигательный режим – фактор укрепления и сохранения здоровья студентов / В.Д. Иванов, Е.А. Вистаровская // Международные конференции. Педагогика и психология. 2022. Т. 1, № 11. С. 16-25.

Сведения об авторах

Иванов Валентин Дмитриевич

кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания и спорта. Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. **ORCID ID:** <https://orcid.org/0000-0002-2952-3222>. **AuthorID** https://elibrary.ru/author_counter_click.asp?id=229821. **E-mail:** vdy-55@mail.ru **elibrary.ru:**

Вистаровская Екатерина Анатольевна

студент, институт образования и практической психологии, группа ППД-301, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. **E-mail:** vistarovskay@gmail.com

INTERNATIONAL CONFERENCES. PEDAGOGY AND PSYCHOLOGY

2022. vol. 1, no. 11. pp. 16-25.

MOTOR MODE IS A FACTOR OF STRENGTHENING AND PRESERVING THE HEALTH OF STUDENTS

Ivanov V.D.

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia. ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-2952-3222>. AuthorID [elibrary.ru: https://elibrary.ru/author_counter_click.asp?id=229821](https://elibrary.ru/author_counter_click.asp?id=229821). E-mail: vdy-55@mail.ru

Vistarovskaya E.A.

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia. E-mail: vistarovskay@gmail.com



Abstract. The authors consider motor activity as one of the main factors in maintaining the health of students. The analysis of the vital activity of a student with sufficient and deficient motor activity is carried out. Many programs have been studied that contribute to improving the motor regime of students. The paper considers ways to increase students' motor activity.

Relevance. Today, due to the "digitalization" and the increase in online goods and services, the problem of deterioration of health associated with a sedentary lifestyle is increasing. This is especially true for students who devote most of their time to study and push their physical health to the second, or even to the third plan. In addition, the information flow that students have to process increases. Educational literature, additional classes, everything goes into an online format. This leads to an even greater deterioration and aggravation of the health of students.

Purpose, tasks. The purpose of the work is to review scientific publications on this topic. To identify the sources of deterioration of youth health. To get acquainted with the influence of motor activity on the student's life. To analyze programs that can increase the level of motor activity of students.

Materials and methods of research. The research materials were scientific sources published in the scientific electronic library elibrary (website <https://elibrary.ru>). Research methods: study of scientific literary sources, review of scientific publications.

Results and their discussion. The positive effect of students' motor activity on health has been scientifically proven. The state and society are interested in educating and creating a healthy nation. Scientists and specialists develop many methods and programs on this topic every year, but despite all efforts, the trend of deterioration of health persists.

Conclusion. In literature and science, there are a sufficient number of programs and techniques aimed at increasing students' motor activity. Society needs not only to develop this problem theoretically, but also to actively introduce the proposed solutions in the field of higher education of students.



Keywords: motor mode, health preservation, students, youth, healthy lifestyle.



References

1. Akishin, S. V. Ocenka riska dlya zdorovya faktorov obraza zhizni obuchayushejsya molodezhi [Assessment of the health risk of lifestyle factors of studying youth]. Vestnik novyh medicinskih tehnologij [Bulletin of New Medical Technologies.], 2020. no. 1. pp. 77-84. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=42618669>. (In Russ.).
2. Sejdehan M. K., Dzholtukova B. I., Orazbaeva N. B. Vliyanie malopodvizhnogo obraza zhizni na zdorove studentov [The impact of a sedentary lifestyle on the health of students]. Voprosy ustojchivogo razvitiya obshestva [Issues of sustainable development of society], 2022. no. 7. pp. 1266-1271. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=49164560> (22.10.2022). (In Russ.).
3. Shestera A. A., Sorokin N. S., Kaerova E. V. Vliyaniya rezhima samoizolyacii na obraz zhizni i dvigatelnyuyu aktivnost studentov [The effects of self-isolation on the lifestyle and motor activity of students] Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta [Scientific notes of the P.F. Lesgaft University], 2022. no. 3 (205). pp. 532-538. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=48281362> (22.10.2022). (In Russ.).
4. Glazina, T. A. Puti optimizacii dvigatelnoj aktivnosti studencheskoj molodezhi [Ways to optimize the motor activity of students]. Avtonomiya lichnosti [Personal autonomy], 2021. no. 2 (25). pp. 116-123. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=46565369> (22.10.2022). (In Russ.).
5. Zolotuhina, I. A. Fizicheskaya kultura kak obespechenie zdorovogo obraza zhizni studentov [Physical culture as ensuring a healthy lifestyle of students]. Sovremennaya pedagogika: aktualnye voprosy, dostizheniya i innovacii : sbornik statej pobeditelej IV 6. Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii [Modern pedagogy: current issues, achievements and innovations : a collection of articles by the winners of the IV 6th International Scientific and Practical Conference]. Penza, 2016. pp. 19-22. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=27606405> (22.10.2022). (In Russ.).
6. Klyuchkina, G. O. Rol dvigatelnoj aktivnosti v rezhime dnya studenta [The role of motor activity in the student's daily routine]. Aktualnye problemy sovershenstvovaniya sistemy nepreryvnogo fizkulturnogo obrazovaniya : Materialy IV mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii [Actual problems of improving the system of continuous physical education : Materials of the IV International Scientific and Practical Conference]. Grozny, 2020. pp. 224-228. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=44033971> (22.10.2022). (In Russ.).
7. Kornienko, G. A. Dvigatel'naya aktivnost v kontekste formirovaniya fizicheskij kultury lichnosti [Motor activity in the context of the formation of physical culture of the individual]. Innovacii. Nauka. Obrazovanie [Innovation. The science. Education], 2022. no. 53. pp. 196-199. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=48280432> (22.10.2022). (In Russ.).
8. Malejchenko, E. A. Fizicheskaya kultura v rezhime ucheby i otdyha studentov [Physical culture in the mode of study and rest of students]. Innovacii. Nauka. Obrazovanie [Innovation. The science. Education], 2022. no. 52. pp. 769-773. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=48266767> (22.10.2022). (In Russ.).
9. Mihajlov, A. A. Dvigatelnyj rezhim v zhizni studenta [Motor mode in a student's life]. Sovremennye tehnologii obespecheniya bezopasnosti na zheleznodorozhnom transporte : Sbornik statej IV mezhdunarodnoj studencheskoj konferencii [Modern safety technologies in railway transport : Collection of articles of the IV International Student Conference]. Voronezh, 2022. pp. 67-69. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=48697562> (22.10.2022). (In Russ.).
10. Ermakova N. A., Melnichenko P. I., Prohorov N. I. Obraz zhizni i zdorove studentov [Lifestyle and health of students]. Gigiena i sanitariya [Hygiene and sanitation], 2016. T. 95. no. 6. pp. 558-563. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=26486787> (22.10.2022). (In Russ.).
11. Baksheva T. V., Milashechkin V. S., Ivanov V. V., Logachev N. V. Ocenka psihofiziologicheskikh parametrov organizma studentov kolledzhej s raznymi dvigatelnyimi rezhimami [Assessment of psychophysiological parameters of the body of college students with different motor modes]. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury [Theory and practice of physical culture], 2020. no 11. pp. 12-14. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=44194784> (22.10.2022). (In Russ.).

12. Pashenko, L. G. Vliyanie dvigatel'nogo rezhima studentov vuza na pokazateli fizicheskogo zdorov'ya [The influence of the motor regime of university students on the indicators of physical health]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury* [Theory and practice of physical culture], 2017. no. 6. pp. 24-26. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=29433959> (22.10.2022). (In Russ.).
13. Ivanova N. G., Porubajko L. N., Kozyrenko E. A., Zenina M. B. Puti rasshireniya dvigatel'nogo rezhima kak odnogo iz osnovnykh faktorov zdorovogo obraza zhizni studentov [Ways to expand the motor regime as one of the main factors of a healthy lifestyle of students]. *Mezhdunarodnyy zhurnal prikladnykh i fundamentalnykh issledovaniy* [International Journal of Applied and Fundamental Research], 2017. no. 4-1. pp. 116-118. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=28846421> (22.10.2022). (In Russ.).
14. Reva, A. V. Rol i znachenie optimal'nogo dvigatel'nogo rezhima v ukreplenii zdorov'ya studentov [The role and importance of optimal motor regime in strengthening the health of students]. *Profesionalno-lichnostnoe razvitiye studentov v obrazovatel'nom prostranstve fizicheskoy kultury : IV Vserossiyskaya nauchno-prakticheskaya konferenciya: sbornik materialov* [Professional and personal development of students in the educational space of physical culture : IV All-Russian Scientific and Practical Conference: collection of materials]. Togliatti, 2015. pp. 211-217. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25822548> (22.10.2022). (In Russ.).
15. Korobchenko A. I., Lyzhenkova R. S., Golubchikov G. M., Arpenteva M. R. Cennost zdorovesberezheniya i rezhim dvigatel'noy aktivnosti studenta kak pokazatel fizicheskoy kultury [The value of health saving and the mode of physical activity of a student as an indicator of physical culture]. *Vestnik sportivnoy nauki* [Bulletin of Sports Science], 2022. no. 2. pp. 37-42. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=48479179> (22.10.2022). (In Russ.).
16. Chajkovskaya, O. E. Optimal'naya dvigatel'naya aktivnost -sohraneniye i ukrepleniya zdorov'ya studentov 171 psihologicheskie nauki [Optimal motor activity - preservation and strengthening of students' health 171 psychological sciences]. *Kazanskaya nauka* [Kazan Science], 2014. No. 5. pp. 171-173. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=21616530> (22.10.2022). (In Russ.).
17. Sharova, L. V. Uroven zdorov'ya studentov s razlichnym rezhimom dvigatel'noy aktivnosti [The level of health of students with different modes of motor activity]. *Vestnik Yuzhno-Uralskogo gosudarstvennogo universiteta* [Bulletin of the South Ural State University], 2010. no. 6 (182). pp. 127-131. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=14646104> (22.10.2022). (In Russ.).
18. Sheplyakov, A. S. Sovremennyye podhody k probleme regulirovaniya dvigatel'noy aktivnosti studentov [Modern approaches to the problem of regulating students' motor activity]. *Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kultura* [Proceedings of Tula State University. Physical Culture]. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=44902551> (22.10.2022). (In Russ.).
19. Shetinina, S. Yu. Vliyanie fizicheskikh nagruzok na dinamiku umstvennoy rabotosposobnosti studentov [The influence of physical activity on the dynamics of mental performance of students]. *Mezhdunarodnyy zhurnal gumanitarnykh i estestvennykh nauk* [International Journal of Humanities and Natural Sciences], 2021. no. 4-1 (55). pp. 203-206. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=45766836> (22.10.2022). (In Russ.).
20. Yaroshevich, I. N. Korrekciya sostoyaniya zdorov'ya studentov sredstvami fizicheskoy kultury [Correction of the state of health of students by means of physical culture]. *Vestnik Angarskoj gosudarstvennoy tekhnicheskoy akademii* [Bulletin of the Angara State Technical Academy], 2013. no. 7. pp. 024-026. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=21060064> (22.10.2022). (In Russ.).

Information about the author

Valentin Dmitrievich Ivanov

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Physical Education and Sports. Chelyabinsk State University. Chelyabinsk, Russia. **ORCID ID:** <https://orcid.org/0000-0002-2952-3222>. **AuthorID** https://elibrary.ru/author_counter_click.asp?id=229821 **elibrary.ru:** https://elibrary.ru/author_counter_click.asp?id=229821 **E-mail:** vdy-55@mail.ru

Vistoropskaya Ekaterina Anatolyevna

student, Institute of Education and Practical Psychology, PP-301 group, Chelyabinsk State University. Chelyabinsk, Russia. **E-mail:** vistarovskay@gmail.com

Поступила в редакцию 12.11.2021. Прошла рецензирование и рекомендована к опубликованию 24.01.2022.



Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция – Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная – <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>