

Zvyagina E. V., Diogenova K. S. 2018. Influence of the factors of the day regime on the health of students dealing with sports. Health, Physical Culture and Sports, 4 (11), pp. 37-48 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

УДК 613.0

**Влияние факторов режима дня на здоровье студентов,
занимающихся спортом**

Звягина Екатерина Владимировна

Доцент кафедры физиологии, кандидат педагогических наук,
Уральский государственный университет физической культуры,
ул. Орджоникидзе 1, г. Челябинск, 454091, Россия

E-mail: zv-aev@mail.ru

Диогенова Ксения Сергеевна

Студентка 2-го курса, очного отделения, факультет зимних видов спорта и единоборств, Уральский государственный университет физической культуры,
ул. Орджоникидзе 1, г. Челябинск, 454091, Россия

E-mail: zv-aev@mail.ru

Аннотация. В статье обобщен теоретический материал по теме осмысления понятий «Образ жизни» и «Здоровый образ жизни». На сегодняшний день вопрос о сохранении здоровья среди молодёжи стоит очень остро, ведь здоровье каждого человека является не только индивидуальной ценностью, оно представляет собой социальную, общественную ценность. Много современных молодых людей, обучающихся в высших учебных заведениях, являются приверженцами определенного пассивного образа жизни, где одним из основных элементов социальные сети и интернет.

Следует цитировать / Citation:

Звягина Е. В., Диогенова К. С. Влияние факторов режима дня на здоровье студентов, занимающихся спортом / Научно-периодический журнал // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2018. – №4(11). – С. 37-48. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

Zvyagina E. V., Diogenova K. S. 2018. Influence of the factors of the day regime on the health of students dealing with sports. Health, Physical Culture and Sports, 4 (11), pp. 37-48 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

Поступило в редакцию / Submitted 24.09.2018

Принято к публикации / Accepted 19.10.2018

Zvyagina E. V., Diogenova K. S. 2018. Influence of the factors of the day regime on the health of students dealing with sports. Health, Physical Culture and Sports, 4 (11), pp. 37-48 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

В статье проводится анализ влияния факторов режима дня на студентов. Исследование проводилось на базе Уральского государственного университета физической культуры, (г. Челябинск) на кафедрах естественно-научного цикла (кафедра анатомии, кафедра физиологии). В анкетировании принимали участие студенты второго курса факультета Зимних Видов Спорта и Единоборств, в квалификациях кандидат в мастера спорта и мастера спорта, разрядники.

Нами было выявлено, что у большинства студентов, занимающихся спортом нет достаточного времени на досуг, что связано с плотным напряженным графиком учёбы и тренировок, а также, что многие студенты не умеют грамотно планировать режим дня - важное условие высокой работоспособности, которая в свою очередь является одним из основных параметров здоровья. Также было выявлено, что большинство студентов практикуют поздний отход ко сну и ранний утренний подъём.

В следствии напряжения функциональных резервов и не полноценное их восстановление формируются стойкие апатичные мотивы нежелание посещать учебные занятия и тренировочный процесс. Выявлены отличия режимных моментов студента, профессионально занимающегося спортом от режима дня обычного студента. В первом случае учтены принципы чередования нагрузки и отдыха, для того чтобы избежать состояния перетренированности. Определено, что отдых у большинства студентов ограничивается социальными сетями и интернетом.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, студенты-спортсмены, режим дня, тренировочный и учебный процесс.

INFLUENCE OF THE FACTORS OF THE DAY REGIME ON THE HEALTH OF STUDENTS DEALING WITH SPORTS

Zvyagina Ekaterina Vladimirovna

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Physiology, Ural State University of Physical Culture, ul. Ordzhonikidze 1, Chelyabinsk, 454091, Russia

E-mail: zv-ae@mail.ru

Diogenova Ksenia Sergeevna

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Zvyagina E. V., Diogenova K. S. 2018. Influence of the factors of the day regime on the health of students dealing with sports. Health, Physical Culture and Sports, 4 (11), pp. 37-48 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

A student of the 2nd year, full-time department, the faculty of winter sports and martial arts, Ural State University of Physical Culture,
ul. Ordzhonikidze 1, Chelyabinsk, 454091, Russia
E-mail: zv-aev@mail.ru

Annotation. The article summarizes the theoretical material on the conceptualization of the concepts "Lifestyle" and "Healthy way of life". To date, the issue of maintaining health among young people is very acute, because the health of each person is not only an individual value, it is a social, social value. Many modern young people studying in higher educational institutions are adherents of a certain passive lifestyle, where one of the main elements of social networks and the Internet.

The article analyzes the impact of day-time factors on students. The study was conducted on the basis of the Ural State University of Physical Culture, (Chelyabinsk) at the departments of the natural science cycle (Department of Anatomy, Department of Physiology). In the questioning took part second-year students of the Faculty of Winter Sports and Martial Arts, in qualifications a candidate for master of sports and a master of sports, dischargers.

We found out that the majority of students engaged in sports do not have enough time for leisure, which is associated with a tight busy schedule of study and training, and that many students do not know how to plan the day's schedule correctly - an important condition for high performance, which in turn is one of the basic parameters of health. It was also found that most students practice late sleep and early morning ascent.

In consequence of the tension of the functional reserves and not their full recovery, persistent apathy motives are formed, the unwillingness to attend training sessions and the training process. Distinctions of the regime moments of the student professionally engaged in sports from the regime of the day of the ordinary student are revealed. In the first case, the principles of alternating load and rest are taken into account, in order to avoid overtraining. It is determined that rest at the majority of students is limited to social networks and the Internet.

Key words: healthy way of life, student-athletes, daily routine, training and educational process.

Актуальность. В цивилизованном мире на сегодняшний день остается актуальным вопрос долголетия. Основным средством достижения увеличенной продолжительности жизни в широком смысле является здоровый образ жизни.

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Zvyagina E. V., Diogenova K. S. 2018. Influence of the factors of the day regime on the health of students dealing with sports. Health, Physical Culture and Sports, 4 (11), pp. 37-48 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

Формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) является общественно значимой ценностью. Перед государством ставится задача по укреплению здоровья населения, однако эти задачи также важны и для отдельного индивида. Существует множество госпрограмм, которые как косвенно, так и практически учувствуют в поддержании ЗОЖ населения. Это программы, связанные со здравоохранением: «Развитие здравоохранения утверждена постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1640», а также более локальные, например, «Мониторинг здоровья студентов», «Здоровые города», которые курируются на местном уровне.

Некоторые считают, что систематическое соблюдение принципов ЗОЖ не обязательное условие поддержание здоровья или они хотят получать ускоренные «дивиденды», которые развивают новое направление «биохакинг», под которым мы понимаем практику, направленную на «продление» жизни, улучшение ее качества, включает настройку всех жизненно важных функций организма – это физические нагрузки, сон и питание, которые мы можем заменить множественным приемом витаминов и биологических активных веществ.

Сегодня в «моду» возвращается и культивируется «спорт – режим», что на самом деле требует серьезных волевых усилий соблюдения данных показателей у уже сформированного поколения, поэтому необходимо приучать к принципам ЗОЖ начиная с дошкольного возраста, чтобы сформировать положительный динамический стереотип.

Однако есть опасения, что профессиональный спорт также, как и вредные привычки может способствовать уменьшению продолжительности жизни, увеличению хронических заболеваний, то есть организм спортсмена платит определённую цену за те или иные достижения – «цену адаптации». Спортсмены, а также люди не занимающиеся спортом все таки должны придерживаться универсальных принципов ЗОЖ: опираться на силы природы, правильное, а главное сбалансированное питание, здоровый полноценный сон, режим труда и отдыха.

Целью статья является изучить влияние факторов режима дня на здоровье студентов Уральского университета физической культуры (УралГУФК), занимающихся спортом.

Организация и методы исследования. Использована анкета «Фотография дня студента», которая позволила оценить особенности режимных моментов студентов-спортсменов причем как в будни, так и в выходные. В

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Zvyagina E. V., Diogenova K. S. 2018. Influence of the factors of the day regime on the health of students dealing with sports. Health, Physical Culture and Sports, 4 (11), pp. 37-48 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

исследовании приняли добровольное участие студенты второго курса (21 девушка и 22 юноши, возраст 18-20 лет) зимних видов спорта, дневного отделения УралГУФК.

По итогу социологических опросов, которые проводил Институт социальных исследований, можно определить, что определяющими факторами здорового образа жизни являются: отказ от вредных привычек (курение, алкоголь), занятие физической культурой, правильное сочетание труда и отдыха и рациональное питание [1].

Спортсмену очень сложно поддерживать нормальный функционал организма и всех его систем, в связи со «сгонками веса» у единоборцев, тренировками на износ у лыжников и конькобежцев, и так далее. В связи с этим, многим из них назначают специальные диеты, на поддержание организма, но является ли это поддержанием организма или просто дает энергию, чтобы выдерживать не одну тренировку в день. А ведь многие спортсмены, так же являются студентами вузов.

Для построения хорошего учебного и тренировочного процесса правильно организованный режим дня очень важен. Нужно уметь правильно сочетать нагрузку и отдых, чтобы предотвратить перегруз организма (явление перетренированности и переутомления). Каждый строит свой режим дня индивидуально с учетом всех влияющих на него факторов.

Основное воздействие оказывают биоритмы и включенность человека в социум. Действительно, спортсменам и студентам бывает очень сложно сформировать и расписать свой режим дня. Основной причиной является дефицит времени [2].

Среди предпосылок, которые мешают спортсменам и студентам сформировать свой режим дня, были: усталость от дел, нежелание выполнять иную работу (особенно после тренировки), неправильно расставленные приоритеты в деятельности [3].

Результаты исследования. Одним из ключевых показателей сформированности ЗОЖ является – сон. Врачами физиологами установлены определенные нормы полноценного сна (у взрослых она составляет 7-8 часов) [4], причем на организм влияет не столько продолжительность сна, сколько время засыпания и пробуждения. Среди опрошенных нами было выявлено: 9,5% девушек (2 человека) осуществляют утренний подъем в период с 6 до 7 часов. Больше всего девушек (47,6%) просыпается в период с 9 до 10 часов (10 человек).

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Zvyagina E. V., Diogenova K. S. 2018. Influence of the factors of the day regime on the health of students dealing with sports. *Health, Physical Culture and Sports*, 4 (11), pp. 37-48 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

Среди юношей было выявлено, что в период с 6 до 7 никто не просыпается. Но 40,9% юношей (9 человек) просыпаются в период с 10 до 11, а 36,4 % юношей (8 человек) просыпаются после 11ти часов. Показатели представлены в таблице 1.

Таблица 1 Распределение студентов по показателям времени подъема

Параметры сна	Ответы	Девушки %, n= 21	Юноши%, n= 22
Подъем (во сколько?)	6 ⁰⁰ - 7 ⁰⁰	47,6% (n=10)	4,5% (n=1)
	7 ⁰⁰ - 8 ⁰⁰	38,1% (n=8)	63,6% (n=14)
	8 ⁰⁰ - 9 ⁰⁰	9,5% (n=2)	22,7% (n=5)
	9 ⁰⁰ - 10 ⁰⁰	4,8% (n=1)	4,5% (n=1)
	10 ⁰⁰ - 11 ⁰⁰	-	-
	Позже 11 ⁰⁰	-	4,5% (n=1)

У 42,9% девушек (9 человек) отход ко сну приходится на 23:00 – 00:00 часов, 28,6% девушек на 00:00 – 01:00 часов. Ранее 22:00 никто не отходит ко сну, что является очень плохой привычкой, ведь именно на 22:00 приходится пик выработки мелатонина. Этот гормон очень важен для человека: улучшение мозговой деятельности, повышение иммунной защиты, а также замедление естественного старения.

У юношей тоже была выявлена тенденция позднего отхода ко сну. 36,4% (8 человек) ложились спать в период с 00:00 – 01:00, 27,3% (6 человек) ложились спать после часа ночи, но также 22,7 % (5 человек) предпочитали не ложиться спать. Поздний отход ко сну обусловлен тем, что у студентов остается мало времени на учебу (домашние задания, рефераты), домашние дела, встречу с друзьями, а также поздними вечерними тренировками. Помимо учебы и тренировок многие студенты работают. Еще одним фактором, который мешает раннему отходу ко сну это социальные сети. Молодежь хочет узнать, что произошло в мире за последние 24 часа, пообщаться с друзьями и родственниками (таблица 2).

Таблица 2. Распределение студентов по показателям времени отхода ко сну

Параметры сна	Ответы	Девушки % n = 21	Юноши % n = 22
Отход ко сну	Ранее 22 ⁰⁰	-	-

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Zvyagina E. V., Diogenova K. S. 2018. Influence of the factors of the day regime on the health of students dealing with sports. Health, Physical Culture and Sports, 4 (11), pp. 37-48 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

(во сколько?)	22 ⁰⁰ - 23 ⁰⁰	23,8% (n=5)	4,5% (n=1)
	23 ⁰⁰ - 00 ⁰⁰	38,1% (n=8)	54,5% (n=12)
	00 ⁰⁰ - 01 ⁰⁰	23,8% (n=5)	27,3% (n=6)
	Позже 01 ⁰⁰	4,8% (n=1)	-
	-	9,5% (n=2)	13,6% (n=3)

Следующим существенным фактором, влияющим на ЗОЖ студентов-спортсменов, является смена режима труда и отдыха. В нашем случае этот фактор дополняется тренировочной деятельностью. Каждый сам старается организовать пространство и время для творчества, отдыха, учебы и тренировок. Это является «каркасом» жизненных планов и привычек. Так или иначе, чтобы снять какое – либо напряжение (интеллектуальное или физическое) человеку нужен активный или любой другой досуговый отдых. Знаменитый биолог И. П. Павлов считал, что «лучший отдых – это смены вида работы» (умственная на физическую, и наоборот)

Среди опрошенных студентов 46,7% девушек (10 человек) и 40,9% юношей (9 человек) уделяет 4 – 5 часов на учебу в университете. Более 5 часов учёбе уделяет 38,1% девушек (8 человек) и 31,8% юношей (7 человек). Менее двух часов на учёбу в университете никто из опрошенных не уделяет (таблица 3)

Таблица 3. Распределение студентов по показателям учебного времени

Учёба в университете	в	Девушки %	Юноши %
		n = 21	n = 22
	Менее 2 часов	-	-
	2 – 3 часа	9,5% (n=2)	4,5% (n=1)
	3 – 4 часа	-	9,1% (n=2)
	4 – 5 часов	47,6% (n=10)	40,9% (n=9)
	Более 5 часов	38,1% (n=8)	31,8% (n=7)
	Не посещают	4,8% (n=1)	13,6% (n=3)

У большинства девушек 47,6% (10 человек) тренировка занимает от полутора до двух часов (таблица 4), у юношей такая же по длительности тренировка у 59,1% (13 человек). Не тренируются вообще 33,3% девушек (7 человек) и 22,7% юношей (5 человек).

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Zvyagina E. V., Diogenova K. S. 2018. Influence of the factors of the day regime on the health of students dealing with sports. *Health, Physical Culture and Sports*, 4 (11), pp. 37-48 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

Таблица 4. Распределение студентов по показателям тренировочного времени

Тренировка (Лыжный спорт, конькобежный спорт, бокс, единоборства, хоккей и футбол, скалолазание)	Варианты ответа	Девушки%, n = 21	Юноши%, n = 22
	Не тренируется (выбрали учёбу или травма, мешающая занятиям спортом)	33,3% (n=7)	22,7% (n=5)
Менее 1 часа	-	4,5% (n=1)	
1 – 1.30 часа	4,8% (n=1)	9,1% (n=2)	
1.30 – 2 часа	47,6% (n=10)	59,1% (n=13)	
Более 2 часов	14,3% (n=3)	4,5% (n=1)	

У большинства студентов и спортсменов нет времени на просмотр телевизора (или они не смотрят его вообще), в связи с тем, что всю информацию можно получить из глобальной сети интернет, из чего следует вывод, что студенты мало гуляют и получают мало живого общения, что очень важно в таком периоде жизни. Большинство ведут сидячий образ жизни, вследствие чего возможно развитие гиподинамии. Все это наполовину, или полностью противоречит здоровому образу жизни.

Таблица 5. Распределение студентов по показателям внеучебного (свободного) времени

	Варианты ответа	Девушки%, n = 21	Юноши%, n = 22
Компьютер (соц. сети, игры, развлечения)	Менее 1 часа	-	9,1% (n=2)
	1 – 2 часа	33,3% (n=7)	31,8% (n=7)
	2 – 3 часа	-	-
	Более 3 часов	9,5% (n=2)	9,5% (n=2)
	Нет времени	57,1% (n=12)	45,5% (n=10)
Прогулка	45,5% (n=10)	14,3% (n=3)	9,1% (n=2)
	1 – 2 часа	28,6% (n=6)	13,6% (n=3)
	2 – 3 часа	-	-
	Более 3 часов	4,8% (n=1)	4,5% (n=1)
	Нет времени	52,4% (n=11)	72,7% (n=16)
Чтение	Менее 1 часа	4,8% (n=1)	-

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Zvyagina E. V., Diogenova K. S. 2018. Influence of the factors of the day regime on the health of students dealing with sports. Health, Physical Culture and Sports, 4 (11), pp. 37-48 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

художественной литературы	1 час	28,6% (n=6)	13,6% (n=3)
	1 – 2 часа	4,8% (n=1)	9,1% (n=2)
	Более 2 часов	4,8% (n=1)	-
	-	57,1% (n=12)	77,3% (n=17)
Творческая деятельность (рисование, вышивка, лепка и др.)	30 минут	4,8% (n=1)	-
	1 час	19,0% (n=4)	9,1% (n=2)
	1 час 30 минут	4,8% (n=1)	-
	2 часа	4,8% (n=1)	4,5% (n=1)
	-	66,6% (n=14)	86,4% (n=19)
Культурный досуг (театр, кино и др.)	2 часа	19,0% (n=4)	4,5% (n=1)
	3 и более часов	4,8% (n=1)	13,6% (n=3)
	-	76,2% (n=16)	81,8% (n=18)

Из таблицы 5 мы видим, что, действительно, у большинства обычных студентов и спортсменов нет времени на досуг, в связи с тем, что очень много времени уделяется учебно-тренировочному процессу, а также спортивным сборам, соревновательной деятельности. Но также нами выявлено, что те студенты, которые все – таки выделяют время на досуг, предпочитают компьютер, социальные сети и игры. На втором месте – прогулка. Приходим к выводу, что это может быть связано с тем, что, совершая много двигательных действий на тренировках, спортсмены хотят более пассивного отдыха, временной гиподинамии чем собственно и является статическое использование планшетов и смартфонов.

Таким образом, можно сделать вывод, что очень важно уметь планировать свой режим дня, следить за своим питанием, контролировать свои нагрузки и отдых, ведь наше долголетие зависит только от нас самих.

Библиографический список

1. Курило А.А. Здоровый образ жизни и спорт - залог нашей долгой и счастливой жизни // Science Time. 2016. № 4 (28). С. 459-461.
2. Петрова Т.Ю. Понятия «здоровый стиль жизни» и «здоровый образ жизни»: общее и особенное // Осовские педагогические чтения "Образование в современном мире: новое время - новые решения". 2014. № 1. С. 573-576.
3. Талагаева Ю.А. Проблема организации рационального режима дня студентов // Экопрофилактика, оздоровительные и спортивно-тренировочные

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Zvyagina E. V., Diogenova K. S. 2018. Influence of the factors of the day regime on the health of students dealing with sports. Health, Physical Culture and Sports, 4 (11), pp. 37-48 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

технологии Материалы Международной научно-практической конференции. 2015. С. 269-274.

4. Методика построения рационального режима дня [Электронный ресурс] : методические указания к выполнению контрольной работы для студентов всех форм обучения / сост. : Е.М. Ревенко, Т.Ф. Зелова. – Электрон. дан. – Омск : СибАДИ, 2015. – Режим доступа: свободный после авторизации. – Загл. с экрана

5. Сайфутдинов С.В., Звягина Е.В. Анализ режима сна студентов второго курса УралГУФК // University Stars – 2017: сборник проектов III Международного интеллектуального конкурса студентов, магистрантов, аспирантов, докторантов. Россия, Москва, 30 декабря 2017 г. [Электронный ресурс] / под ред. проф. Т.М. Конопляник, У.М. Бахтикиреевой, Г.Б. Евгенева. С.9-18

6. Талагаева Ю.А. Использование библиотерапии для профилактики здоровьеразрушающего поведения у студентов // Актуальные проблемы физической культуры и безопасности жизнедеятельности. Сборник научных трудов факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности . Под редакцией Л.В. Кашицыной. Саратов, 2016. С. 129-132.

7. Сипаторова А.М., Мелихов Я.П., Ляшенко А.А. Здоровый образ жизни в жизни студентов оренбургского государственного медицинского университета // Наука и образование сегодня. 2017. № 10 (21). С. 93-94.

8. Сукталиева Э.В. Формирование у студентов готовности к реализации здорового образа жизни в системе вузовского образования // Современные наукоемкие технологии. 2010. № 7. С. 313-316.

9. Наймушина А.Г., Янтимирова Р.А., Сабитов М.А. Здоровый образ жизни как стиль жизни студента // Стратегия развития спортивно-массовой работы со студентами материалы международной научно-практической конференции. 2016. С. 144-148.

10. Воробьева И.Н. Здоровый образ жизни как индикатор для определения базового стиля жизни // Проблемы фундаментальной подготовки в школе и вузе в контексте современности. Межвузовский сборник научных работ VIII Всероссийской научно-практической конференции. Редактор-составитель А.Е. Новиков. 2017. С. 301-303.

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Zvyagina E. V., Diogenova K. S. 2018. Influence of the factors of the day regime on the health of students dealing with sports. Health, Physical Culture and Sports, 4 (11), pp. 37-48 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

REFERENCES

1. Kurilo A.A. 2016. Zdorovyj obraz zhizni i sport - zalog nashej dolgoj i schastливой zhizni. Science Time, 4 (28), p. 459-461 (In Russian).
2. Petrova T.JU. 2014. Ponjatija «zdorovyj stil' zhizni» i «zdorovyj obraz zhizni»: obwee i osobennoe. Osovskie pedagogicheskie chtenija. Obrazovanie v sovremennom mire: novoe vremja - novye reshenija, 1. pp. 573-576 (In Russian).
3. Talagaeva JU.A. 2015. Problema organizacii racional'nogo rezhima dnja studentov. JEKoprofilaktika, ozdorovitel'nye i sportivno-trenirovochnye tehnologii Materialy Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii. pp. 269-274 (In Russian).
4. Metodika postroenija racional'nogo rezhima dnja. 2015. JElektronnyj resurs : metodicheskie ukazanija k vypolneniju kontrol'noj raboty dlja studentov vseh form obuchenija. sost. E.M. Revenko, T.F. Zelova. JElektron. dan. Omsk : SibADI, Rezhim dostupa: , svobodnyj posle avtorizacii. Zagl. s jekrana (In Russian)
5. Sajfutdinov S.V., Zvjagina E.V. 2017. Analiz rezhima sna studentov vtorogo kursa UralGUFK . University Stars – 2017: sbornik proektov III Mezhdunarodnogo intellektual'nogo konkursa studentov, magistrantov, aspirantov, doktorantov. Rossija, Moskva, 30 dekabnja 2017. JElektronnyj resurs. Pod red. prof. T.M. Konopljannik, U.M. Bahtikireevoj, G.B. Evgeneva. pp. 9-18 (In Russian)
6. Talagaeva JU.A. 2016. Ispol'zovanie biblioterapii dlja profilaktiki zdorov'erazrushajuwegu povedenija u studentov . Aktual'nye problemy fizicheskoj kul'tury i bezopasnosti zhiznedejatel'nostiSbornik nauchnyh trudov fakul'teta fizicheskoj kul'tury i bezopasnosti zhiznedejatel'nosti . Pod redakciej L.V. Kashicynoj. Saratov, pp. 129-132 (In Russian).
7. Sipatorova A.M., Melihov JA.P., Ljashenko A.A. 2017. Zdorovyj obraz zhizni v zhizni studentov orenburgskogo gosudarstvennogo medicinskogo universiteta. Nauka i obrazovanie segodnja, 10 (21), pp. 93-94. (In Russian)
8. Suktaljeva JE.V. 2010. Formirovanie u studentov gotovnosti k realizacii zdorovogo obraza zhizni v sisteme vuzovskogo obrazovanija. Sovremennye naukoemkie tehnologii, 7, pp. 313-316 (In Russian).
9. Najmushina A.G., JAntimirova R.A., Sabitov M.A. 2016. Zdorovyj obraz zhizni kak stil' zhizni studenta. Strategija razvitija sportivno-massovoj raboty so studentami materialy mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii. pp. 144-148.
10. Vorob'eva I.N. 2017. Zdorovyj obraz zhizni kak indikator dlja opredelenija bazovogo stilja zhizni. Problemy fundamental'noj podgotovki v shkole i vuze v

ISSN 2414-0244

Научно-периодический журнал «Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта». - 2018. - № 4 (11). - С. 37-48

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Zvyagina E. V., Diogenova K. S. 2018. Influence of the factors of the day regime on the health of students dealing with sports. Health, Physical Culture and Sports, 4 (11), pp. 37-48 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

kontekste sovremennosti. Mezhvuzovskij sbornik nauchnyh rabot VIII Vserossijskoj nauchno-prakticheskoj konferencii. Redaktor-sostavitel' A.E. Novikov, pp. 301-303 (In Russian).