

Keywords: Traffic noise, acoustic discomfort zone; equivalent and maximum noise levels.

For citation: Fesak, D. I. Assessment of noise pollution on the territory of the historical center of st. Petersburg in the zone of influence of the transport highway / D. I. Fesak, O. K. Suvorova, A. A. Fedoseenko // Trudy Rostovskogo Gosudarstvennogo Universiteta Putey Soobshcheniya. – 2023. – No. 2. – P. 138–145.

Сведения об авторах

Фесак Данил Ильич

Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I, кафедра «Электроснабжение железных дорог», студент
e-mail: danilfesak@gmail.com

Суворова Ольга Константиновна

Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I, кафедра «Техносферная и экологическая безопасность», кандидат ф.-м. наук
e-mail: suolko@gmail.com

Федосеенко Анастасия Алексеевна

Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I, кафедра «Техносферная и экологическая безопасность», кандидат химических наук
e-mail: aa.fedoseenko@mail.ru

Information about the authors

Fesak Danil Ilyich

Emperor Alexander I St. Petersburg State Transport University, Department "Railway Electric Power Supply", Student
E-mail: danilfesak@gmail.com

Suvorova Olga Konstantinovna

Emperor Alexander I St. Petersburg State Transport University, Department " Technological and Ecological Safety ", PhD of Physical and Mathematical Sciences
E-mail: suolko@gmail.com

Fedoseenko Anastasia Alekseevna

Emperor Alexander I St. Petersburg State Transport University, Department " Technological and Ecological Safety ", PhD of Chemical Sciences
E-mail: aa.fedoseenko@mail.ru

УДК: 796 + 06

Е. В. Филиппова, М. И. Тимченко

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В РЕЖИМЕ ТРУДА И ОТДЫХА СТУДЕНТА ВУЗА¹

Аннотация. В статье рассматриваются основные компоненты режима труда и отдыха студентов вуза. Особое место отводится физической культуре и спорту. Раскрывается важность занятий физическими упражнениями. Даются рекомендации по их использованию в режиме дня.

Ключевые слова: студенты, труд, отдых, режим дня, физическая культура.

¹ Статья рекомендована к публикации оргкомитетом по результатам VI Всероссийской национальной научно-практической конференции «Теория и практика безопасности и жизнедеятельности».

Для цитирования: Филиппова, Е. В. Физическая культура в режиме труда и отдыха студента вуза / Е. В. Филиппова, М. И. Тимченко // Труды Ростовского государственного университета путей сообщения. – 2023. – № 2. – С. 145–150.

Студенческие годы являются очень важным этапом в жизни любого человека. В этот период завершается созревание организма. Человек уже готов стать полноценным и самостоятельным членом общества. Но для финального становления в системе социального устройства нашего общества необходимы помимо базовых и наиболее основных знаний об окружающем мире и действительности, также профильные или узкоспециализированные знания, которые будут применяться в последствии в трудовой профессиональной деятельности студента.

Это подразумевает получение, понимание и усвоение колоссального объема информации, что вместе с разного рода несбалансированными физическими нагрузками, агрессивной, в современном мире, окружающей средой (проявления которой можно найти в отчетах экологических служб, фиксирующих разнородные загрязнения среды) создает сильнейший физический и психоэмоциональный стресс для организма, что в последствии может привести к ухудшению состояния здоровья.

Во избежание получения большей части ущерба человеку нужно создавать для себя и вокруг себя такие условия, которые уменьшат влияние разрушающих факторов. К таким условиям относится здоровый образ жизни, включающий занятия физическими упражнениями, правильный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек и посещение более экологически чистых мест. Научные данные свидетельствуют о том, что у большинства людей при соблюдении ими гигиенических правил есть возможность жить до 100 лет и более [6–9].

1) Рациональный режим труда и отдыха

Жизнь практически любого человека подчинена определенному порядку, режиму. И от того, насколько сбалансирован режим деятельности человека во многом зависит его самочувствия, сознания, физического и психического здоровье. Человек – соларное существо, то есть он очень сильно зависит от периодического(ритмического) поведения земного светила – Солнца, что позволяет нам говорить о циркадианных(суточных) ритмах самого человека. В рамках односуточного периода студент обязан осуществлять как учебно-трудовую деятельность, так и обеспечивать себе достаточный отдых для полного восстановления организма.

Для полноценного раскрытия вопроса о рациональной организации режима студента необходимо раскрыть значения ключевых для этого пункта понятий - труд и отдых.

Труд – это осознанная деятельность человека по созданию каких-либо благ. Этот элемент жизни как раз и сделал его существом разумным. Труд и до сих пор является тем срединным хребтом, на котором строится жизнь здорового морально, нравственно и физически человека. Иногда ошибочно считается, что труд приводит к износу и преждевременному старению человека, снижению внутренних ресурсов его организма. Но при правильно организованной трудовой деятельности возможно лишь благотворное ее влияние.

Отдых же как раз и является тем инструментом, который позволяет восстанавливаться организму и вести долговременную и плодотворную деятельность. Разделяют активный и пассивный отдых. Их различает то, что при пассивном отдыхе отсутствует любая трудовая деятельность и организм погружается в своего рода стазис. А при активном отдыхе студентом совершаются какие-либо действия, но они либо несут исключительно оздоравливающий характер, например занятия физическими упражнениями, либо позволяют сменить вид деятельности относительно трудовой. В научной литературе достаточно много публикаций о положительном воздействии занятий физической культурой на организм

человека. С помощью физических упражнений укрепляется организм человека, повышается иммунитет. Кроме того, у человека, занимающегося спортом развиваются личностные качества – смелость, трудолюбие, дисциплинированность, решимость, ответственность, которые обязательно помогут в будущей трудовой деятельности [5].

В этом аспекте основной задачей, стоящей перед учреждениями системы образования, является формирование у учащихся потребности в здоровом образе жизни и, в частности, потребности в занятиях физкультурой и спортом [2]. У студентов вузов такую задачу решает учебный предмет «Физическая культура и спорт». Другими словами, у студентов во время занятий физической культурой должна формироваться привычка использовать физические упражнения в режиме активного отдыха.

Однако немногие студенты рассматривают физическую культуру, как привычку отдыха. Исследователь Т.А. Зенкова, проводя анкетирование студентов для измерения уровня мотивации на занятиях физической культурой, обнаружила незначительную связь между внутренней мотивацией студентов к физической культуре и привычками к отдыху. При этом автором отмечается большая ценность внутренней мотивации для развития здоровых привычек, в том числе и привычки заниматься физическими упражнениями во время активного отдыха [1, 2].

2) Распорядок дня

Уже давно известен тот факт, что лучше всего для студента следовать заранее спланированному и четко организованному им самим распорядку дня. Это позволит как структурировать любую его деятельность, а также за счет организации выкраивать свободное время, для занятий делами, связанными с его собственными интересами. При составлении распорядка дня стоит руководствоваться реальностью выполнения плана, а также актуальностью планируемого.

Кроме того, в режим дня студента должны входить необходимые для нормальной жизнедеятельности пункты, такие как: сон, питание, труд и отдых.

Для труда и отдыха необходимо соблюдать их сбалансированность и чередование.

Специалисты рекомендуют начинать работу с самых трудных дел. Соблюдение этого правила будет способствовать тренировке и укреплению силы воли

Чередование работы и отдыха является важным условием сохранения здоровья. При этом людям физического труда необходим отдых, не связанный с дополнительными физическими нагрузками, а работникам умственного труда необходима в часы досуга определенная физическая работа. Желательно проводить хотя бы часть отдыха на свежем воздухе – в туристском походе, в парке, на садовом участке, особенно городским жителям, чья трудовая деятельность проходит в помещении.

Распорядок дня не должен состоять из строгих графиков с поминутно рассчитанным временем для каждого дела на каждый день. Однако в нём должно быть отражено проведение будничных и выходных дней.

Важным условием нормальной дееспособности организма является полноценный сон. И.П. Павлов, русский физиолог, считал сон — это своего рода торможение, «которое предохраняет нервную систему от чрезмерного напряжения и утомления. Сон должен быть достаточно длительным и глубоким. Если человек мало спит, то он встает утром раздраженным, разбитым, а иногда с головной болью».

В среднем эта норма для сна составляет около 8 часов. К сожалению, люди, в том числе студенты, используют время, необходимое для сна, для выполнения тех или иных дел. Кто-то это время тратит на выполнение домашних заданий по учебным предметам, кто-то проводит большую часть ночного времени на дискотеках, в кафе и т.д. Систематическое недосыпание приводит к нарушению нервной деятельности, снижению работоспособности, повышенной утомляемости, раздражительности. При таком положении дел студентам усвоить учебный материал в полном объёме будет практически невозможно. Следует

учитывать, что пересыпание (10 часов и более) тоже негативно отражается на здоровье человека. У тех, кто долго спит, вероятность развития ишемического инсульта выше.

Для нормального, крепкого и спокойного сна необходимо создать условия:

- прекратить напряженную умственную работу за 1 - 1,5 часа до сна;
- ужинать не позднее чем за 2 - 2,5 часа до сна;
- спать в хорошо проветренном помещении;
- засыпать в полной тишине и при выключенном свете;
- спать в свободном ночном белье (желательно из натуральных тканей), не сковывающим произвольных движений во сне и не затрудняющим кровообращение;
- не укрываться одеялом с головой, не спать вниз лицом, чтобы не препятствовать нормальному дыханию;
- ложиться спать в одно и то же время.

Пренебрежение этими простейшими правилами гигиены сна вызывает отрицательные явления. Сон становится неглубоким и беспокойным, вследствие чего, как правило, со временем развивается бессонница, те или иные расстройства в деятельности нервной системы.

Для того, чтобы организм утром быстрее проснулся и зарядился энергией, сразу после пробуждения необходимо выполнить утреннюю гигиеническую гимнастику (зарядку). Продолжительность гимнастики от 10 до 30 минут, в зависимости от уровня подготовленности, наличия свободного времени и желания. Упражнения должны выполняться в определённой последовательности и иметь преимущественно динамичный характер. Начинать гимнастику лучше с потягиваний, затем переходить к ходьбе и медленному бегу. После бега вновь перейти на шаг, а затем выполнять упражнения на месте. Для улучшения мозгового кровообращения – круговые движения и наклоны головой. Их выполнять медленно, без рывков. Далее следуют общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища, ног. В конце комплекса выполнить упражнения на растяжку мышц и на восстановление дыхания. Для утренней гимнастики специалисты рекомендуют использовать в основном динамичные упражнения без задержки дыхания и значительных усилий. Темп упражнений к концу зарядки необходимо снизить. Комплекс упражнений необходимо периодически обновлять [4].

В режим дня студентам помимо зарядки необходимо включить другие физические упражнения, развивающие основные физические качества: силу, ловкость, выносливость, гибкость и координационные способности. Это могут быть занятия в спортивных секциях под руководством специалистов, а могут быть самостоятельные занятия. При этом необходимо обязательно пройти медицинский осмотр и убедиться, что состояние здоровья позволяет заниматься той или иной двигательной активностью. Регулярные занятия физической культурой и спортом укрепляют иммунную систему человека, защищая его от многочисленных вирусных инфекций, помогают бороться с лишним весом. Тем, кто активно занимается физической культурой и спортом легче справиться с эмоциональным напряжением, гневом и депрессией; повысить продуктивность и работоспособность мозга; обрести высокую самооценку и уверенность в себе [5]. Необходимо помнить, что польза от физических упражнений будет только в том случае, если их выполнять регулярно – не менее двух раз в неделю, при этом продолжительность занятий должна составлять 30–90 минут, в зависимости от уровня подготовленности и цели каждого конкретного занятия.

Соблюдение режима питания также является важным фактором сохранения здоровья. При включении употребления пищи в режим дня необходимо помнить следующие правила:

- принимать пищу строго в одно и то же время суток. Такая привычка в дальнейшем обеспечит функциональную готовность организма к её более эффективному перевариванию и усвоению;
- интервал между приёмами пищи должен быть 3,5–4 часа. По мнению О.А. Кожевниковой и Д.В. Пархоменко — это оптимальное время для своевременной разгрузки

желудочно-кишечного тракта и равномерного обеспечения организма энергией и питательными веществами [3];

– продолжительность одного приёма завтрака или ужина 10-15 минут, продолжительность обеда – 25–30 минут.

При это необходимо учитывать качество пищи. Она должна быть приготовлена из свежих продуктов и содержать сбалансированный состав белков, углеводов, жиров, витаминов и микроэлементов.

К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Как правило, у таких людей иммунитет снижен, вследствие чего они подвержены различного рода заболеваниям. Студенты, из-за постоянной загруженности учебными предметами, в этом аспекте составляют группу риска.

Соблюдение режима дня помогает организовать любую деятельность, найти время для укрепления своего здоровья, в том числе и средствами физической культуры и спорта. При составлении плана на день или на неделю необходимо руководствоваться реальностью выполнения плана, а также актуальностью планируемого.

Библиографический список

1 **Зенкова, Т. А.** Здоровый образ жизни: пути и решения / Т. А. Зенкова // Актуальные проблемы развития и совершенствования системы физического воспитания для подготовки специалистов в транспортной отрасли : Труды II Междунар. науч.-практ. конф., Москва, 02 декабря 2020 года. – Москва: Российский университет транспорта, 2020. – С. 60-65.

2 **Зенкова, Т. А.** Профилактика заболеваний у студентов специальной медицинской группы / Т. А. Зенкова // Физическая культура и спорт: актуальные тенденции, проблемы и пути их решения : Сб. материалов Всеросс. науч.-практ. конф., Санкт-Петербург, 16 июня 2022 года / Под общ. ред. С.А. Романченко. – Санкт-Петербург: Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I, 2022. – С. 40-44.

3 **Кожевникова, О. А.** Режим питания студентов Нижнетагильского государственного социально-педагогического института / О. А. Кожевникова, Д. В. Пархоменко // Евразийское Научное Объединение. – 2020. – № 2-1(60). – С. 64-66. – EDN KOBJKK. Филиппова, Е. В. К вопросу о пользе физической культуры и спорта / Е. В. Филиппова, Ж. В. Пасечник // Наука-2020. – 2020. – № 2(38). – С. 126-130.

4 Утренняя гигиеническая гимнастика в режиме дня студента / Е. В. Козлова, Н. А. Деревянко, В. П. Ломова, А. В. Зайцева // Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения. – 2016. – № 1. – С. 45-49.

5 **Филиппова, Е. В.** К вопросу о пользе физической культуры и спорта / Е. В. Филиппова, Ж. В. Пасечник // Наука-2020. – 2020. – № 2(38). – С. 126-130.

6 **Филиппова, Е. В.** Старение и продолжительность жизни: факторы, детерминирующие их / Е. В. Филиппова // Транспорт: наука, образование, производство : Сборник научных трудов Международной научно-практической конференции, Ростов-на-Дону, 18–21 апреля 2017 года. Том 5. – Ростов-на-Дону: РГУПС, 2017. – С. 223-227.

7 **Маколова, Л. В.** Экологизация транспортной деятельности на урбанизированных территориях на основе реинжиниринга инфраструктуры / Л. В. Маколова, Э. А. Мамаев // Вестник Ростовского государственного университета путей сообщения. – 2023. – № 1. – С. 86–94.

8 **Лябах, Н. Н.** Моделирование деятельности транспортных предприятий / Н. Н. Лябах, М. В. Колесников, М. В. Бакалов // Вестник Ростовского государственного университета путей сообщения. – 2018. – № 1(69). – С. 72-77. – EDN THCCNL.

9 **Бутакова, М. А.** Обнаружение аномалий в информационных потоках и экспериментальные исследования на моделях машинного обучения / М. А. Бутакова, А. Н.

Гуда, А. В. Чернов // Вестник Ростовского государственного университета путей сообщения. – 2020. – № 2(78). – С. 153-162. – EDN WMIVNY.

E. V. Filippova, M. I. Timchenko

PHYSICAL CULTURE IN THE MODE OF WORK AND REST OF A UNIVERSITY STUDENT

Annotation. The article discusses the main components of the regime of work and rest of university students. A special place is given to physical culture and sports. The importance of physical exercises is revealed. Recommendations are given for their daily use.

Key words: students, work, rest, daily routine, physical culture.

For citation: Filippova, E. V. Physical culture in the mode of work and rest of a university student / E. V. Filippova, M. I. Timchenko // Trudy Rostovskogo Gosudarstvennogo Universiteta Putey Soobshcheniya. – 2023. – No. 2. – P. 145–150.

Сведения об авторах

Филиппова Елена Владимировна
Ростовский государственный
университет путей сообщения
(РГУПС),
кафедра «Физическое воспитание и
спорт», доцент,
кандидат педагогических наук
e-mail: filippova-71@mail.ru

Тимченко Михаил Ильич
Ростовский государственный
университет путей сообщения
(РГУПС),
кафедра «Физическое воспитание и
спорт»,
старший преподаватель,
e-mail: filippova-71@mail.ru

Information about the authors

Filippova Elena Vladimirovna
Rostov State Transport University
(RSTU),
Chair «Physical education and sports»,
assistant professor,
candidate of pedagogical sciences
e-mail: filippova-71@mail.ru

Timchenko Mikhail Ilyich
Rostov State Transport University
(RSTU),
Research and Production Center «Labor
Protection»,
Chair «Physical education and sports»,
Senior Lecturer
e-mail: filippova-71@mail.ru

УДК: 796 + 06

В. А. Финоченко, И. П. Буката, Н. В. Инютин, Р. К. Свиридов

ВОССТАНОВЛЕНИЕ И РЕАБИЛИТАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ТРАВМ¹

Аннотация. В статье рассматриваются риски получения травм спортсменами и их последующая реабилитация. Показано, что грамотный

¹ Статья рекомендована к публикации оргкомитетом по результатам VI Всероссийской национальной научно-практической конференции «Теория и практика безопасности и жизнедеятельности».