

Oral Roberts University

Digital Showcase

College of Science and Engineering Faculty
Research and Scholarship

College of Science and Engineering

11-21-2022

ПРЕИМУЩЕСТВА ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНОГО И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Myra J. Bloom

Oral Roberts University, mbloom@oru.edu

Gladys Y. X. Chen

Oral Roberts University, gladyschenyx@oru.edu

Victor R. C. Gomes

Oral Roberts University, golden@oru.edu

Scarlet R. Jost

Oral Roberts University, sjost@oru.edu

Andrew S. I. D. Lang

Oral Roberts University, alang@oru.edu

See next page for additional authors

Follow this and additional works at: https://digitalshowcase.oru.edu/cose_pub



Part of the [Education Commons](#), and the [Medicine and Health Sciences Commons](#)

Recommended Citation

Bloom, Myra J.; Chen, Gladys Y. X.; Gomes, Victor R. C.; Jost, Scarlet R.; Lang, Andrew S. I. D.; Mankin, Nancy V.; McMahan, Ericka R.; Merheb, Jonathan A.; Mok, Jingee; Nelson, Philip P.; Skinstad, Deborah A.; and Valderrama-Araya, Enrique F., "ПРЕИМУЩЕСТВА ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНОГО И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ" (2022). *College of Science and Engineering Faculty Research and Scholarship*. 142. https://digitalshowcase.oru.edu/cose_pub/142

This Infographic is brought to you for free and open access by the College of Science and Engineering at Digital Showcase. It has been accepted for inclusion in College of Science and Engineering Faculty Research and Scholarship by an authorized administrator of Digital Showcase. For more information, please contact digitalshowcase@oru.edu.

Authors

Myra J. Bloom, Gladys Y. X. Chen, Victor R. C. Gomes, Scarlet R. Jost, Andrew S. I. D. Lang, Nancy V. Mankin, Ericka R. McMahan, Jonathan A. Merheb, Jingee Mok, Philip P. Nelson, Deborah A. Skinstad, and Enrique F. Valderrama-Araya

ПРЕИМУЩЕСТВА ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНОГО И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

УНИВЕРСИТЕТ ОРАЛ РОБЕРТС

01

УЛУЧШАЕТ ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ



- Плотность костной ткани
- Мышечная сила
- Состав тела
- Качество сна
- позитивное настроение и умение справляться с трудностями

02

ПРЕДОТВРАЩАЕТ БОЛЕЗНИ



Уменьшает:

- Сердечно-сосудистые заболевания
- Диабет
- Высокое кровяное давление
- Остеопороз
- Некоторые виды рака

03

УЛУЧШАЕТ КАРДИО-РЕСПИРАТОРНЫЙ ФИТНЕС



Опускает:

- Частота сердечных сокращений в покое
- Кровяное давление
- Холестерин ЛПНП

Увеличивается:

- Выносливость/энергия
- Метаболизм
- Холестерин ЛПВП

04

СПОСОБСТВУЕТ ХОРОШЕМУ САМОЧУВСТВИЮ



Регулярно занимайтесь физическими упражнениями, стремитесь к духовному благополучию, пересмотрите восприятие стресса, оставайтесь трезвыми, хорошо питайтесь, избегайте обезвоживания и хорошо высыпайтесь, чтобы:

- Чувствовать себя лучше
- Остаться здоровым
- Живи дольше
- Хорошо учиться в школе

НОВЫЙ ИССЛЕДОВАНИЯ ОРУ ПОКАЗЫВАЮТ, ЧТО СТУДЕНТЫ КОТОРЫЕ ВЕДУТ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫЙ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ УСПЕВАТЬ ЛУЧШЕ В УЧЕБЕ

Учащиеся с более высоким уровнем физической активности (измеряется с помощью Фитбит: шагов и минут зоны сжигания жира) имеют более высокий средний балл.¹



Учащиеся с более быстрым временем прохождения полевых испытаний, косвенным показателем состояния сердечно-сосудистой системы, как правило, имеют более высокий средний балл.¹



Учащиеся, которые регулярно занимаются спортом, хорошо спят и ведут здоровый образ жизни, имеют более высокий уровень выносливости, меньше подвержены стрессу, меньше набирают вес и имеют более высокие средние баллы.^{2,3,4}



ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ – КЛЮЧ
Физическая активность, сердечно-сосудистая система и здоровый образ жизни значительно коррелируют с успеваемостью студентов вузов.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. "Fitbits, Field-tests and Grades: The Effects of a Healthy and Physically Active Lifestyle on Academic Performance of First Year College Students."
<https://doi.org/10.1080/1612197X.2019.1623062>
2. "The Influence of Chronotype and Grit on Lifestyle and Physical Activity."
<https://doi.org/10.18061/bhac.v4i2.7617>
3. "The Influence of Chronotype on the Body Mass Index of U.S. College Students."
<https://doi.org/10.5935%2F1984-0063.20200130>
4. "The Impact of the COVID-19 Pandemic on College Student's Stress and Physical Activity Levels."
<https://doi.org/10.18061/bhac.v6i1.8670>

УЧИТЕЛЯ ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ: A. LANG, M. BLOOM, S. JOST, N. MANKIN, P. NELSON, D. SKINSTAD, E. VALDERRAMA-ARAYA
СТУДЕНТЫ УЧАСТВОВАЛИ: G. Y. X. CHEN, V. R. C. GOMES, J. MERHEB, E. R. MCMAHAN, J. MOK

2022, HEALTHY ACADEMIC COMMUNITY RESEARCH GROUP
ORAL ROBERTS UNIVERSITY