

**ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет
имени В.И. Вернадского»
Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал)**

**Здоровый образ жизни, физическая культура и спорт: тенденции,
традиции, инновации**

Healthy lifestyle, physical culture and sport: trends, traditions, innovations

**Сборник научных трудов
Collection of Scientific Works**

**Севастополь
Sevastopol
2020**

УДК 796: 613.7 (08)

ББК 75.11

Рекомендовано к печати Ученым Советом Севастопольского экономико-гуманитарного института (филиал) ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского», протокол № 8 от 28.10.2020 г.

Коллектив авторов.

Здоровый образ жизни, физическая культура и спорт: тенденции, традиции, инновации: Сборник научных трудов. – Симферополь: ФГАОУ ВО «КФУ имени В.И. Вернадского», 2020. – 472 с.

ISBN 978-5-9908085-3-0

УДК 796: 613.7 (08)

ББК 75.11

Healthy lifestyle, physical culture and sport: trends, traditions, innovations : Collection of Scientific Works. – Simferopol: V.I. Vernadsky Crimean Federal University , 2020. – 472 p.

ISBN 978-5-9908085-3-0

В сборнике размещены статьи, обобщающие результаты научных исследований работников высших учебных заведений, школ, сотрудников государственных и региональных организаций и учреждений, занимающихся вопросами формирования здорового образа жизни, физической культурой, спортом.

Материалы сборника отпечатаны в редакции авторских оригиналов. Редакционная коллегия не всегда полностью разделяет точки зрения авторов, тем не менее, считает их интересными и поддерживает их начинания. В рукописи сборника сохранена авторская позиция каждого автора, внесенные изменения носят исключительно редакционный характер.

Сборник предназначен для учёных, специалистов, изучающих сферу физической культуры и спорта, преподавателей, аспирантов, обучающихся.

Техническая редакция: кандидат педагогических наук, доцент Терницкая С.В., кандидат биологических наук, доцент Бочкарева Т.И., кандидат медицинских наук Алтынбекова З.Б., кандидат педагогических наук Строщкова Н.Т., старший преподаватель Глобенко Р.Р., старший преподаватель Щекин Д.В.

УДК 796: 613.7 (08)

ББК 75.11

© Севастопольский экономико-гуманитарный институт
(филиал)

ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени
В. И. Вернадского», 2020

© Коллектив авторов, 2020

ISBN 978-5-9908085-3-0

Редакционная коллегия:

Лазницкая Наталья Фёдоровна

Директор Севастопольского экономико-гуманитарного института (филиала) ФГАОУ ВО «КФУ имени В.И. Вернадского», кандидат географических наук, доцент

Екимова Зульфия Залетдиновна

Заместитель директора по учебно-воспитательной и научной работе Севастопольского экономико-гуманитарного института (филиала) ФГАОУ ВО «КФУ имени В.И. Вернадского»

Терницкая Светлана Викторовна

Заведующий кафедрой физической культуры Севастопольского экономико-гуманитарного института (филиала) ФГАОУ ВО «КФУ имени В.И. Вернадского» кандидат педагогических наук, доцент

2. Гребенюк, О.С. Педагогика индивидуальности: учебник и практикум для бакалавриата и магистратуры / О.С. Гребенюк, Т.Б. Гребенюк. - 2-е изд., доп. - М. : Издательство Юрайт, 2019. - 410 с.
3. Логвина, Т.Ю. Организационно-методическая направленность процесса сохранения здоровья детей средствами физической культуры / Т.Ю. Логвина, Е.П. Врублевский, В.Ф. Костюченко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 8 (138). – С. 116–121.
4. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя / В.И. Лях. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998. - 272 с.
5. Лях, В.И. Теория Н.А. Бернштейна и проблемы индивидуальных различий в координационных способностях. // Психофизиологические аспекты спортивной и учебной деятельности. / Межвуз. сб. науч. трудов. Отв. ред. Е.П. Ильина / ЛГПИ им. А.И. Герцена. - Л., 1987. – 136 с.
6. Маркова, И.А. Основы двигательного режима младших школьников / И.А. Маркова, С.В. Севдалев, Е.П. Врублевский. // Современные технологии воспитания культуры здоровья участников образовательного процесса: сб. матер. межд. науч.-практ. конф. – Липецк: ЛГПУ, 2015. – С. 69-71.
7. Спирин, В.К. Организационно методические условия неэффективного построение уроков физической культуры в рамках традиционной системы физического воспитания / В.К. Спирин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2018. – № 8. - С.11-13.
8. Храмов, В.В. Организационные и психолого-педагогические аспекты внедрения компьютерных средств обучения в методику преподавания физической культуры/ В.В. Храмов, В.Ф. Костюченко, В.А. Чистяков, Е.П. Врублевский // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. - 2014. - № 6. - С. 208-211.
9. Храмов, В.В. Организационные и методические особенности проведения урока физической культуры с использованием электронного учебно- методического пособия / В.В. Храмов, В.Ф. Костюченко, В.А. Чистяков, Е.П. Врублевский // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2014. - № 7. - С. 177-182.

УДК 796/799

Моисейчик Эдуард Алексеевич

доцент, кандидат педагогических наук,

доцент кафедры физической культуры,

Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина,

г. Брест, Республика Беларусь

Сидоревич Павел Федорович

преподаватель кафедры физической культуры,

Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина,

г. Брест, Республика Беларусь

Яглык Виктор Иванович

преподаватель кафедры физической культуры,

Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина,

ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ, СИДЯЧИМ ПОВЕДЕНИЕМ И СУБЪЕКТИВНЫМИ И ОБЪЕКТИВНЫМИ ПОКАЗАТЕЛЯМИ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Аннотация. В современных условиях увеличивается социальная значимость высшего образования, обеспечивающего профессиональный уровень подготовки молодежи по индивидуальным возможностям и запросам. Хорошее здоровье необходимо студентам как ресурс душевных и физических сил для будущей работы по сохранению и укреплению здоровья. Сегодня большой процент молодежи имеет отклонения в состоянии здоровья. Для сохранения и укрепления здоровья необходимо осознанно подходить к своему здоровью – оно должно быть ценностным. Особое место в этом принадлежит системе образования, которая берет на себя значительную часть усилий общества по подготовке молодежи к взрослой жизни.

Ключевые слова: Физическая культура, здоровый образ жизни, спорт, здоровье

Moiseychik E.A., Sidorevich P.F, Jaglak V.I. The relationships between physical activity, sedentary lifestyle, and subjective and objective indicators of students quality of life. Pushkin Brest State national University, Brest, Republic of Belarus

Annotation. In modern conditions the social importance of the higher education providing the professional level of preparation of youth by individual opportunities and inquiries increases. Good health is necessary for students as a resource of sincere and physical forces for future work on preservation and promotion of health. Today the big percent of youth has deviations in a state of health. For preservation and promotion of health it is necessary to approach consciously the health – it has to become valuable. The special place in it belongs to an education system which assumes considerable part of efforts of society on preparation of youth for adulthood.

Key words: Physical culture, healthy lifestyle, sport, health

Физическая активность считается положительной мерой здоровья. Она является неотъемлемой частью здорового образа жизни, который желает общество, особенно в западной культуре, поскольку здоровый образ жизни является определяющим фактором здоровья во всех его измерениях. Считаясь здоровым поведением, физическая активность является важным элементом системы политики общественного здравоохранения как в развивающихся, так и в развитых странах. Это также признанный во всем мире инструмент укрепления здоровья, поскольку он напрямую увеличивает потенциал здоровья не только в биологическом измерении организма, но и в психосоциальном измерении [1]. Вот почему ВОЗ распространяет информацию о расходе энергии человека через физическую активность с определенным объемом и частотой, которая является биологическим минимумом для развития и поддержания хорошего здоровья. Однако в противовес образовательным мероприятиям и программам, способствующим активному или спортивному образу жизни, также можно наблюдать распространение сидячей культуры (то есть комфортной жизни и избегания усилий); эта культура определяется многими факторами, связанными с развитием современной цивилизации.

Стоит подчеркнуть, что каждый пятый человек в мире полностью физически неактивен. Бездействие чаще встречается у женщин, чем у мужчин, и эта тенденция увеличивается с возрастом. До трети взрослых и четырех пятых молодежи не достигают рекомендуемого уровня физической активности [1, 2]. Исследователи подчеркивают, что количество времени, проводимого перед экраном компьютера или телевизором, систематически увеличивается, что негативно влияет на качество жизни, связанное со здоровьем, в сочетании с отсутствием физической активности. Кроме того, отсутствие физической активности является четвертой по значимости причиной смерти в мире.

Современные стратегии распространения физической активности и исследовательские концепции в этой области сосредоточены на нескольких ключевых областях, где человек может тратить свою энергию, используя собственные мышцы. Различают четыре вида физической активности: деятельность, связанная с профессиональной деятельностью, деятельность, связанная с передвижением в течение дня, деятельность, связанная с домашними обязанностями, и развлекательная деятельность, выполняемая в свободное время. Тестирование уровня физической активности в группе подростков и студенческой молодежи особенно важен, так как в этот период жизни формируются привычки в отношении здоровья; это также период разнообразных переживаний, которые влияют на образ жизни в будущем.

Удовлетворенность жизнью связана с общей оценкой собственных достижений и жизни. Это степень, в которой человек оценивает общее качество своей жизни - в целом положительно или отрицательно. Результаты различных исследований противоречивы, хотя большинство из них указывают на положительную связь между физической активностью как таковой и удовлетворением жизнью. Например, одно из таких исследований показало, что студенты, которые занимаются большей физической деятельностью, испытывают большее удовлетворение жизнью.

Цель исследования - изучить взаимосвязь между физической активностью, сидячим поведением и субъективными и объективными показателями качества жизни, а также удовлетворенности жизнью среди группы студентов, чья будущая работа связана с телом или умом человека. Предполагается, что физическая активность влияет на увеличение различных показателей качества жизни и тем самым повышает удовлетворенность жизнью. И наоборот, малоподвижный образ жизни способствует снижению качества различных аспектов качества жизни.

Исследование было проведено среди 150 студентов (от 17 до 22 лет) факультета иностранных языков Брестского государственного университета. Была применена анкета с целью оценки физической активности, осуществляемой в широком спектре областей, включая физическую активность в свободное время; домашняя и садовая деятельность; связанная с работой физическая активность; связанная с транспортом физическая активность; и сидячее поведение измеряется отдельно в течение недели и в выходные дни. Анкета содержит 26 вопросов, касающихся продолжительности времени (в минутах), которое участники тратят на данную деятельность.

Целью исследования было установить связь между физической активностью, сидячим поведением и субъективными и объективными показателями качества жизни, а также удовлетворенности жизнью среди студентов университетов, чья будущая работа связана с

телом или умом человека. Полученные результаты подтверждают исходные предположения лишь в определенной степени.

Во-первых, только некоторые виды физической активности демонстрируют положительную связь с качеством жизни. Мероприятия, сопровождающие домашние обязанности, показали наибольшее количество положительных ассоциаций (то есть в отношении объективного и субъективного качества жизни и показателей производительности и близости качества жизни). Деятельность во время профессиональной деятельности также была признана значимым фактором (для измерения качества жизни при общении) наряду с деятельностью во время передвижения (для объективного качества жизни). Не удалось установить никакой связи (ни положительной, ни отрицательной) между деятельностью в свободное время и качеством жизни. Активность в свободное время связана с большим расходом энергии, что приводит к усталости. Не у всех есть положительный опыт, связанный с физической активностью. Некоторые люди могут ассоциировать это с большими усилиями, соперничеством, тяжелой работой над собой, самодисциплиной и жертвами, но не с удовольствием.

Физическая активность является культурно обусловленным поведением. В последние годы в Беларуси наблюдается динамичное развитие различных форм оздоровительного физического отдыха. Однако традиции в этой области гораздо более ограничены, чем в странах Европы. Люди все еще думают, что физические действия, включающие домашнюю работу (например, уборку и глажку) и транспорт (например, ходьба на работу и подъем по лестнице), могут выполнять биологически обусловленное движение для выполнения физической активности и могут заменить развлекательные виды спорта в свободное время. То же относится и к физической работе, выполняемой в рамках профессии. Профессиональная физическая активность (например, работа на месте, на фабрике и в баре) перегружает организм односторонним образом, поэтому ее нельзя отнести к положительным элементам здорового образа жизни. Исследования показывают, что занятие физическим трудом по профессии может значительно снизить физическую активность в свободное время.

Во-вторых, результаты этого исследования продемонстрировали некоторые демографические закономерности, связанные с физической активностью. По сравнению с мужчинами, женщины чаще занимаются домашними делами, физической и транспортной деятельностью, связанной с работой, и проводят меньше времени, чем мужчины, сидя. Результат может быть объяснен с точки зрения культурных обычаев, так как в белорусском обществе женщины должны заботиться о домашнем хозяйстве, делать покупки и т. д., а также профессионально работать, по крайней мере, часть времени. Это, в свою очередь, ограничивает время, которое они могут проводить в сидячем положении.

В-четвертых, исследование показывает, что студенты в области филологии меньше интересуются физическими упражнениями в свободное время, чем студенты в областях обучения, связанных с физическим здоровьем (таких как физическое воспитание); исследования показывают, что они предпочли бы проводить свободное время пассивно. Исследование также показывает, что физическая активность рассматривается инструментально, и отдельные виды деятельности используются взаимозаменяемо, хотя они имеют разные цели. Типы физической активности отрицательно связаны друг с другом, что означает, что участники испытывают энергетические затраты, связанные с

профессиональной физической работой или домашними обязанностями, и менее охотно занимаются рекреационной физической активностью.

В-пятых, сидячий образ жизни в течение недели, как правило, влияет на способ проведения свободного времени в выходные дни; настоящее исследование подтверждает эту закономерность, поскольку существует значительная связь между временем, проведенным в сидячем положении в течение недели и в выходные дни. Предположение об отрицательной взаимосвязи между сидячим поведением на выходных по разным параметрам качества жизни подтверждается и в этом исследовании. Люди, безусловно, по-разному воспринимают свою бездеятельность в рабочие и выходные дни. Выходные дни типичны для отдыха и организации дня. Отсутствие активности в будние дни выполняет роль необходимого отдыха и поэтому может быть источником удовольствия. Выходные также рассматриваются как возможность получить удовлетворение от развлечений, углубить социальные контакты и т. д. Вероятно, респонденты осознавали, что физическая активность была бы гораздо лучшим способом развития социальных контактов, чем сидячий образ жизни, отсюда и негативные отношения последнего к качеству жизни.

Другим неожиданным результатом исследования является то, что не было установлено существенной связи между физической активностью и общей удовлетворенностью жизнью. Причина этого может заключаться в том, что физическая активность, выполняемая участниками, не доставляет им удовольствия, так как, например, их тип и интенсивность не устраивает их, и, следовательно, она рассматривается как форма неприятного обязательства, однако качество занятий по физическому воспитанию, которые посещали респонденты, в данном исследовании исследовалось, поэтому, можно сделать вывод об интенсивности физической активности во время обучения.

Активное проведение свободного времени само по себе является ценностью, так как оно способствует не только физическому развитию личности, но и оказывает влияние на здоровье в психосоциальном измерении.

Содействие физической активности является одним из значимых элементов стратегии учреждений здравоохранения. При рассмотрении полученных результатов особое внимание следует уделить популяризации широкого спектра форм рекреационной деятельности, осуществляемых в свободное время.

В представленном исследовании студентов университета, исследование показало, что:

Физическая активность в значительной степени связана с качеством жизни, однако не со всеми ее типами. Физическая активность в домашних условиях наиболее положительно связана с качеством жизни.

Сидячее поведение в течение недели положительно связано с субъективным качеством жизни, но сидячее поведение в выходные дни отрицательно связано с объективным и субъективным качеством жизни, а также с такими аспектами, как безопасность и коммуникативный аспект качества жизни.

Ни физическая активность, ни сидячий образ жизни не демонстрируют существенной связи с уровнем удовлетворенности жизнью.

Физическая активность должна быть распределена среди студентов таким образом, чтобы развлекательные мероприятия гарантированного качества не заменялись домашними или профессиональными обязанностями, или транспортной деятельностью.

Список использованных источников

1. Бальсевич, В. К. Физическая активность человека / В. К. Бальсевич, В. А. Запорожанов. – Киев : Здоровье, 1987. – 223 с.
2. Бальсевич, В. К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни (методологические, экономические, организационные аспекты) / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 2. – С. 50.
3. Григорьев, В. И. Физическая культура в ВУЗах / В. И. Григорьев. – М. : Вузовский учебник, 2011. – 277 с.

УДК 796/799

Моисейчик Эдуард Алексеевич

доцент, кандидат педагогических наук,

доцент кафедры физической культуры,

Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина,

г. Брест, Республика Беларусь

Софенко Анатолий Иванович

доцент, кандидат педагогических наук,

доцент кафедры физической культуры,

Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина,

г. Брест, Республика Беларусь

Зинкевич Галина Николаевна

магистр педагогических наук,

старший преподаватель кафедры физической культуры,

Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина,

г. Брест, Республика Беларусь

ЗДОРОВЬЕСОЗИДАНИЕ КАК ПЕРСПЕКТИВНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ В ФОРМИРОВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы роли и места физической культуры в системе современного образования, рационального использования свободного времени студентами. На примере студентов Брестского государственного университета имени А.С. Пушкина приводятся данные социологического исследования об отношении студентов к физической культуре и спорту во внеучебное время.

Ключевые слова: Физическая культура, свободное время, режим дня, образ жизни.

Moiseychik E.A., Sofenko A.I., Zinkevich G.N. **Healths preservation as an effective direction jf formation of pphysical culture of the students person.** Pushkin Brest State national University, Brest, Republic of Belarus

Annotation. The problems of the roll of physical training and its place in the system of modern education as well as in the rational usage of free time by students are studied. Sociological data on the attitude of students to physical training and sports in free time are stated with the students of Brest State University taken as an example.

Key words: Pphysical culture, free time, student day routine, lifestyle.