

**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

### **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.

Сохранение здоровья молодых людей — одна из важнейших социальных задач общества. Чтобы подготовить высококвалифицированных специалистов, необходимо формировать и укреплять здоровый образ жизни, способствовать работоспособности студенческой молодежи [1, 2]. Сегодня эта категория населения страдает от негативного воздействия на нее окружающей среды, так как физическое и духовное становление молодых людей совпадает с периодом адаптации к новым, непривычным для них условиям жизни, обучения, высоким умственным нагрузкам.

Цель исследования – исследовать отношение студенческой молодежи к режиму дня и ведению здорового образа жизни в современных условиях.

Нами был проведен опрос с целью выявления процентного количества студентов, ведущих здоровый образ жизни (рисунок 1).

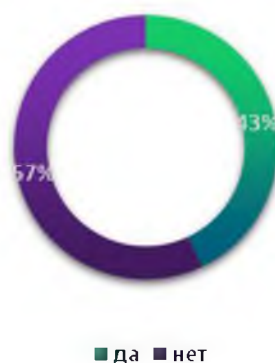


Рисунок 1 Ведете ли вы здоровый образ жизни?

Из диаграммы следует, что 43% опрошенных следят за своим здоровьем, а 57% нет. Таким образом, мы пришли к выводу, что большинство студентов не уделяет надлежащего внимания своему физическому здоровью.

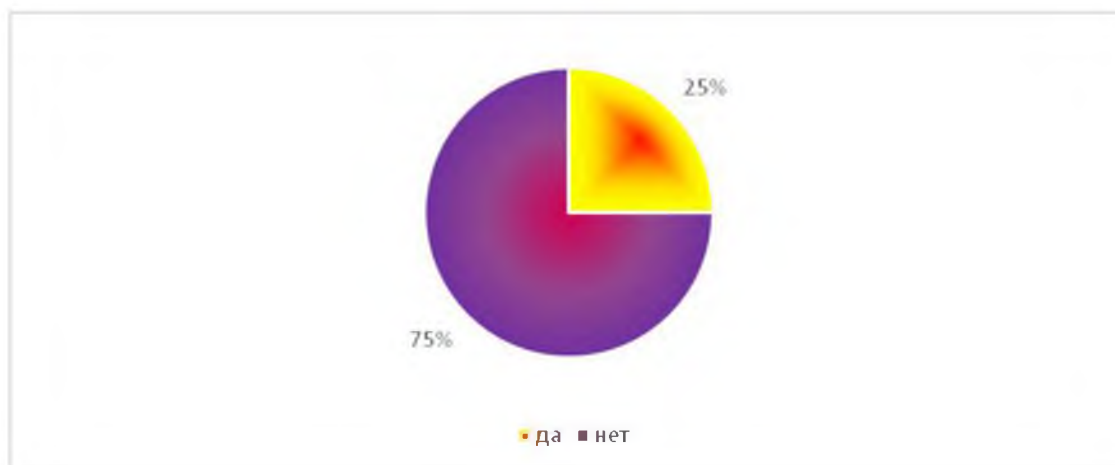


Рисунок 2 Делаете ли вы зарядку?

И всего лишь 25% от общего количества студентов делают зарядку (рисунок 2).

Сон обязательная и наиболее полноценная форма ежедневного отдыха. Для студента обычная норма сна 7,5-8 часов. Часы, предназначенные для сна, нельзя рассматривать как

некий резерв времени, который можно часто и безнаказанно использовать для других целей. Это, как правило, отражается на продуктивности умственного труда и психоэмоциональном состоянии человека. Беспорядочный сон может привести к бессоннице и другим нервным расстройствам.

Основываясь на результатах опроса, можно сделать вывод, что практически все студенты не соблюдают режим сна (Рисунок 3).



Рисунок 3

Студенческий спорт – это неотъемлемая часть массового спорта, целью которой является формирование базовых основ физической культуры в вузе.

Проведенный нами опрос показал, что занятия спортом у большинства студентов ограничиваются только парами физической культуры, и лишь малая часть опрошенных занимаются спортом дополнительно.

Кроме того, мы задались вопросом, изменился ли распорядок дня студентов в преддверии сессии. Результат - у 75% он изменился, а у 25% - нет (рисунок 4).

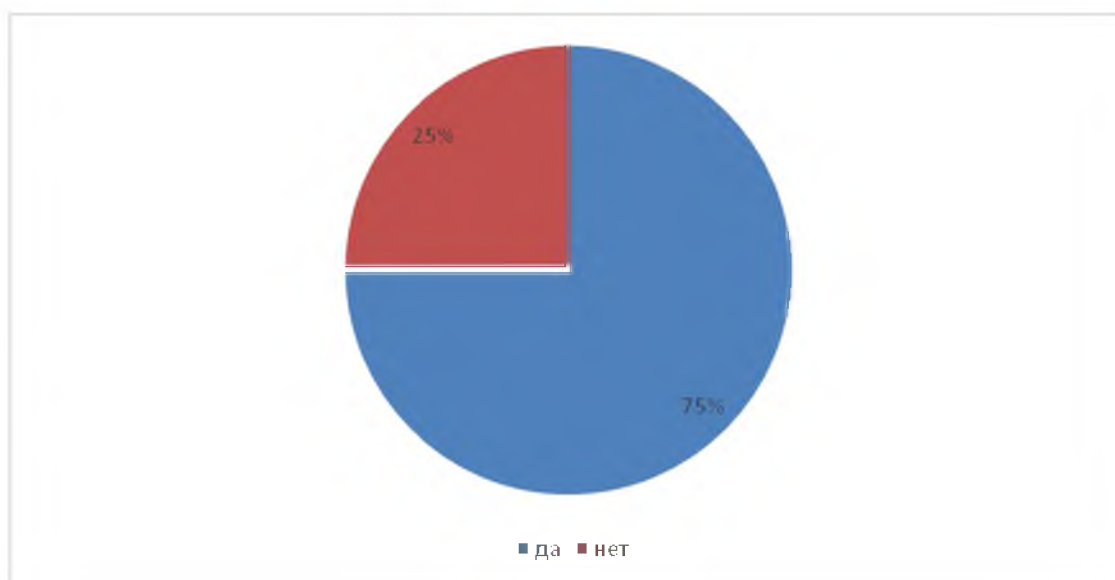


Рисунок 4 Изменился ли ваш распорядок дня в преддверии сессии?

Двигательная активность очень важна для студентов, так как продолжительные сидячие занятия в аудиториях не позволяют насыщать мозг кислородом, способствуют накоплению различных заболеваний. В течение дня у студента происходит длительная и напряженная работа [3,4]. Последствиями умственного переутомления могут быть различные болезни, прежде всего - нервной и сердечно-сосудистой систем. К концу дня у студентов наблюдается повышенная утомляемость, причина которой большие учебные нагрузки при недостаточном сне и неполноценном питании. Неудобная поза студентов приводит к статическому напряжению мышц, которое влечет за собой функциональные нарушения ряда систем организма.

Таким образом, занятия спортом и ведение здорового образа жизни помогают студенту держать себя в тонусе и заниматься более продуктивно.

#### **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. Григорович, Е.С. Физическая культура: учебное пособие / Е. С. Григорович [и др.] ; под общей редакцией Е. С. Григоровича, В. А. Переверзева. – Минск, 2011. – 350 с.
4. Григорьев, В. И. Физическая культура в ВУЗах / В. И. Григорьев. – М. : Вузовский учебник, 2011. – 277 с.

УДК-796

**Полынский Вадим Витальевич,**  
учитель физической культуры, тренер-преподаватель,  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области средняя общеобразовательная школа № 4  
п.г.т. Алексеевка  
городского округа Кинель Самарской области, РФ

#### **ПРИБОЩЕНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ К ЦЕННОСТИ ЗДОРОВЬЯ, ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В УСЛОВИЯХ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «БУДЬ ЗДОРОВ!»**

**Аннотация.** В статье рассматривается проблема приобщения школьников к физической культуре и спорту как важных ценностей жизни человека, проблема развития у детей и подростков личной позиции, готовности к принятию самостоятельных решений в пользу ценности здоровья, расширению позитивного опыта физической культуры.

**Ключевые слова:** здоровье, физическая культура, спорт, детское объединение спортивной направленности, долгосрочный проект.