

**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

Занятия танцами способствуют развитию гибкости. У гибкого человека риск получения травмы значительно ниже, отличная скорость кровообращения, мышцы восстанавливаются быстрее, а на тренировках такие люди сильнее, быстрее и выносливее.

Танцы хороши тем, что практически безвредны для здоровья. Начинать заниматься танцами можно практически в любом возрасте, а многообразие программ позволяет выбрать именно ту, которая будет подходить вам по темпераменту и уровню физической подготовки.

Танцы полезны и беременным. Так, например, восточные танцы приятны даже малышам в утробе матери. Дети заряжаются позитивом, получают своеобразный массаж во время покачиваний мам. У женщин улучшается обмен веществ, становится упругой и более эластичной кожа, а это в последующем поможет избежать растяжек.

Резюмируя, мы пришли к выводу, что танцы способствуют развитию физических качеств человека, как и другие виды физических нагрузок. Особенностью занятий танцами является гармоничное развитие тела. Систематические занятия танцами продлевают жизнь человека, улучшают мозговую деятельность, память, мышление, снижают риск возникновения многим болезням, например, болезни Альцгеймера, способствуют поддержанию здоровья и обеспечивают повышенное эмоциональное состояние.

#### **Список использованных источников**

1. Ожегов, С И [Электронный ресурс] : Материал из Википедии – свободной энциклопедии : Версия 10326782, сохран. в 16:02 UTC 4 августа 2008 / Авторы Википедии // Википедия, свободная энциклопедия. – Электрон. дан. – Сан-Франциско: Фонд Викимедиа, 2008. – Режим доступа: <http://ru.wikipedia.org/?oldid=10326782>
2. Сырцова М.В., Стрельцова И.А. «Влияние танцев на организм человека» [Электронный ресурс]. – [www.scienceforum.ru](http://www.scienceforum.ru) – Режим доступа: – <https://www.scienceforum.ru/2017/2232/26456/>.
3. Пуртова Т.В. Учите детей танцевать [Текст]: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования/ Т.В. Пуртова, А.Н. Беликова, О.В. Кветная.– М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.– 256 с

УДК 796

**Милашук Наталья Степановна**

магистр педагогических наук,

преподаватель кафедры физической культуры,

Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина,

УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»,

г. Брест, РБ

#### **ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ СТУДЕНТОВ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

**Аннотация.** Ориентация студенческой молодёжи на здоровый образ жизни одна из главных задач, которая ложиться на плечи преподавателей кафедры физической культуры того или иного ВУЗа страны. Зачастую только в процессе обучения в ВУЗе, под

воздействием правильных физических нагрузок и индивидуального подхода преподавателей формируется у студенческой молодёжи потребность к здоровому образу жизни. На многое, связанное со здоровьем и образам жизни, молодёжь смотрит с точки зрения своих родных и близких, и не всегда это правильно. Основными элементами здорового образа жизни выступают: правильное питание и сон, соблюдение личной гигиены, достаточная физическая активность, отказ от вредных привычек, сохранение психологического здоровья, организация индивидуального целесообразного режима двигательной активности. Соблюдение принципов ЗОЖ позволит студенческой молодёжи благополучно, без вреда для здоровья закончить учёбу.

**Ключевые слова.** Здоровье, образ жизни, студент, болезнь, организм, восстановление, нагрузка, общество, ценности, ориентация.

**Milashuk N.S. Valuable orientations of students to a healthy lifestyle UO "Brest State A.S. Pushkin University" Brest, Belarus.**

**Annotation.** Orientation of students to a healthy lifestyle is one of the main tasks that rests with the teachers of the department of physical education of a particular university in the country. Often, only in the process of training at a university, under the influence of the correct physical activity and the individual approach of teachers, does the student youth form a need for a healthy lifestyle. Young people look at a lot of things related to health and lifestyles from the point of view of their near and dear ones, and this is not always right. The main elements of a healthy lifestyle are: proper nutrition and sleep, personal hygiene, sufficient physical activity, abandonment of bad habits, maintaining psychological health, organizing an individual appropriate regimen of physical activity. Compliance with the principles of healthy lifestyle will allow students to safely complete their studies without harm to their health.

**Keywords.** Health, lifestyle, student, illness, organism, recovery, load, society, values, orientation.

Многочисленные исследования в области здоровья и здорового образа жизни доказывают, что здоровье более чем на 50 % зависит от образа жизни. Другими влияющими факторами является наследственность, уровень здравоохранения и жизни человека.

Студенты – это особая производственно-профессиональная группа. Для них характерны специфические условия труда и жизни: повышенный уровень риска заболеваний в связи со значительной психоэмоциональной, умственной нагрузкой и необходимостью адаптации к вновь созданным условиям обучения и проживания. Поступление подростков в ВУЗ подразумевает включение их в новую систему отношений, что сопровождается определенными трудностями: это изменение привычного школьного образа жизни, построение новых отношений с педагогами и сверстниками, высокие требования к освоению новых дисциплин, участие в общественной жизни ВУЗа.

В привычной, семейной среде ребенку не приходится сильно задумываться о своем здоровье, так как он находится под присмотром. Ситуация крайне меняется, в период обучения в ВУЗе, в дали от родителей. Студент начинает жить самостоятельно, вся ответственность за свое здоровье перекладывается на его плечи. Сохранить здоровье и не приобрести «студенческие» болезни – одна из главных задач в период обучения в ВУЗе. И несоизмеримый вес в решение этой задачи несёт здоровый образ жизни студента.

Многие из студенческой молодёжи решают попробовать в своей жизни что-то на их взгляд новое. Обычно таким «новым», в лучшем случае являются курение и алкоголь.

Здоровый образ жизни – образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом. Также ЗОЖ можно определить, как некую совокупность принципов поведения, привычек, которые необходимы для оздоровления и укрепления организма, активизации иммунитета и улучшения самочувствия. Здоровый образ жизни – понятие, которое включает в себя следующие компоненты:

1. Правильное питание. Человеку для полноценного функционирования необходим сбалансированный рацион, который сможет обеспечить организм всеми необходимыми для существования питательными веществами. Компоненты, поступающие с пищей в организм человека можно разделить на 6 групп: белки, жиры, углеводы, минералы, витамины и антиоксиданты. Главный принцип питания состоит в том, чтобы получать данные компоненты в нужном количестве и сочетании. Принципы ЗОЖ предполагают отказ от фаст-фуда, сдобы и чрезмерного употребления сладостей, чем обычно богат рацион студента, так как данная пища не требует больших усилий от студента, а также времени.

2. Спорт. Регулярная физическая активность позволяет поддерживать организм в тонусе, значительно усиливает кровоснабжение в тканях и органах, улучшает работу лимфатической системы, повышает настроение и формирует дисциплину. Для ЗОЖ лучше всего подходят ежедневные пробежки, продолжительные прогулки на свежем воздухе, плавание, фитнес и др. Подготовка к занятиям требует использования информационных технологий – интернет становится неотъемлемой частью студенческой жизни. Но при этом студенты порой безвылазно пропадают в социальных сетях, что формирует зависимость и лишает студенческую молодёжь движения. А ведь физическая активность улучшает самочувствие, поднимет настроение, делает более устойчивым к стрессам и депрессиям. Низкая двигательная активность является существенным фактором, ухудшающим здоровье студентов. Согласно утверждениям специалистов, к 21 году жизни только 40% юношей и 30% девушек имеют достаточный уровень физической активности. Недостаточная двигательная активность, недостаточное количество знаний о пищевых продуктах – и как результат этого – появление лишнего веса. Избыточный вес и ожирение – бич современного общества и считается широко распространённым хроническим заболеванием, в том числе и среди подростков в Беларуси. По данным Всемирной организации здравоохранения на сегодняшний день в развивающихся странах мира до 25% подростков имеют избыточную массу тела, 15% – страдают ожирением. Статистика утверждает: каждый четвертый ребенок Беларуси страдает от избыточного веса.

3. Отказ от вредных привычек. ЗОЖ и вредные привычки – понятия чуть ли не противоположные. В случае, когда человек старается пробежать каждый день пару километров и при этом курит – сводит весь положительный эффект к нулю. ЗОЖ исключает регулярное употребление алкоголя. Любые вредные привычки разрушительны для организма, поэтому отказ от них – первый шаг на пути к здоровью.

4. Сон. Восстановление и накопление сил организма происходит благодаря сну и полноценному отдыху. Нашему организму требуется не менее 7 часов сна ежедневно. В студенческой среде соблюдение данного режима становится затруднительным в силу

занятости и молодости, недосып начинает накапливаться и вредить здоровью, вызывая недомогание, стресс и слабость.

5. Гигиена. Важный и эффективный способ профилактики различных заболеваний. Люди, которые тщательно соблюдают правила личной гигиены, в гораздо меньшей степени заражаются заболеваниями, передающимися контактным путём. Они реже сталкиваются с грибковыми поражениями, а также с различными микроорганизмами. Личная гигиена также включает в себя:

- чистку зубов и слежение за их здоровьем;
- поддержание в чистоте предметов личной гигиены, в т.ч. одежды, обуви;
- регулярные водные процедуры;
- своевременное мытьё посуды и прочие мероприятия, направленные на поддержание чистоты дома (студенческого общежития).

6. Психологическое здоровье. Восприятие человек различного рода жизненных ситуаций и человеческая оценка их связана в первую очередь с эмоциями. Они необходимы для мобилизации внутренних сил организма. Отрицательные эмоции влияют на концентрацию ацетилхолина в крови, которые вызывают сужение артерий сердечной системы. Накопление эмоционально-негативных воздействий приводит к появлению напряжения и стресса. Стресс у студента может быть вызван различными факторами: проблемы в семье, общежитии, перемены, связанные с поступлением, сессия, академические задолженности и т.д. Для того чтобы снизить риск срывов нужна регулярная физическая нагрузка. Физическая нагрузка действует на человека антистрессовым эффектом, снижает тревогу и повышает объем эндорфинов. Главная задача физических нагрузок при снятии стрессового напряжения – доставить удовольствие телу и душе. Мышечная деятельность и ее тонус связаны с эмоциональной сферой. Когда человек огорчен или расстроенный то мышцы напряжены. Когда же человек испытывает положительные эмоции или ощущает покой, то мышцы расслабляются.

ЗОЖ в студенчестве во многом определяется и обществом, в котором находится студент. Общественные нормы, а также ценности ЗОЖ воспринимаются студентами позже как значимые для него самого, но не всегда совпадают с ценностями, которое выработало общественное сознание. Если его окружение будет вести не социально-приемлемый образ жизни, то со временем это окажет особое влияние, и он начнет перенимать его.

Здоровый образ жизни также зависит от ценностных ориентаций студента, от того, во что он верит, на что опирается, на кого равняется. Ценностные ориентации формируются благодаря семье, друзьям, обществу и различным общественным организациям. В студенческой жизни институтом воспитания ценностных ориентаций выступает учреждение образования, в котором обучается студент, а также друзья. Однако воспринимать или нет ценностные ориентации, которые пропагандирует учебное заведение или близкие друзья зависит и от самого студента, от его личностных особенностей и характера.

#### **Список используемых источников**

1. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие технологии в современной школе: методическое пособие / Н.К.Смирнов. – М.:АПК и ПРО, 2002. – 121 с.
2. Черник, В.Ф. Возрастная физиология и школьная гигиена: учебное пособие / В.Ф.Черник. – Минск: БГПУ, 2015. – 328 с.

3. Инструкция об оценке уровня санитарно-эпидемиологического благополучия общеобразовательных учреждений, утв. гл. гос. санврачом, Мн.: ГУ РЦГЭ и ОЗ МЗ РБ, 2013. – 32с.
4. Гришанов, Л.К. Социологические проблемы адаптации студентов младших курсов // Психолого-педагогические аспекты адаптации студентов к учебному процессу в вузе / Л.К. Гришанов, В.Д. Цуркан. – Кишинев, 1990. – С. 29-41.
5. Кусакина, С.Н. Психологическая готовность к обучению в вузе / С.Н. Кусакина // Управление дошкольным образовательным учреждением. – 2011. – №8. – С. 24-37.

УДК 796

**Митусов Владимир Владимирович**

учитель физической культуры

МБОУ СОШ №24

Московская область, Коломна, Россия

**Митусова Елена Дмитриевна**

доцент, кандидат педагогических наук,

профессор кафедры теории и методики физической культуры и спорта

«Государственный социально-гуманитарный университет» ГОУ ВО МО «ГСГУ»

Московская область,

г. Коломна, РФ

### **ФАКТОРЫ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**Аннотация.** В статье выделены особенности развития физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися в школе. Определена проблема преемственности физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися в системе «школа-вуз». Проведен анализ показателей здоровья обучающихся среднего школьного возраста. Проведено анкетирование педагогов по проблемам эффективности физкультурно-оздоровительной работы в школе.

**Ключевые слова:** здоровье, здоровьесбережение, преемственность, школа, вуз, физкультурно-оздоровительная работ, спортивная среда.

**Mitusov V.V., Mitusova E.D. Factors for improving the effectiveness of physical education and health work of students**

**Annotation.** The article highlights the features of the development of fitness and health work with students in schools. The problem of the continuity of physical education and health work with students in the school-university system is determined. The analysis of health indicators of students of secondary school age is carried out. A survey of teachers on the problems of the effectiveness of fitness and health work at school was conducted.

**Keywords:** health, health care, continuity, school, university, sports and fitness work, sports environment.

Социальные проблемы достаточно тесно взаимосвязаны с проблемой здоровья в национальном плане. Непосредственно формирование и сохранение здоровья на всех этапах