

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

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И
СПОРТ: ТЕНДЕНЦИИ, ТРАДИЦИИ, ИННОВАЦИИ – 2022**

**Healthy lifestyle, physical culture and sport: trends, traditions,
innovations – 2022**

Сборник научных трудов
Collection of Scientific Works



Симферополь
ИТ «АРИАЛ»
2022

УДК 796: 613.7 (08)

ББК 75.11

З 46

Рекомендовано к печати Ученым Советом Севастопольского экономико-гуманитарного института (филиал) ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского», протокол № 9 от 28.09.2022 г.

Коллектив авторов.

З 46 Здоровый образ жизни, физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: тенденции, традиции, инновации: Сборник научных трудов. – Электрон. дан. – Симферополь : ИТ «АРИАЛ», 2022. – Электрон. версия.

ISBN 978-5-907656-10-9

H 46 Healthy lifestyle, physical culture and sport [Electronic resource]: trends, traditions, innovations: Collection of scientific papers.– Electron. dan. – Simferopol : IT «ARIAL», 2022. – Electron. version.

ISBN 978-5-907656-10-9

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.

УДК 796: 613.7 (08)

ББК 75.11

© Севастопольский экономико-гуманитарный институт
(филиал)

●
ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени
В. И. Вернадского», 2022 ●

© Коллектив авторов, 2022

© ИТ «АРИАЛ», макет, оформление, 2022

ISBN 978-5-907656-10-9

1. Макаренко, А.С. Собрание сочинений в 7 томах [Текст] / А.С. Макаренко. М., Академия педагогических наук РСФСР, 1950 – 1952. – 3500с. – ISBN [не указан].
2. Немов, Р.С. Психология [Текст]: учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений. В 3 кн. Кн. 2. Психология образования /Р.С. Немов. – 2-е изд. - М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995. – 496с. – ISBN 5-09-007335.
3. Новейший философский словарь [Текст] / сост. А.А. Грицанов – Мн.: изд. В.М. Скакун, 1999. – 896с. – ISBN 985-6235-17-0
4. Коломейцев, Ю.А. Социальная психология спорта [Текст]: учеб.-метод. пособие/ Ю.А. Коломейцев. – Мн.: БГПУ, 2004. – 292с. – ISBN 985-435-929-8.

УДК 796

Кудрицкий Владимир Николаевич,
доцент, кандидат педагогических наук, член президиума Брестской областной
организация «Ветераны ФКиС», г. Брест, Республика Беларусь

Новицкий Анатолий Александрович,
заслуженный тренер Республики Беларусь член президиума Брестской областной
организация «Ветераны ФКиС»,
г. Брест, Республика Беларусь

Кисель Максим Александрович,
выпускник Белорусского национального технического университета,
г. Минск, Республика Беларусь

ИНКЛЮЗИВНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ В ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. Соблюдение здорового образа жизни является основой долголетия человека и сохранения работоспособности на долгие годы. В этом важном вопросе инклюзия выступает как главный проводник включения физической культуры как средства, направленного на укрепление и сохранение здоровья лиц пожилого возраст [1]. Она должна исходить в первую очередь с эффективного развития гибкости и выносливости простыми и доступными методиками, основу которых будет составлять фитнес.

Ключевые слова: Физическая культура, инклюзия, образ жизни, пожилой возраст, фитнес, работоспособность, долголетие.

Kudritsky Vladimir Nikolaevich, Associate Professor, Candidate of Pedagogical Sciences, member of the Presidium of the Brest regional organization "Veterans of the FKIS", Brest, Belarus. Novitsky Anatoly Alexandrovich, Honored Coach of the Republic of Belarus, member of the Presidium of the Brest Regional organization "Veterans of the FKIS", Brest, Belarus. Kisel Maxim Alexandrovich, graduate of the Belarusian National Technical University, Minsk, Belarus. Inclusive direction in the organization of a healthy lifestyle for the elderly

Annotation. Observance of a healthy lifestyle is the basis of human longevity and preservation of working capacity for many years. In this important issue, inclusion acts as the main conductor of the inclusion of physical culture as a means aimed at strengthening and preserving the health of the elderly. It should come first of all from the effective development of flexibility and endurance with simple and accessible methods that will be based on fitness

Keywords: Physical culture, inclusion, lifestyle, old age, fitness, performance, longevity.

Введение. Основой здоровья человека является соблюдение норм и требований здорового образа жизни, который включает в себя основные компоненты: личную и общественную гигиену труда и отдыха; искоренение вредных привычек; оптимальный двигательный режим; состояние окружающей среды; сбалансированное питание; генетический фактор. Таким образом, состояние здоровья каждого является главным критерием работоспособности человека на протяжении всей жизни, которое полностью зависит от соблюдения норм и требований здорового образа жизни, который в среднем влияет на здоровье человека в пределах 60 % от других жизненно важных направлений жизнедеятельности.

Основная часть. По данным Всемирной организации здравоохранения выявлено, что вклад различных факторов на состояние здоровья очень существенный. К примеру, вклад наследственности на уровень здоровья человека в среднем составляет 16%, окружающей среды – 22%, медицинской помощи – 9%. Поэтому в целях оздоровительного направления, связанного с сохранением, укреплением здоровья, а также повышением работоспособности лиц пенсионного возраста по инициативе Брестской областной организации «Ветераны ФКиС» был проведен анкетный опрос, в котором приняло участие 25 респондентов мужского и женского пола разного пенсионного возраста. В анкете был представлен вопрос, направленный на выявление желания заниматься оздоровительной физической культурой с использованием современных методик: «Желаете Вы заниматься по программе фитнеса?». В результате анкетного опроса было выявлено, что 90% (23 чел.) респондентов отдали предпочтение заниматься по программе фитнеса, а 10% (2 чел.) опрошенных изъявили желание заниматься самостоятельно по своей программе. Фитнес – это тренировки, с использованием различных физических упражнений, направленных на укрепление здоровья занимающихся. Особое место при организации занятий фитнесом должно отводиться медицинскому контролю до начала тренировок и промежуточному – когда надо оценить результативность действий и эффективность тренировок. В фитнесе большое внимание рекомендуется отводить правильному питанию для достижения разных целей: набор мышечной массы или снижение веса, укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитие гибкости и выносливости. Поэтому фитнес является доступной и эффективной системой в оздоровлении лиц пенсионного возраста, который направлен на укрепление здоровья, увеличения гибкости, подвижности в суставах, и развитие координации движений. При организации занятий фитнесом с людьми пожилого возраста рекомендуется специальные физические упражнения, выполнять в определенной последовательности плавно, без усилий, в сочетании с равномерным дыханием без задержки.

Обучение по программе фитнеса рекомендуется в начале уделять больше внимания на укрепление мышц и связок позвоночника, а затем постепенно переходить к укреплению опорно-двигательного аппарата с одновременным выполнением равномерного дыхания без задержки. При организации занятий фитнесом с лицами пенсионного возраста рекомендуется организовывать персональные тренировки, которые заключаются в том, что упражнения подбираются под ваши индивидуальные потребности и отвечают конкретной задаче: необходимо похудеть, набрать массу тела, развить силу, гибкость или выносливость.

Программу персональных тренировок составляют для каждого занимающегося индивидуально, учитывая поставленные задачи, пол, возраст, телосложение и особенности метаболизма. Перед началом занятий в зале или дома необходима разминка, она стимулирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, ускоряет

кровообращение, насыщает организм кислородом за счёт глубокого дыхания, разогревает мышцы, связки и суставы. Разминка перед персональной тренировкой в среднем должна занимать 5-7 минут. Заниматься фитнесом данной категории людей рекомендуется 2-3 раза в неделю.

Для лиц пожилого возраста рекомендуется заниматься одним из видов фитнеса – аквааэробикой. Одним из главных преимуществ водных упражнений является давление воды. В этом случае любое движение в воде заставляет работать ваши мышцы при сопротивлении с водой. Занятия аквааэробикой больше всего подходят для пожилых людей с малоподвижным образом жизни, страдающим ожирением, с болезнями опорно двигательного аппарата и имеющими признаки заболевания сердечно сосудистой и дыхательной систем.

Водная аэробика – это быстрый способ повысить общую физическую силу, выносливость и укрепить сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Также тренировки аквааэробикой снижают кровяное давление и уровень холестерина, снимают стресс и напряжение. Для занятий аквааэробикой с лицами пенсионного возраста рекомендуется использовать базовые упражнения: аквабег – бег по воде в медленном и среднем темпе; бег трусцой по воде; махи ногами поочередно левой, правой до усталости – упражнение укрепляет сердечно сосудистую и дыхательную системы; стоя на полу бассейна отводить одну ногу в сторону, затем другую, упражнение выполняем 6-8 раз каждой. Все упражнения в процессе занятий аквааэробикой рекомендуется выполнять в аэробном режиме работы при ЧСС 100-120 уд/мин [2].

Заключение. Таким образом, включение оздоровительной физической культуры – фитнеса в здоровый образ жизни лиц пожилого возраста имеет большое значение для сохранения и укрепления здоровья на протяжении всей жизни человека не зависимо от его возраста. Предложенная методика в организации занятий с пожилым контингентом людей, как разновидность фитнеса – аквааэробика являются эффективным средством, направленным к приобщению к регулярным занятиям лиц пенсионного возраста, что повлияет в полной мере на укрепление здоровья и повышение работоспособности занимающихся.

Список использованных источников

1. Панченко, О. Л. Инклюзивное образование как фактор интеграции в социум инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья: региональное измерение [Текст] : монография / О. Л. Панченко ; под общ. ред. В. Д. Парубиной. – Казань : НОУ ВПО «Университет управления «ТИСБИ», 2015. – 400 с.
2. Буркова, О. Пилатес – фитнес высшего класса: Секреты стройной фигуры и оздоровления / О. Буркова, Т. Лисицкая. – М. : Изд-во «Радуга», 2005. – 208 с.

УДК 796.0

Кудрицкий Владимир Николаевич,

Доцент, кандидат педагогических наук, член президиума Брестской областной общественной организации «ФКиС»,
г. Брест, Республика Беларусь

Орлова Наталья Васильевна,

Доцент, кандидат педагогических наук, доцент Брестского государственного технического университета,
г. Брест, Республика Беларусь