



ՀԱՅ-ՌՈՒՍԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ

ԱՌՈՂՋԱՐԱՐԱԿԱՆ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՆ  
ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ՈՒՍԱՆՈՂԱԿԱՆ  
ԵՐԻՏԱՍԱՐԴՈՒԹՅԱՆ ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊԻ  
ՀԱՄԱԿԱՐԳՈՒՄ

*(գիտաուսումնական ձեռնարկ ուսանողների համար)*

ԵՐԵՎԱՆ  
ՀՌՀ ՀՐԱՏԱՐԱԿԶՈՒԹՅՈՒՆ  
2020

**РОССИЙСКО-АРМЯНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ**

---

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ  
КУЛЬТУРА В СИСТЕМЕ ЗДОРОВОГО  
ОБРАЗА ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОЙ  
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ**

**(учебно-методическое пособие для студентов)**

**ЕРЕВАН  
ИЗДАТЕЛЬСТВО РАУ  
2020**

УДК 378:796:613.71(075.8)

ББК 74.58+75.0я73

О-461

*Рекомендовано к публикации по решению РИС И НТС РАУ*

*Составители:* **Григорян Армен Леонович**, д.п.н., доц.;  
**Векилян Константин Мартинович**, к.п.н., доц.;  
**Оганесян Саак Виулович**, к.п.н., доц.,  
**Мартиросян Ани Васильевна** к.п.н.

О-461 Оздоровительная физическая культура в системе  
здорового образа жизни современной студенческой  
молодёжи (учебно-методическое пособие для студентов)/  
А.Л. Григорян, К.М. Векилян, С.В. Оганесян, А.В. Мартиро-  
сян. – Ер.: Изд. РАУ, 2020. – 80 с.

Данное учено-методическое пособие и рекомендации по оздоровительной физической культуре для студентов являются результатом исследования выполненного при финансовой поддержке Государственного комитета по науке МОН РА в рамках научного проекта № 18Т-5С279.

УДК 378:796:613.71(075.8)

ББК 74.58+75.0я73

ISBN 978-9939-67-249-6

@Издательство РАУ, 2020

@Авторский коллектив, 2020

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	6
ГЛАВА I. О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ	
1.1. Характеристика основных терминов и понятий .....	8
1.2. Проблема сохранения и укрепления здоровья в современном обществе .....	10
1.3. Отношение студенческой молодёжи к здоровому образу жизни .....	15
ГЛАВА II. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДИКИ СОВРЕМЕННОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	
2.1. Способы регулирования режимов физической нагрузки на занятиях по ОФК .....	36
2.2. Разновидности оздоровительной физкультуры (Общая характеристика).....	44
2.3. Некоторые варианты комплексного самоконтроля занимающихся ОФК .....	50
2.4. Оценка уровня физического развития человека .....	52
2.5. Оценка адаптационного потенциала (АП) .....	55
системы кровообращения по Р.М. Баевскому.....	55
2.6. Оценка уровня физической подготовленности .....	57
ЛИТЕРАТУРА .....	65
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА .....	71
ԱՄՓՈՓ ՆԵՐԱՇՄԱՐՄԱՆ ՀԱՅԵՐԵՆՈՎ .....	73

## ВВЕДЕНИЕ

С внедрением новых производственных технологий, увеличением объёма добычи и переработки природных ресурсов существенно преобразалась среда обитания человека. Менялся и сам человек, приспособливая себя к новым экологическим, биологическим, общественно-экономическим и другим условиям.

Очевидно, что в историческом плане цивилизация сделала огромный скачок, что повлекло за собой:

- качественные изменения окружающей среды и обитания людей;
- возникновение новых проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья людей.

Заметим, что здоровье с древних времён считалось высшей ценностью человека. Однако наука хронически не успевала и не успевает сегодня своевременно решать возникшие задачи по приспособлению человека к новым, им же созданным, условиям.

Такое несоответствие между достижениями цивилизации и процессом приспособления человека к новым условиям окружающей среды:

- привело к резкому снижению двигательной активности людей;
- стало всё чаще провоцировать негативные сдвиги в состоянии здоровья человека;

- способствовало увеличению социальных и психических болезней<sup>1</sup>.

Процесс внедрения здоровья в повседневную жизнедеятельность, в частности, молодого поколения предусматривает комплексное решение ряда последовательных важных социальных задач.

При этом, перед тем, как приступить к разработке методических приёмов по сохранению и укреплению здоровья, в частности, студенческой молодёжи (в педагогическом, медико-биологическом, психологическом аспектах), важно было установить уровень их знаний как в аспекте сохранения и укрепления здоровья, так и в их отношении к здоровому образу жизни.

В связи с этим в первом разделе настоящей работы представлены результаты исследований по определению уровня ценностного отношения молодого поколения к собственному здоровью, к здоровому образу жизни, а во втором – на основе обобщения современных научно-методических работ, освещены некоторые методические аспекты реализации оздоровительной физической культуры.

---

<sup>1</sup>*Воскресенский Б.А.* Здоровый образ жизни и гигиеническое воспитание подростков и молодежи. М., 1987. С. 39.

# ГЛАВА I. О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

## 1.1. Характеристика основных терминов и понятий

В ходе изложения научно-методического материала очень часто используются специфические термины и понятия, культивируемые в области физической культуры и спорта. В связи с этим в данном разделе приводится ряд характеристик, которые установились в теории и методике физического воспитания и спорта<sup>2</sup>.

**Физические способности** рассматриваются как двигательные способности, представляющие своего рода комплексные образования, качественную основу которых составляют физические качества, а форму проявления – двигательные умения и навыки.

Под «**физическим здоровьем**» подразумевается полноценное физическое развитие физических качеств и производных от них двигательных способностей индивида, ведущих к подъёму общего уровня функциональных и адаптационных возможностей организма.

**Физические упражнения** – это такие виды двигательных действий, которые направлены на реализацию

---

<sup>2</sup>Более подробно см. в кн.: *Матвеев Л.П.* Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретикометодические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для институтов физ. культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991, 543с.

задач физического воспитания и подчинены его закономерностям<sup>3</sup>. Термин «упражнение» имеет двойное значение. В первом случае подразумевается как средство («физическое упражнение»), посредством которого воздействуют на физическое состояние человека, а во-втором – каким методом осуществляется это воздействие («метод упражнения»).

**Общая физическая подготовка (ОФП)** включает разностороннее гармоническое физическое развитие физических качеств и способностей, повышение общего уровня функциональных возможностей организма человека, применительно к широкому кругу различных видов деятельности.

**Понятие физическое состояние** – комплексная характеристика организма человека, отражающая уровень готовности к выполнению активной мышечной деятельности. Оно обусловлено морфологическими особенностями, состоянием здоровья, уровнем функциональных возможностей и физической подготовленностью человека.

**Оздоровительная физическая культура (ОФК)** – специфическая сфера физической культуры, где тренировочные занятия направлены на оптимизацию физического состояния, расширение функциональных и адаптационных возможностей организма человека, восстановление его сил после трудового дня.

**Самочувствие** – субъективная оценка состояния собственного организма.

**Физическое развитие** – естественный процесс онтогенетических изменений морфофункциональных свойств

---

<sup>3</sup>Там же. С. 29.

организма человека по его естественным закономерностям возрастного развития.

**Физическая подготовленность** – это результат физической подготовки, воплощённый в достигнутой работоспособности, в сформированных прикладных двигательных умениях и навыках, способствующих эффективной целевой деятельности.

**Физическая работоспособность** характеризует физические и функциональные возможности человека, обеспечивающие выполнение определённой физической работы.

## 1.2. Проблема сохранения и укрепления здоровья в современном обществе

В процессе исторического развития наука накапливала, хотя и разрозненно, определённые знания о здоровье человека, о его связи с окружающей средой и здоровом образе жизни. Обобщая их, И.И. Брехман (1990)<sup>4</sup> заметил, что между здоровьем и болезнью лежит некое промежуточное, так называемое «третье состояние», когда человек ещё не болен, но уже не здоров. Этому состоянию академик В.П. Петленко (1998)<sup>5</sup> дал название «предболезнь» или «предпатологией», т.е. состояние крайнего напряжения нормального организма (экстремальная норма).

---

<sup>4</sup>Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. М.: ФиС, 1990, 206с.

<sup>5</sup>Петленко В.П. Валеология человека: Здоровье-любовь-красота. СПб., в 5-ти т., 1996–1998.

Именно это состояние, как отмечал Я.Л. Мархоцкий (2010)<sup>6</sup>, является источником «всех болезней».

По мнению ведущих специалистов по валеологии и гигиены<sup>7</sup>, предупреждение и ликвидация так называемого, «предболезненного» состояния<sup>8</sup>, в котором находится более половины человечества, является первоочередной задачей современного общества. Только при нормальном состоянии здоровья человек способен обеспечить наиболее полную реализацию собственных интеллектуальных, физических и морально-нравственных ресурсов.

В системе здравоохранения современного общества особое значение придаётся вопросам охраны и укрепления здоровья детей школьного возраста и студенческой молодёжи. Данная проблема с годами обостряется в связи с ухудшением уровня состояния здоровья и физической подготовленности, в частности, молодого поколения. Об этом свидетельствуют результаты исследований последних лет<sup>9</sup>.

---

<sup>6</sup> Валеология: учеб. пособие / Я.Л. Мархоцкий. 2-е изд. Минск: Выш. шк., 2010, 286с.

<sup>7</sup>Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье...; Валеология: учеб. пособие / Я.Л. Мархоцкий...; Лисицын Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение: учебник. 2-е изд. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010, 512с.; Трифонова Т.А., Мищенко Н.В., Орешникова Н.В. Гигиена и экология человека.: Учебное пособие для СПО. М.: Изд. Юрайт, 2018, 206с. и др.

<sup>8</sup> По этим показателям состояния здоровья судят и о благополучии населения того или иного государства.

<sup>9</sup> См.: Здоровье студенческой молодежи: достижения науки и практики на современном этапе / В.В. Соколова, А.Г. Фурманова, Г.А. Бутрим и др.: Материалы междунар. науч.-практич. конф., Мн., 1999, 172с.; Изаак С.И. Мониторинг физического развития и физической подготовленности: теория и практика. М.: Советский спорт, 2005, 196с.; Изаак С.И. Состояние физического развития и физической подготовленности молодого поколения России и их коррекция на

Кроме того, в вышеуказанных работах отмечаются и основные источники, вызывающие неблагоприятные сдвиги здоровья подрастающего поколения. А именно:

- ухудшение экологической обстановки и материального благополучия;
- возрастание уровня учебной нагрузки;
- уменьшение двигательной активности;
- недостаточный уровень знаний о здоровье и здоровом образе жизни.

Сходные отрицательные тенденции состояния здоровья и физической подготовленности были обнаружены и у подрастающего поколения Армении<sup>10</sup>.

Присоединяясь с мнением ряда авторов<sup>11</sup>, отметим также и то, что продолжение подобных отрицательных тенденций состояния здоровья и физической подготовленности

---

основе технологии популяционного мониторинга. Автореф... дисс. док. пед. наук. Санкт-Петербург, 2006, 25с.; *Колос В.М.* Оздоровительная физическая культура учащихся и студентов: Учеб.пособие. / В.М. Колос. Мн.: БГУИР, 2009, 154 с.; *Осипов А.Ю., Гуралев В.М., Кокова Е.И., Пазенко В.И.* Физическое воспитание студенческой молодежи в современных условиях. // Вестник Череповецкого государственного университета № 1 (46), Т. 2. 2013. СС. 100–103.

<sup>10</sup> *Խաչատրյան Ա.Ն.* Նախագորակոչային տարիքի պատանիների ֆիզիկական զարգացման և շարժողական պատրաստվածության վիճակը Գյումրիի օրինակով, № 3 (29), 2001, Եր., էջ. 41–45: *Մարտիրոսյան Ա.Ս.* Ֆիզիկական կուլտուրայի արտադասարանական պարապմունքների մեթոդիկան, թեկնածուական առենախոսության սեղմագիր, Եր., 2009, 21 էջ:

<sup>11</sup> *Изаак С.И.* Мониторинг физического развития и физической подготовленности: теория и практика...; *Изаак С.И.* Состояние физического развития и физической подготовленности молодого поколения России и их коррекция на основе технологии популяционного мониторинга...; *Ильинич В.И.* Физическая культура студента: Учеб.

детей школьного и студенческого возраста может привести к снижению:

- уровня здоровья во всех последующих возрастных группах;
- качества трудовой деятельности;
- воспроизводства поколений и т.д.

В целом, анализ научно-исследовательских публикаций, освещающих вопросы здоровья, здорового образа жизни, показали, что данная проблема по-прежнему остаётся в числе недостаточно разработанных. При этом среди множества существенных факторов, оказывающих отрицательное влияние, в частности, на состояние здоровья молодого поколения, многие авторы<sup>12</sup> выделяют недостаточный уровень знаний об охране и укреплении здоровья, о здоровом образе жизни.

Вопросам повышения эффективности физического воспитания молодёжи и, в частности, студентов, посвящено значительное количество важных и актуальных исследований. Большинство из них обращено к проблемам физической подготовки или акцентируют вопросы, связанные со студентами, их мотивацией, ценностными ориентациями, увлечениям Интернетом и другими формами досуга, а также вредными привычками. Практически, во

---

пособие. / В.И. Ильичич. М.: Гардарики, 1999, 148с.; *Колос В.М.* Оздоровительная физическая культура учащихся и студентов... и др.

<sup>12</sup> *Մարտիրոսյան Ա.Ս. Ֆիզիկական կուլտուրայի արտադասարանական արտադասարանական մեթոդիկան...: Здоровье студенческой молодежи: достижения науки и практики на современном этапе / В.В. Соколова, А.Г. Фурманова, Г.А. Бутрим и др...; Колос В.М.* Оздоровительная физическая культура учащихся и студентов... и мн. др.

всех странах мира физическое воспитание является важной и обязательной частью общего образования, которое реализуется на его различных ступенях: дошкольном, школьном и университетском. Подходы к управлению процессом физического воспитания обусловлены социальными, педагогическими и психологическими факторами, которые реализуют различные институты, а именно: семья, образовательные учреждения, спортивные организации и добровольные ассоциации, органы местного управления и т.п. (Аванесян Г.М., Григорян А.Л. 2017)<sup>13</sup>. При этом наибольшее внимание уделяется физическому воспитанию детей и молодёжи. По результатам проведённого теоретического анализа можно констатировать, что проблемы управления или, как принято говорить, менеджмента физического воспитания и оздоровительного спорта в учебных заведениях и, в частности, в вузах, с научной точки зрения исследованы недостаточно. В реальности это – важная и разноплановая проблема, которую необходимо рассматривать в первую очередь в аспекте научных принципов управления, а также с позиций педагогики, психологии, социологии и ряда других наук.

---

<sup>13</sup>Григорян А.Л., Аванесян Г.М. Психолого-педагогические аспекты управления процессом физического воспитания в вузе // Հանրային կառավարում/ Գիտական հանդես, 3–4, 2017, էջ122–128:

### 1.3. Отношение студенческой молодёжи к здоровому образу жизни

Прежде чем приступить к методической разработке основных педагогических, медико-биологических, психологических аспектов оздоровительной физической культуры (ОФК), нами была поставлена цель: выяснить уровень знаний студенческой молодёжи об охране и укреплении здоровья и их отношении к здоровому образу жизни.

Исходя из вышеизложенного, в настоящей работе представлены результаты исследований, связанные с определением уровня ценностного отношения молодого поколения к собственному здоровью, к здоровому образу жизни.

Для изучения поставленных задач использовался метод анкетного опроса.

При составлении анкеты опроса нами учитывались мнения современных авторов<sup>14</sup> о системе здорового образа жизни (ЗОЖ). В систему опроса, при этом, были включены такие вопросы, которые позволяли выяснить знания студентов об охране и укреплении здоровья, об особенностях организации ЗОЖ в повседневной жизнедеятельности человека.

По разработанной анкете, состоявшей из 15 вопросов, предусматривалось выяснить:

- отношение студентов к факторам, обеспечивающих охрану и укрепление собственного здоровья;

---

<sup>14</sup>Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье...; Валеология: учеб. пособие / Я. Л. Мархоцкий...; Воскресенский Б.А. Здоровый образ жизни и гигиеническое воспитание подростков и молодежи...; Лисицын Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение... и др.

- уровень знаний студентов об отличительных особенностях людей, ведущих здоровый образ жизни;
- отношение студентов к принципам ЗОЖ;
- факторы, мешающие внедрению ЗОЖ в собственный быт;
- состояние собственного здоровья;
- режим осуществления врачебного контроля;
- частота приёма лекарственных средств;
- приверженность к стрессу;
- причины, вызывающие стресс;
- соблюдение режима питания;
- предпочитаемые виды спорта и оздоровительной физкультуры.

У ряда предлагаемых вопросов ответы состоят из нескольких вариантов. В таком случае респондент может выбрать те варианты ответов (один и более), которые считает правильным.

В других случаях, где поставленный вопрос требует единственного ответа, выбирается тот вариант, который соответствует логике поведения данного респондента.

В анкетном опросе принимали участие 67 студентов 1-го курса (30 студентов и 37 студенток), обучающихся в Российско-Армянском университете.

Данные анкетного опроса были обработаны общепринятыми методами математической статистики.

В настоящее время стало очевидным то, что для успешной реализации своих биологических, социальных и профессиональных функций каждый активный член общества должен формировать и расширить собственные

представления об охране и укреплении собственного здоровья, прочно освоить режим здорового образа жизни. В связи с этим, анализ результатов анкетного опроса (см.: Табл. 1) показал, что важным условием укрепления здоровья и обеспечения ЗОЖ:

- большинство опрошенных студентов (85,1%) считают эффективным занятия спортом, оздоровительной физкультурой и употребление экологически чистых продуктов питания;
- 79,1% опрошенных респондентов считают необходимым отказ от вредных привычек;
- примечательно также и то, что для обеспечения здорового образа жизни 82,1% респондентов отрицают даже умеренное использование алкоголя.

*Таблица 1.*

**Что способствует обеспечению здорового образа жизни (опрос 67 студентов)**

Варианты ответов	Число и процент положительных ответов	
	n	%
1. Отказ от вредных привычек (сигарета, алкоголь, наркотики и т.п.)	53	79,1
2. Употребление экологически чистых продуктов питания	57	85,1
3. Соблюдение режима дня	42	62,7
4. Соблюдение правил гигиены	46	68,7
5. Умеренное использование алкоголя	12	17,9

6. Занятие спортом или оздоровительной физкультурой	57	85,1
---	----	------

Из полученных данных (см.: Табл. 1) видно также и то, что в системе здорового образа жизни у 68,7% респондентов важное место занимает соблюдение правил гигиены, а 62,7% респондентов отдавали предпочтение соблюдению режима дня.

Решение задач здорового образа жизни не может иметь перспективы, если ограничиться только использованием средств и методов укрепления здоровья, а также отсутствует осознанная мотивация здоровья, подкреплённая необходимыми знаниями:

- о здоровом образе жизни;
- об особенностях поведения здорового человека;
- об уходе за собственным здоровьем;
- о принципах организации здорового образа жизни.

*Таблица 2.*

**Чем отличается личность, ведущая здоровый образ жизни? Тот кто: (опрос 67 студентов)**

Варианты ответов	Число и процент положительных ответов	
	n	%
1. Периодически проходит медицинское обследование	37	55,2
2. Доброжелателен по отношению к другим людям	13	19,4

3. Владеет своими эмоциями и переживаниями	21	31,3
4. Периодически изучает информацию о здоровом образе жизни	30	44,8
5. Имеет широкий круг интересов и богатую духовную жизнь	16	23,9
6. Активен в общественной жизни	20	29,9
7. Имеет крепкое телосложение	37	55,2
8. Трудолюбив и трудоспособен	36	53,7
9. Другое	2	3,0

Результаты опроса (см.: Табл. 2) показали, что личность, ведущая здоровый образ жизни, по мнению студентов, выделяется, и, прежде всего, является тем человеком, который:

- периодически проходит медицинское обследование и имеет крепкое телосложение (55,2% респондентов);
- трудолюбив и трудоспособен (53,7% респондентов);
- периодически изучает информацию о здоровом образе жизни (44,8% респондентов);
- владеет своими эмоциями и переживаниями (31,3% респондентов);
- активен в общественной жизни. (29,9% респондентов).

Выяснилось также и то, что для успешного внедрения здорового образа жизни в быт, по мнению 55,2% респондентов, необходимо придерживаться его принципов (см.: Табл.3). Вместе с тем, для 37,3% респондентов соблюдение принципов ЗОЖ не является главным в жизни.

Таблица 3.

**Ваше отношение к принципам здорового образа жизни (опрос 67 студентов)**

Варианты ответов	Число и процент положительных ответов	
	n	%
1. Считаю необходимым соблюдение принципов ЗОЖ	41	61,2
2. Думаю, что важно придерживаться принципов ЗОЖ, но это не главное в жизни	28	41,8
3. Эта задача меня не интересует	7	10,4

Таблица 4.

**Что мешает осуществлению принципов ЗОЖ? (опрос 67 студентов)**

Варианты ответов	Число и процент положительных ответов	
	n	%
1. Нехватка времени	45	67,2
2. Материальные трудности	21	31,3
3. Отсутствие достаточной настойчивости и воли	35	52,2
4. Отсутствие необходимых условий	5	7,5
5. Другие причины	1	1,5

Для остальных 7,5% респондентов эта задача не входила в круг их интересов (Табл. 3).

В процессе реализации принципов ЗОЖ не исключено, что может возникнуть ряд объективных и субъективных факторов, препятствующих их внедрению в повседневную жизнь.

Данные анкетного опроса (см.: Табл. 4) в этой связи показали, что у:

- 67,2% респондентов мешающим фактором является нехватка времени;
- 52,2% респондентов – отсутствие достаточной настойчивости и воли;
- 31,3% опрошенных – материальные трудности;
- 7,5% опрошенных – отсутствие необходимых условий.

В процессе оптимизации режима индивидуальной жизнедеятельности немаловажное значение имеет контроль за состоянием собственного здоровья. Как выяснилось из результатов опроса (см.: табл.5):

- 26,2% респондентов считают состояние собственного здоровья хорошим;
- 57,4% респондентов – удовлетворительным;
- 16,4% респондентов – неудовлетворительным.

Оптимизацию индивидуального режима жизнедеятельности, по мнению специалистов в области ЗОЖ, необходимо производить не только данными самоконтроля за состоянием собственного здоровья, но и по результатам врачебного обследования.

Таблица 5.

**Как оцениваете состояние Вашего здоровья?**  
(опрос 67 студентов)

Варианты ответов	Число и процент ответов	
	n	%
1. Хорошо	16	26,2
2. Удовлетворительно	35	57,4
3. Неудовлетворительно	10	16,4

В этой связи, у опрошенных студентов отмечен различный режим посещения врачей.

Таблица 6.

**Как часто посещаете врача?**  
(опрос 62 студентов)

Варианты ответов	Число и процент положительных ответов	
	n	%
1. Крайне редко	13	21,0
2. В году один раз	20	30,6
3. В году 2–3 раза	23	35,5
4. Ежемесячно	9	12,9

Из полученных данных (Табл. 6) видно, что:

- 21% респондентов крайне редко пользуются услугами врачей;
- 30,6% – обращаются к врачу один раз в год;
- 35,5% – посещают врача 2–3 раза в году;
- 12,9% – посещают врача ежемесячно.

Анализ полученных данных (Табл. 7) показал также, что большинство студентов редко пользуются лекарственными средствами (74,1% респондентов). Наряду с этим, есть и студенты, которые довольно часто или всегда принимают лекарства (соответственно, 12,1% и 13,8% респондентов).

Значительное число научных исследований последних лет, посвящённых решению актуальных проблем здорового образа жизни студенческой молодёжи, выявили факт резкого ухудшения, в частности, состояния здоровья студентов<sup>15</sup>.

---

<sup>15</sup> *Խաչատրյան Ա.Ռ.* Նախագորակոչային տարիքի պատանիների ֆիզիկական զարգացման և շարժողական պատրաստվածության վիճակը Գյումրիի օրինակով...: *Մարտիրոսյան Ա.Ա.* Ֆիզիկական կուլտուրայի արտադասարան ական պարապմունքների մեթոդիկան...: *Васенков Н.В.* Динамика состояния физического здоровья и физической подготовленности студентов // Теория и практика физической культуры. 2005. № 5. СС. 91–92.; *Зуев В.Н.* Нормативно-правовые акты в регуляции управления отечественной сферой физической культуры и спорта // Теория и практика физической культуры. 2002. № 7. СС. 15–17.

Таблица 7.

**Как часто принимаете лекарство?**  
(опрос 58 студентов)

Варианты ответов	Число и процент ответов	
	n	%
1. Редко	43	74,1
2. Довольно часто	7	12,1
3. Всегда	8	13,8

Таблица 8.

**Есть ли у Вас болезни? Если да, то какие?**  
(опрос 65 студентов)

Варианты ответов	Число и процент ответов	
	n	%
1. Болезни сердечно-сосудистой системы	13	20,0
2. Болезни опорно-двигательного аппарата	15	23,1
3. Болезни желудочно-кишечного тракта	7	10,8
4. Сахарный диабет	3	4,6
5. Другие болезни	26	40,0
6. Нет, не имею	14	21,5

О низком уровне состояния здоровья студентов свидетельствуют и наши данные. Как видно из таблицы 8:

- у 20,0% респондентов, поступивших в 1-ый курс, отмечены болезни, связанные с сердечно-сосудистой системы;
- у 23,1% респондентов – болезни, связанные с опорно-двигательным аппаратом;
- у 10,8% респондентов – болезни, связанные с желудочно-кишечным трактом;
- у 4,6% респондентов – болезни, связанные с сахарным диабетом;
- у 40,0% респондентов – другие болезни.

*Таблица 9.*

**Часто ли подвергаетесь стрессу?**  
(опрос 61 студента)

Варианты ответов	Число и процент ответов	
	п	%
1. Да	21	34,4
2. Иногда	26	42,6
3. Нет	14	23,0

Кроме того, у 20% опрошенных отмечены по 2–3 вида различных болезней. В целом, из числа опрошенных студентов, лишь 21,5% не имеют каких-либо болезней.

В жизнедеятельности современной молодёжи встречается немало факторов, которые создают стрессовые си-

туации. Причём 34,4% респондентов по данным проведённого опроса (см.: Табл. 9) подвергаются стрессу относительно часто, а 42,6 % респондентов – иногда.

Таблица 10.

### Какие причины вызывают стресс?

(опрос 61 студента)

Варианты ответов	Число и процент ответов	
	п	%
1. Финансовые трудности	10	16,7
2. Проблемы, связанные с коллективом	18	30,0
3. Семейные проблемы	17	28,3
4. Одиночество	9	15,0
5. Проблемы, связанные с учёбой	40	66,7
6. Другие причины	3	5,0
7. Все возникшие проблемы решаю без стресса	7	11,7

Причины, вызывающие стресс у студентов, разные (см.: Табл. 10). К ним можно отнести: финансовые трудности (у 16,7% респондентов), социально-психологические проблемы, связанные с коллективом (у 30,0% респондентов), проблемы, связанные с учёбой (у 66,7% респондентов). И только 11,7% респондентов все возникшие проблемы решают без стресса.

В системе формирования здорового образа жизни молодого поколения особое значение придаётся соблюдению режима питания. По мнению специалистов данной области<sup>16</sup>, соблюдение режима питания обеспечивает нормальное функционирование организма человека, а несоблюдение – может привести к раздражительности, повышенной утомляемости, стрессу, бессоннице и т.п.

Таблица 11.

**Соблюдаете ли ежедневный режим питания?**  
(опрос 66 студентов)

Варианты ответов		Число и процент ответов	
		п	%
Завтрак	Всегда	30	45,5
	Иногда	21	31,8
	Никогда	14	21,2
Обед	Всегда	35	53,0
	Иногда	30	45,5
	Никогда	1	1,5
Ужин	Всегда	35	53,8
	Иногда	24	36,9
	Никогда	6	9,2

<sup>16</sup>Вайнер Э.Н. Валеология. Учебник для вузов. 2001. М.: Флинта: Наука, 2001, 416с.; Варианты ужина при правильном питании. URL: <https://belady.online/food/diets/varianty-uzhina-pri-pravilnom-pitanii/> (17.06.2019); Правильный обед – путь к здоровью и долголетию. URL: <https://zozhmania.ru/pravilnoe-pitanie/obed> и др.

Полученные данные (см. Табл. 11) показали, что ежедневный режим:

- приём первой дневной пищи (завтрак) регулярно соблюдают 45,5% респондентов, а иногда – 31,8% респондентов;
- приём пищи в середине дня (обед) соблюдают: регулярно – 53,0% респондентов, а иногда – 45,5% респондентов;
- вечерний приём пищи (ужин) соблюдают регулярно 53,8% респондентов, а иногда – 36,9% респондентов.

Одной из наиболее важных проблем в системе современного образования является снижение эффективности школьного и вузовского физического воспитания, его образовательных технологий, направленных на охрану и укрепление здоровья молодого поколения<sup>17</sup>.

О недостаточном уровне двигательной активности студентов свидетельствуют данные наших исследований (см.: Табл. 12).

---

<sup>17</sup> *Խաչատրյան Ա.Ռ.* Նախագորակոչային տարիքի պատանիների ֆիզիկական զարգացման և շարժողական պատրաստվածության վիճակը Գյումրիի օրինակով...: *Մարտիրոսյան Ա.Ս.* Ֆիզիկական կուլտուրայի արտադասարան ական պարապմունքների մեթոդիկական...: *Изаак С.И.* Мониторинг физического развития и физической подготовленности...; *Изаак С.И.* Состояние физического развития и физической подготовленности молодого поколения России и их коррекция на основе технологии популяционного мониторинга...; *Ильинич В.И.* Физическая культура студента...; *Колос В.М.* Оздоровительная физическая культура учащихся и студентов...; *Осинов А.Ю., Гуралев В.М., Кокова Е.И., Пазенко В.И.* Физическое воспитание студенческой молодежи в современных условиях...

**Занимаетесь ли Вы спортом или оздоровительной физкультурой?**

(опрос 63 студентов)

Варианты ответов	Число и процент ответов	
	п	%
1. Регулярно	12	19,0
2. Нерегулярно	34	54,0
3. Не занимаюсь	13	20,6

Из таблицы 12 видно, что доля студентов, регулярно занимающихся физической культурой, составляет всего лишь 19%, а доля нерегулярно занимающихся – 54,0%. Отметим также и то, что 20,6% опрошенных студентов вообще не занимаются физической культурой.

Вместе с тем студенты проявляют определённый интерес к различным видам спорта и оздоровительной физкультуры (Табл.13). Наибольше всех, в этом отношении, их привлекают такие упражнения, как плавание (31,7%), гимнастика (25,4 %), фитнес (36,5 % опрошенных).

Таблица 13.

**Виды спорта или оздоровительной физкультуры,  
которыми Вы занимаетесь?**  
(опрос 63 студентов)

Варианты ответов	Число и процент ответов	
	п	%
1. Атлетика	6	9,5
2. Плавание	20	31,7
3. Гимнастика	16	25,4
4. Лыжный спорт	1	1,6
5. Йога, ушу	6	9,5
6. Спортивная борьба	1	1,6
7. Боевые искусства	2	3,2
8. Футбол	3	4,8
9. Баскетбол	2	3,2
10. Волейбол	3	4,8
11. Атлетизм	1	1,6
12. Аэробика	6	14,3
13. Велоспорт	6	9,5
14. Фитнес	23	36,5
15. Другие виды спорта	2	4,8

В качестве основного источника информации о здоровом образе жизни у 84,6% опрошенных студентов служит интернет (Табл. 14).

*Таблица 14.*

**Из каких источников Вы получаете информацию  
о здоровом образе жизни?  
(опрос 65 студентов)**

<b>Варианты ответов</b>	<b>Число и процент ответов</b>	
	<b>n</b>	<b>%</b>
1. В ходе учебного процесса	16	24,6
2. Из средств массовой информации	7	10,8
3. Из Интернета	55	84,6
4. Из специальной литературы	5	7,7
5. Из других источников	4	6,2

Всех студентов, участников анкетного опроса, в целом, удовлетворяет постановка здорового образа жизни в Российско-Армянском университете (97,0 %, см.: Табл. 15).

**Как обеспечивается здоровый образ жизни  
в Вашем университете?  
(опрос 67 студентов)**

Варианты ответов	Число и процент ответов	
	n	%
1. Хорошо	34	50,7
2. Удовлетворительно	31	46,3
3. Неудовлетворительно	2	3,0

Обобщая результаты научного анализа анкетного опроса, можно сказать, что в жизни каждого из опрошенных студентов задачи, связанные с сохранением и укреплением собственного здоровья, являются одним из главных. Наряду с этим, по данным опроса была выявлена необходимость решения таких задач, как:

- создание современных представлений о жизненных приоритетах, что позволит найти пути минимизации влияния мешающих факторов (объективных и субъективных) и эффективно внедрить здоровье в повседневную жизнь молодого поколения.
- формирование мотивации сохранения и укрепления здоровья путём расширения знаний об индивидуальных особенностях собственного организма,

принципах организации ЗОЖ, т.е. построение рационального режима жизни – с учётом выбора профессии, режима дня, двигательной активности, питания, прохождения медицинского обследования и других, важнейших сторон, жизнедеятельности.

Процесс внедрения здоровьесберегающего поведения в повседневную жизнедеятельность, в частности, молодого поколения, – сложный и многоплановый процесс, который предусматривает комплексное решение ряда последовательных важных задач. Научно-технический прогресс и, особенно, информационный бум последних лет привели к качественным изменениям окружающей среды, уклада жизни людей и возникновению новых проблем, связанных с экологической психологией, и целостным рассмотрением вопросов укрепления здоровья человека.

Такое несоответствие между достижениями цивилизации и процессом приспособления человека к новым условиям окружающей среды:

- привело к резкому снижению двигательной активности людей;
- стало все чаще провоцировать негативные сдвиги в состоянии здоровья человека;
- способствовало увеличению социальных и психических болезней<sup>18</sup>.

Следует также отметить и то, что решение задач по внедрению здоровья в повседневную жизнь молодёжи не

---

<sup>18</sup> Гурьев С.В. Мониторинг физического состояния обучающихся. 2017. URL: [https://bstudy.net/642242/pedago-gika/monitoring\\_fizicheskogo\\_sostoyaniya\\_obuchayuschihnya#496](https://bstudy.net/642242/pedago-gika/monitoring_fizicheskogo_sostoyaniya_obuchayuschihnya#496). (08.11.2018)

ограничивается только лишь накоплением знаний и формированием готовности вести здоровый образ жизни. Здесь необходимо найти эффективные пути осуществления этой установки (готовности), т.е. реализации одной из главнейших целей жизни человека – создание здоровьесберегающих технологий жизни: комплекс педагогических и психологических программ, способы физического воспитания, воспитания культуры здоровья, личностных качеств и др., способствующих внедрению здоровья в повседневную жизнь человека.

## ГЛАВА II. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДИКИ СОВРЕМЕННОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Для поддержания и укрепления здоровья постепенно увеличивается число населения РА, в частности, студенческой молодёжи, занимающихся различными видами оздоровительной физической культуры (ОФК). Наибольшую популярность получили такие разновидности ОФК, как:

- оздоровительный бег;
- атлетическая гимнастика;
- ритмическая гимнастика;
- аэробика;
- шейпинг;
- оздоровительный фитнес.

Каждая из отмеченных разновидностей ОФК имеет определённый оздоровительный эффект. При этом следует отметить, что уровень воздействия физических нагрузок можно регулировать с помощью доступных критериев – таких, как частота сердечных сокращений (ЧСС) и других параметров функциональной системы. Кроме того, при дозировании и регулировании физических нагрузок, применяемых в занятиях по оздоровительной физической культуре, необходимо в обязательном порядке учитывать уровни:

- текущее состояние здоровья;

- физическое развитие и физическая подготовленность,
- развитие двигательных способностей;
- функциональные возможности занимающихся.

## **2.1. Способы регулирования режимов физической нагрузки на занятиях по ОФК**

Одним из доступных критериев регулирования физической нагрузки в системе оздоровительной физкультуры является частота сердечных сокращений (ЧСС). На этой основе многие специалисты<sup>19</sup> в качестве основного критерия дозирования и регулирования физических нагрузок выбрали пять пульсовых зон с интервалами 10% от максимального пульса (см. Табл. 16).

Такой подход, как считают вышеотмеченные авторы, является наиболее эффективным способом дозирования физических нагрузок на занятиях по оздоровительной физической культуре.

---

<sup>19</sup>*Помазанов Р.* Расчет пульса (ЧСС) для разных зон нагрузки. 2018. URL:<https://ggym.ru/baza-znaniy/raschyot-pulsa-chss-dlya-raznykh-zon-nagruzki/>; *Смирнов М.П.* Ещё раз к вопросу о пороговой концепции (или сколько всего «порогов» существует на самом деле) / М.П. Смирнов // Теория и практика физической культуры. 2001. № 2. СС. 51–57.; *Сыроед В.* Зоны пульса при беге. 2019. URL: <https://www.vam3d.com/zony-pulsa-pri-bege/#i-2>; *Холод А.* Про пульсовые зоны. 2018. URL:<https://www.running-life.ru/hearttratezone1/> и др.

**Пульсовые зоны физических нагрузок  
по оздоровительной культуре**

<b>Зона</b>	<b>Вид энергообеспечения (направленность нагрузки)</b>	<b>Диапазон ЧСС в % от макс.</b>	<b>Диапазон ЧСС уд/мин</b>
<b>1-ая зона</b>	<i>Аэробно-белковая (оздоровительно-восстановительная)</i>	50–60 % от МЧСС	100–118
<b>2-ая зона</b>	<i>Аэробно-липидная (фитнес)</i>	60–70 % от МЧСС	118–140
<b>3-ая зона</b>	<i>Аэробно-углеводная</i>	70–80 % от МЧСС	140–155
<b>4-ая зона</b>	<i>Аэробно-анаэробная («смешанная»)</i>	80–90 % от МЧСС	155–175
<b>5-ая зона</b>	<i>Анаэробная</i>	90–100 % от МЧСС	175–190

***1-ая зона – аэробно-белковая зона энергообеспечения (50–60 % от МЧСС)***

В пульсовой зоне **50–60%** от МЧСС используются такие физические нагрузки, которые вызывают ЧСС примерно 100–118 уд/мин<sup>20</sup>, где на уровне 100 уд/мин аэробная энергия обеспечивается за счёт преимущественного

---

<sup>20</sup>Помазанов Р. Расчет пульса (ЧСС) для разных зон нагрузки...; Правильный обед – путь к здоровью и долголетию... и др.

расщепления белков (аэробно-белковое энергообеспечение), а по мере повышения её до уровня 118 уд/мин постепенно начинает превалировать аэробная энергия, выделенная за счёт расщепления липидов (жиров).

С нарастанием ЧСС в данной пульсовой зоне увеличивается систолический объём сердца<sup>21</sup>. Последний достигает своего максимума на уровне 118 уд/мин<sup>22</sup>.

В целом, тренировочные нагрузки в этой зоне направлены на оздоровление и улучшение общего самочувствия организма, активизацию функциональной системы и подготовку организма, занимающегося к более высоким нагрузкам. Физические нагрузки в диапазоне примерно 100–118 уд/мин можно отнести к нагрузкам оздоровительно-восстановительного характера. Кроме того, такие нагрузки подходят для новичков, для подготовительной (разминочной) части занятий по ОФК, а также для тех, у кого был период реабилитации после травм или долгих пауз в тренировках. Длительность нагрузок в данной пульсовой зоне примерно составляет 10–15 минут.

***2-я зона: аэробно-липидная зона (60–70 % от МЧСС)***

В пульсовой зоне **60–70%** от МЧСС (примерно 118–140 уд/мин)<sup>23</sup> аэробная энергия в процессе выполне-

---

<sup>21</sup>Систолическим объёмом сердца называют количество крови, которое выбрасывает сердце за одно сокращение. В покое он составляет 60–70 мл., а при физической нагрузке достигает до 200 мл.

<sup>22</sup>*Смирнов М.Р.* Ещё раз к вопросу о пороговой концепции (или сколько всего «порогов» существует на самом деле)...

<sup>23</sup>*Помазанов Р.* Расчет пульса (ЧСС) для разных зон нагрузки...; Правильный обед – путь к здоровью и долголетию... и др.

ния физических нагрузок обеспечивается за счёт расщепления липидов (жиров). Жиросжигание при этом достигает своего максимума на уровне пульса 140 уд/мин<sup>24</sup>. На этой основе данную зону называют «жиросжигающей».

В зоне 118–140 уд/мин, минутный объём сердца, т.е. объём перекачиваемой крови<sup>25</sup>, увеличивается за счёт учащения сердечных сокращений. Тем самым увеличивается транспорт питательных веществ к работающим органам и ускоряется процесс вывода продуктов распада.

Физическая нагрузка в данной зоне оказывает общее воздействие на организм занимающегося и способствует:

- улучшению состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- активизации транспорта жиров в мышцы и их расщеплению;
- повышению качества мышечных волокон и плотности капилляров;
- улучшению общей выносливости.

Энергетические затраты при тренировке в этой зоне существенно выше, чем в предыдущей. Нагрузки в зоне 118–140 уд/мин умеренные. В данной зоне физические нагрузки обеспечиваются аэробной энергией, которые образуются за счёт сжигания 85% жиров, 10% углеводов

---

<sup>24</sup> См. там же.

<sup>25</sup> Минутный объём сердца (или сердечный выброс) характеризует общее количество крови, перекачиваемое правым и левым отделами сердца в течение одной минуты. Он одинаков для правого и левого желудочков. При относительном покое минутный объём сердца составляет 4,5–5 л., а при физической нагрузке он достигает до 8–10 л.

и 5% белков<sup>26</sup>. Накопление лактата и других продуктов распада происходит в относительно небольших количествах, что позволяет выполнять большой объём физической нагрузки в аэробной зоне.

Отметим также и то, что физические нагрузки, применяемые в 1-й и 2-й зонах, могут быть полезными и для восстановления организма после больших нагрузок.

### ***3-я зона: аэробно-углеводная зона (70–80% от МЧСС)***

В пульсовой зоне до **70–80%** от МЧСС (примерно 140 –155 уд/мин) аэробная энергия обеспечивается преимущественно за счёт углеводного обмена веществ<sup>27</sup>.

В данной зоне выполняемые физические нагрузки преимущественно способствуют:

- расширению аэробных возможностей организма занимающегося;
- развитию сети мелких капилляров в мышцах, в результате чего повышается эффективность – кровотока в сердце и скелетных мышцах, доставки кислорода к работающим органам;
- увеличению числа и размера кровеносных сосудов;
- повышению эластичности сосудов, капилляров и мышц;
- улучшению функций дыхательной системы и увеличению объёма лёгких;

---

<sup>26</sup>См.: Зачем нужна ритмическая гимнастика? URL: <https://trenirofka.ru/turbopages.org/s/trenirofka.ru/vidy-trenirovok/kardio/ritmicheskaya-gimnastika.htm>.(16.01.2019)

<sup>27</sup>Помазанов Р. Расчет пульса (ЧСС) для разных зон нагрузки...; Правильный обед – путь к здоровью и долголетию... и др.

- укреплению сердечной мышцы, стабилизации и постепенному уменьшению ЧСС в покое и повседневной жизни.

Данная зона – зона оптимальных нагрузок направленных на эффективное развитие аэробных возможностей, на улучшение кардиовыносливости организма занимающегося.

**4-я зона: аэробно-анаэробная («смешанная») зона (80–90 % от МЧСС)**

В пульсовой зоне **80–90%** от МЧСС (примерно 155–175 уд/мин) энергообеспечение осуществляется за счёт расщепления углеводов, меньше всего здесь используются жиры. Примерно на уровне 170–175 уд/мин образование энергии начинает протекать без достаточного поступления кислорода, включается механизм анаэробного энергообеспечения.

Фактически, физическая нагрузка в этой зоне выполняется за счёт смешанного (аэробно-анаэробного) энергообеспечения.

В промежутке между 4 и 5 зонами (при достижении ЧСС примерно до уровня 175 уд/мин) происходит переход из аэробного энергообеспечения в анаэробную. С этого момента, как отмечают ряд авторов<sup>28</sup>, скорость образования продуктов распада начинает превышать скорость их утилизации. Постепенно усиливается поступательное накопление кислородного долга, увеличение концентрации лактата в крови и т.д. Процесс энергообеспечения пе-

---

<sup>28</sup> См.: Там же.

реходит в бескислородный, т.е. в анаэробный режим. Момент перехода из аэробного в зону анаэробного энергообеспечения называют **порогом анаэробного обмена**.

Тренировочные занятия, в этой зоне, способствуют:

- расширению возможностей лактатной анаэробной выносливости<sup>29</sup>;
- повышению уровня максимального потребления кислорода (МПК);
- улучшению скоростной выносливости занимающегося.

В тренировочных занятиях этой зоны в основном выполняются относительно кратковременные и интенсивные физические нагрузки.

#### ***5-я зона: анаэробная зона (90–100 % от МЧСС)***

В пульсовой зоне **90–100%** от МЧСС (примерно 175–190 уд/мин.) сердечно-сосудистая, дыхательная и др. органы и системы организма занимающегося функционируют на уровне, близкой к предельной.

Первые 8–10 сек. энергообеспечение физической нагрузки осуществляется в бескислородном анаэробном (алактатном)<sup>30</sup> режиме за счёт алактатного механизма по следующей упрощённой схеме:

---

<sup>29</sup> Возможности ресинтеза АТФ путём расщепления гликогена или глюкозы до лактата (молочной кислоты) в бескислородной среде называется «лактатной анаэробной выносливостью». Запасы лактатного механизма энергии позволяют выполнить напряжённые физические нагрузки продолжительностью 3–5 минут.

<sup>30</sup> Анаэробно-алактатный режим – образование АТФ за счёт распада креатинфосфата (КФ):  $\text{КФ} + \text{АДФ} = \text{Креатин} + \text{АТФ}$  без участия кислорода. Запасы алактатного механизма хватает на выполнение предельной нагрузки примерно 8–10 сек.

## **КФ + АДФ = Креатин + АТФ**

Анаэробно-алактатное энергообеспечение при этом достигает максимума значений по истечению всего лишь 5–6 секунд. Примерно с 10-й секунды в качестве основного источника энергии становится анаэробно-лактатный механизм энергообеспечения<sup>31</sup>.

По данным ряда авторов<sup>32</sup>, наиболее эффективными в данной пульсовой зоне являются повторные нагрузки продолжительностью 15–90 сек. Тренировочные занятия при этом способствуют:

- улучшению процесса удаления продуктов распада обмена веществ в покое и процессе физической нагрузки;
- повышению устойчивости работоспособности в условиях накопления продуктов распада обмена веществ, в том числе молочной кислоты;
- расширяют адаптационные возможности организма в условиях поступательного накопления молочной кислоты и других продуктов распада обмена веществ.

Следует отметить, что тренировочные нагрузки данной зоны подходит для опытных спортсменов.

---

<sup>31</sup> Я выбираю – оздоровительный фитнес! А Вы...?

URL: <http://www.fitness-bodybuilding.ru/ozdorovitelnyj-fitness.html>

<sup>32</sup> Сыроед В. Зоны пульса при беге...; Шейпинг.

URL: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Шейпинг\\_\(спорт\)](https://ru.wikipedia.org/wiki/Шейпинг_(спорт)) и др.

## 2.2. Разновидности оздоровительной физкультуры (Общая характеристика)

В настоящее время в системе физической культуры культивируется большое количество различных вариантов ОФК. В данном разделе представлены наиболее популярные разновидности оздоровительной физической культуры (см. Рис. 1).

Следует отметить, что во всех разновидностях ОФК наибольший оздоровительный эффект занятий можно получить, если в процессе упражнения будут соблюдены рекомендации, предусмотренных выше, в пульсовых зонах.

**Оздоровительный бег и ходьба** являются естественными способами передвижения человека. Отметим, что ходьба и бег являются одним из эффективных средств укрепления здоровья и поддержания физической формы человека. Физические нагрузки при этом выполняются методами непрерывного и интервального (дискретного) упражнений, направленных на развитие выносливости:

- при непрерывном методе можно использовать длительные упражнения (ходьба, бег) в аэробном режиме (1-я–3-я пульсовые зоны);
- при интервальном (дискретном) методе можно использовать повторные упражнения (ходьба, бег, плавание) с определёнными паузами отдыха в аэробном и смешанном режимах (2-я–4-я пульсовые зоны).



*Рис. 1. Разновидности оздоровительной физической культуры*

Основной оздоровительный эффект отмеченных разновидностей физической культуры направлен на:

- расширение и укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- укрепление скелетных мышц, сухожилий и связок;
- улучшение работы суставов;
- улучшение функционирования ЦНС;
- нормализацию гормональной системы;
- укрепление иммунитета и улучшение сопротивляемости к простудным заболеваниям;

- устранение депрессий, бессонницы и прочих расстройств.

**Атлетическая гимнастика** – система силовой подготовки. Атлетическая гимнастика является одной из эффективных форм оздоровительной физической культуры.

При решении оздоровительных задач с помощью атлетической гимнастики необходимо учитывать ряд факторов, таких как:

- возраст и пол;
- состояние здоровья занимающихся;
- уровень физической подготовленности;
- уровень функциональных возможностей.

Наличие вышеизложенных характеристик во многом позволит более эффективно дозировать объём и интенсивность физических нагрузок в занятиях по ОФК. Кроме того, знание собственных возможностей позволит более правильно выбрать необходимые оборудования и снаряды для:

- укрепления мышечной системы;
- исправления различных дефектов телосложения;
- гармонического развития организма человека;
- улучшения функционального состояния организма человека;
- повышения физической и умственной работоспособности;
- увеличения продолжительности активной жизнедеятельности занимающегося.

Таким образом, к основным аргументам необходимых для эффективной организации занятий по оздоровительной атлетической гимнастике служат:

- определение эффективных вариантов соотношения упражнений с различными отягощениями;
- использование необходимых тренажёрных установок для развития силовых возможностей различных мышечных групп;
- уточнение оптимального числа повторений и длительности интервалов отдыха между повторными нагрузками.

Наибольший оздоровительный эффект занятий при этом можно получить, если в процессе упражнения будут соблюдены рекомендации, предусмотренные во 2-й–4-й пульсовых зонах.

**Ритмическая гимнастика** – одна из разновидностей оздоровительной физической культуры, получившее широкое распространение. Основными средствами ритмической гимнастики являются беговые, прыжковые, общеразвивающие и танцевальные упражнения. При этом комплексы упражнений, предусмотренные для каждого занятия по ОФК, выполняются в аэробном режиме поточным методом, т.е. без пауз и под ритмическую музыку.

В целом, ритмическая гимнастика, включая её разновидности, оказывает эффективное оздоровительное и развивающее воздействие на организм занимающегося<sup>33</sup>.

---

<sup>33</sup> Зачем нужна ритмическая гимнастика...; Комплекс ритмической гимнастики, шейпинг для похудения. URL: <https://www.dream-your.com/2016/11/11/kompleks-ritmicheskoy-gimnastiki-shejping-dlya-roxudeniya/> (24.02.2020) и др.

С её помощью можно осуществить набор упражнений, включающий:

- обеспечение гармонического развития основных физических способностей: силы, выносливости, гибкости, ловкости;
- повышение физической и интеллектуальной работоспособности;
- улучшение качества сна;
- снижение риска сердечно-сосудистых заболеваний;
- увеличение активной продолжительности жизни.

Для достижения нужного оздоровительного эффекта физических нагрузок по ритмической гимнастике необходимо учитывать возрастные, медико-биологические характеристики занимающихся. Кроме того, эффект ритмической гимнастики во многом зависит от набора упражнений и регулирования нагрузок с соблюдением рекомендаций, предусмотренных во 1-й–4-й пульсовых зонах.

**Шейпинг** (shaping – перевод с англ. «формирование») – один из видов оздоровительной физической культуры, предусмотренный для девушек и женщин в возрасте 15–50 лет. Данная система оздоровительной физической культуры, основанная на современных достижениях теории и методики физического воспитания и других смежных дисциплин (физиологии, диетологии и др.), способствует улучшению телосложения и функционального состояния организма<sup>34</sup>.

---

<sup>34</sup> Шейпинг. URL: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Шейпинг\\_\(спорт\)](https://ru.wikipedia.org/wiki/Шейпинг_(спорт))

Желающие заниматься шейпингом, предварительно проходят тестирование по определению исходных данных, включающих тип телосложения, физическое и функциональное состояние организма девочек и женщин. С учётом полученных данных назначается индивидуально подобранная шейпинг-технология. При этом для уменьшения жирового компонента в занятиях используется преимущественно аэробный режим нагрузки, а для формирования требуемого телосложения применяются силовые нагрузки в преимущественно анаэробном режиме. По ходу занятий шейпингом осуществляются также текущий и этапный компьютерный контроль. Рекомендуется проводить 2 занятия в неделю с продолжительностью примерно один час<sup>35</sup>.

**Оздоровительный фитнес** включает в себе упражнения из различных видов спорта: ходьба, бег, плавание, гимнастика и др. В оздоровительном фитнесе, в зависимости от уровня физической подготовленности, рекомендуется выполнить нагрузки в режимах, предусмотренных в 1-ом–3-ем пульсовых зонах. При этом фитнес:

- с низким уровнем нагрузок рекомендуется детям, пожилым и лицам, восстанавливающим собственные травмы;
- с высокими физическими нагрузками рекомендуется относительно более подготовленным занимающимся.

---

<sup>35</sup> Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика : теория и методика. Ростов н/Д: Феникс, 2002, 384с.; Шейпинг...; Я выбираю – оздоровительный фитнес...

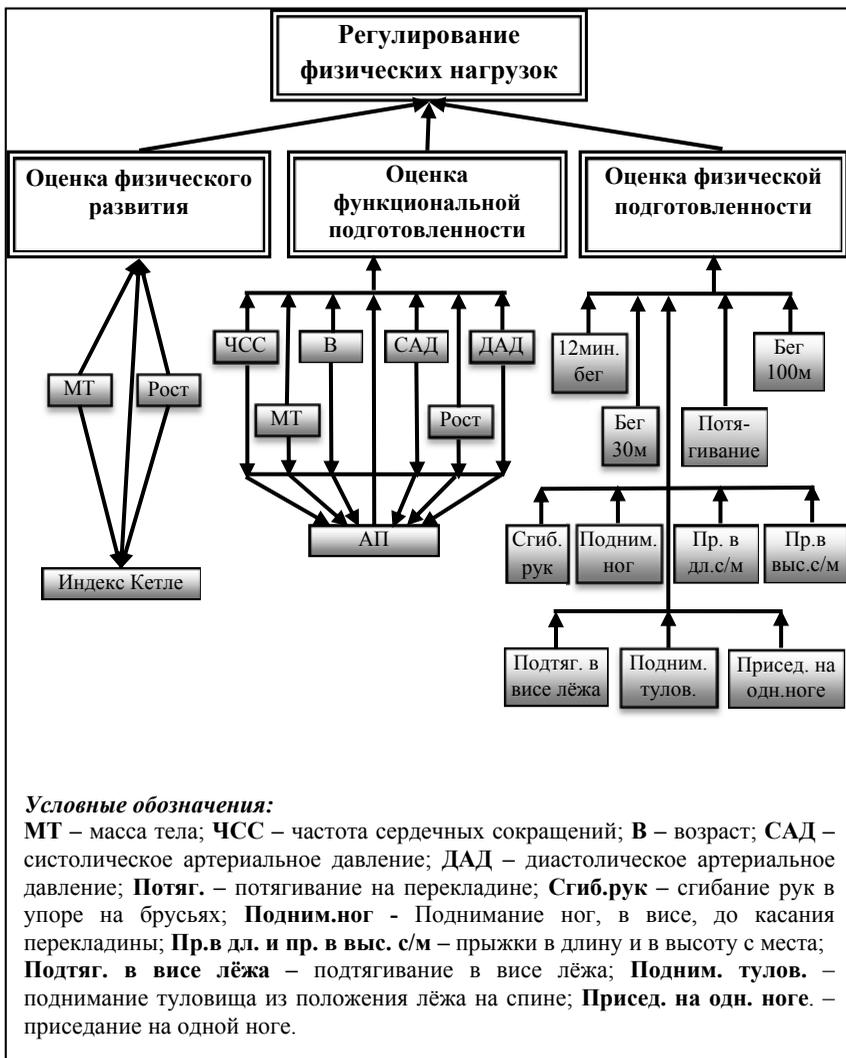
При правильной организации занятий по оздоровительному фитнесу и режимов физических нагрузок можно добиться:

- улучшения самочувствия умственной и физической работоспособности;
- повышения уровня физической подготовленности;
- улучшения деятельности функциональной системы;
- расширения адаптационных возможностей организма человека;
- увеличения продолжительности жизни.

### **2.3. Некоторые варианты комплексного самоконтроля занимающихся ОФК**

Одним из важных условий для эффективной реализации задач по оздоровительной физической культуре является регулярный контроль за функциональным состоянием собственного организма, за ходом развития физической подготовленности. Наиболее эффективное регулирование физических нагрузок в процессе занятий по ОФК можно осуществить с помощью комплексного контроля.

Одно из возможных вариантов комплексного контроля представлено на Рис. 2.



*Рис. 2. Некоторые характеристики оценки уровня физического развития, физической и функциональной подготовленности*

Как видно из Рис. 2, для ведения контроля за уровнем физического развития, физической и функциональной подготовленности могут служить такие общедоступные параметры, как:

- частота сердечных сокращений;
- артериальное давление;
- показатели физического развития: антропометрия, масса тела и т.п.;
- показатели развития физических способностей (выносливости, силовых, скоростных, скоростно-силовых способностей).

## **2.4. Оценка уровня физического развития человека**

Состояние здоровья и физическое развитие, функциональная подготовленность человека находятся в прямой зависимости друг от друга. Систематически занимаясь физической культурой, повышая свои функциональные возможности, человек напрямую повышает потенциал своего здоровья. И, напротив, низкая двигательная активность резко снижает функциональные возможности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, что не может не отразиться на здоровье человека. В этой связи современный человек обязан владеть элемен-

тарными методами оценки функциональных возможностей организма, что является важной составляющей в реализации здорового образа жизни<sup>36</sup>.

Таблица 17.

### Интерпретация индекса Кетле

Индекс массы тела	Интерпретация индекса
16 и менее	Выраженный дефицит массы тела
16,5–18,4	Недостаточная (дефицит) массы тела
18,5–25,4	Нормальная масса тела
25,5–30,4	Избыточная масса тела (предожирение)
30,5–35,4	Ожирение первой степени
35,5–40,4	Ожирение второй степени
40,5 и более	Ожирение третьей степени

Процесс естественного изменения морфологических и функциональных показателей в течение индивидуальной жизни человека называется **физическим развитием**.

---

<sup>36</sup> Оценка физического развития и функциональной подготовленности человека: методические указания к выполнению контрольной работы [Эл. ресурс] /сост.: Е.М. Ревенко, Т.Ф. Зелова, О.Н. Кривошекова. Омск: СибАДИ, 2015.

Наиболее доступными показателями физического развития являются размеры тела: рост стоя (см), масса тела (кг), окружность грудной клетки и т.д. На базе этих показателей разработаны различные варианты оценки физического состояния человека. Одним из таких критериев является **индекс Кетле**<sup>37</sup>. С его помощью с определённой точностью характеризуется уровень дефицита или избыточности массы тела (**ИМТ**) и, в зависимости от величины ИМТ, возможные риски заболеваний<sup>38</sup>. Индекс Кетле определяется по следующей формуле:

$$\text{ИМТ} = \frac{M}{P^2}$$

где *ИМТ* – индекс массы тела; *M* – масса тела (кг); *P* – рост стоя (м).

При сравнении расчётных показателей ИМТ с табличными данными (см.: табл.17) можно оценить уровень дефицита, нормы и избыточности массы тела и возможный риск развития заболеваний. На основе полученных данных, с определённой вероятностью, можно определить наиболее эффективный вариант пульсового режима нагрузок.

---

<sup>37</sup>Физическая культура студента:

[http://window.edu.ru/catalog/pdf2txt/624/65624/37001?p\\_page=1](http://window.edu.ru/catalog/pdf2txt/624/65624/37001?p_page=1) //

Физическая культура студента.

<sup>38</sup>Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика...

## 2.5. Оценка адаптационного потенциала (АП) системы кровообращения по Р.М. Баевскому

Одним из эффективных показателей, характеризующих уровень функционирования и адаптационных возможностей системы кровообращения организма человека, является критерий адаптационного потенциала, предложенный Р.М. Баевским<sup>39</sup>.

Для расчёта адаптационного потенциала (АП) необходимо иметь показатели ЧСС, систолического (САД) и диастолического (ДАД) артериального давления, роста и массы тела. Формула расчёта имеет следующий вид:

$$АП = 0,011xЧП + 0,014xСАД + 0,008xДАД + 0,014xB + 0,009xMT - 0,009xP - 0,27$$

где

АП – адаптационный потенциал;

ЧП – частота пульса (уд/мин);

САД – систолическое артериальное давление (мм рт. ст.);

ДАД – диастолическое артериальное давление (мм рт. ст.);

MT – масса тела (кг);

---

<sup>39</sup> См.: Баевский Р.М. Оценка уровня здоровья и риска развития заболеваний с помощью цифрового анализатора биоритмов «Омега-М»: URL: <https://dyn.ru/publications/AssessmentOfTheLevelOfHealth.pdf>; Оценка физического развития и функциональной подготовленности человека: методические указания к выполнению контрольной работы [Эл ресурс]...

В – возраст (лет);

Р – рост (см).

Уровень АП характеризуется по следующей шкале оценок:

**1-ый уровень АП < 2,60.** Данный критерий указывает на то, что АП находится на достаточно высоком уровне функциональных и адаптационных возможностей. При таком уровне АП рекомендуется выполнить оздоровительные физические нагрузки в режимах, предусмотренных в 1-й–4-й пульсовых зонах.

**2-ой уровень АП = 2,60-3,09.** Судя по показателям АП, у данной категории практически здоровых занимающихся отмечается повышенный уровень активации механизмов адаптации. Этим лицам рекомендуется выполнить физические нагрузки в режимах, предусмотренных в 1-й–3-й пульсовых зонах.

**3-й уровень АП = 3,10-3,59.** Занимающиеся, у которых показатель АП находится на уровне 3,10–3,59, характеризуются низким уровнем функциональных и адаптационных возможностей. Для них рекомендуется выполнение физических нагрузок в режимах, имеющих оздоровительный и профилактический характер, т.е. в 1-й и 2-й пульсовых зонах.

**4-ый уровень АП > 3,60.** Данный уровень критерия АП показывает низкий уровень функциональных возможностей организма человека с явлениями срыва механизмов адаптации. У данных лиц отмечается определённые склонности к частым заболеваниям. Применительно к

ним рекомендуется занятия с профилактическим и лечебным уклоном. Такие нагрузки предусмотрены в 1-й пульсовой зоне.

## 2.6. Оценка уровня физической подготовленности

*Тест Купера.* К. Купер предложил способ определения физической (аэробной) работоспособности с помощью 12-минутного бега на расстояние, где в качестве критерия физической работоспособности служит пройденное расстояние за 12 минут<sup>40</sup>.

Таблица 18.

### 12-минутного бега на расстояние

Оценка уровня подготовленности	Оценка в баллах	Дистанция, км	
		Мужчины	Женщины
Очень плохо	1	Менее 1,6	Менее 1,5
Плохо	2	1,6–1,9	1,5–1,84
Удовлетворительно	3	2,0–2,4	1,85–2,15
Хорошо	4	2,5–2,7	2,16–2,64
Отлично	5	2,8 и более	2,65 и более

<sup>40</sup> См.: Ильинич В.И. Физическая культура студента...; [https://ru.wikipedia.org/wiki//Тест\\_Купера](https://ru.wikipedia.org/wiki//Тест_Купера).

Для оценки уровня физической работоспособности занимающегося показатели 12-минутного бега, полученные в результате тестовых испытаний, необходимо сопоставить с модельными показателями представленными в Таблице 18. Другие аспекты физической подготовленности можно определить с помощью упражнений, представленных в Таблице 19. Здесь включены тестовые упражнения, характеризующие:

- **силовые способности** у мужчин определяется с тестовыми упражнениями: подтягивание на перекладине, сгибание разгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног, в висе, до касания перекладины; у **женщин**: поднимание туловища из положения, лёжа на спине, подтягивание в висе, лёжа на перекладине, приседание на одной ноге;
- **скоростно-силовые способности** у мужчин и женщин определяется тестовыми упражнениями: прыжки в длину и в высоту с места;
- **скоростные способности** – для мужчин и женщин определяется тестовыми упражнениями: бег на 30 м и 100 м.

Таблица 19.

**Оценка уровня физической подготовленности  
студентов (по результатам контрольных  
упражнений)<sup>41</sup>**

Упражнения	Оценка в баллах <sup>42</sup>				
	5	4	3	2	1
<b>Мужчины</b>					
1. Подтягивание на перекладине, число раз	15	12	9	7	5
2. Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях, число раз	15	12	9	7	5
3. Поднимание ног, в висе, до касания перекладины, число раз	10	7	5	3	2
4. Прыжок в длину с места, см	250	240	230	223	215
5. Прыжок в высоту с места, см	50	45	40	–	–
6. Бег на 100м, с.	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
7. Бег 30м с ходу, с.	3,7	3,9	4,1	–	–

<sup>41</sup> Использованы данные физической подготовленности из кн. *Ципин Л.Л.* Учебное пособие для студ. высш. учеб.заведений. С-Пб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2002, 164с.

<sup>42</sup> Оценка в 5 баллов соответствует высокому уровню развития способностей, 1 балл – неудовлетворительному.

Упражнения	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
<b>Женщины</b>					
1. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги закреплены, число раз	60	50	40	30	20
2. Подтягивание в висе, лёжа на перекладине, высотой 90см, число раз	20	16	10	6	4
3. Приседание на одной ноге, с опорой рукой о стенку, число раз	12	10	8	6	4
4. Прыжок в длину с места, см	190	180	168	160	150
5. Прыжок в высоту с места, см	38	33	28	–	–
6. Бег на 100м, с.	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
7. Бег на 30 м с/х, с.	4,1	4,7	5,3	–	–

Оценка уровня физической подготовленности определяется путём сопоставления результатов тестовых упражнений с эталонными характеристиками, которые приведены в Таблице 19. Общую оценку физической подготовленности, с некоторой оговоркой, можно определить суммой баллов, набранных по всем тестовым упражнениям.

Студентам можно также рекомендовать различные комплексы упражнений, которые апробированы в эмпирических исследованиях различных специалистов. Подобные комплексы имеют проверенную дозировку и составлены на основе медицинского и педагогического контроля. Так, например, П.В. Колесников в рекомендациях для вне- учебных занятий студентов по физической культуре, как способе укрепления здоровья, предложил десять упражнений, которые просты по содержанию и удобны для самостоятельного выполнения<sup>43</sup> (см.: Табл. 20).

Таблица 20.

### Комплекс упражнения для разминки

Номер и вид упражнения	Содержание упражнения
<b>Упражнение 1</b> <b>Потягивание</b>	Начинайте с растяжки вверх. Встаньте ровно, ноги на ширине плеч. Кисти рук сложите в замок, ладони выверните наружу от себя. Медленно поднимите руки выше головы и начинайте вытягиваться всем телом к потолку. Держите спину и голову ровными, не прогибайтесь. Выполняйте упражнение по 10–15 секунд 3–4 раза.
<b>Упражнение 2</b> <b>Шаг на месте</b>	Шагание на месте, попеременно делая упор на пятках, носках и боковых частях

<sup>43</sup><https://www.xn--d1abkefqip0a2f.xn--plai/index.php/ebo/item/2171--363//Колесников П.В. Методические рекомендации по Физической культуре. Внеучебные занятия по физической культуре как способ укрепления здоровья. Севастополь, 2018.>

	ступни. Выполняйте упражнение по 30–50 секунд.
<b>Упражнения 3 Перекаты с носков на пятки</b>	Встаньте ровно. Ступни расположите на расстоянии 15 см друг от друга. Вдохните и встаньте на носки, выдыхайте и плавно перекатитесь на пятки. Повторяйте упражнение по 20–25 раз.
<b>Упражнение 4 Вращение в суставах</b>	Для разминки тела лучше всего выполнять вращательные движения. Начинайте с головы, затем переходите на кисти рук, локти, плечи, ступни, лодыжки и колени. На каждую часть тела выделяйте по 10 повторов в каждую сторону.
<b>Упражнение 5 Наклон и приседание</b>	Встаньте прямо, ноги расположите на ширине плеч, руки – на талии. Медленно наклоняйтесь вперед, затем выпрямите спину и сделайте одно приседание. Спину держите максимально ровно, чтобы избежать травм коленей. Упражнение повторите 10–20 раз.
<b>Упражнение 6 Наклоны корпуса</b>	Поднимите правую руку вверх. Плавно, без резких движений сначала наклонитесь влево, затем смените руку и наклонитесь вправо. Держите спину ровно, наклоняйтесь четко в сторону. Повторите упражнение 15 раз в каждую сторону.
<b>Упражнение 7 Попеременное подтягивание ног</b>	Примите положение лёжа. Руки выпрямите вверх. Начните с правой ноги. Согните ее в колене и максимально подтяните к себе, в это же время потяните к колену согнутую левую руку. После смените ногу и

	руку. Повторяйте упражнение 15 раз для каждой ноги.
<b>Упражнение 8</b> <b>Скручивание на пресс</b>	Лёжа на полу, руки держите у головы, выполняйте скручивание корпуса. Локтями касаясь колен, выполняйте упражнение 15 раз в несколько повторений.
<b>Упражнение 9</b> <b>Отжимания от пола</b>	Отжимайтесь с вытянутыми ногами, опираясь на носки, если тяжело, то опирайтесь на колени. Выполните 15 отжиманий.
<b>Упражнение 10</b> <b>Потягивание</b>	Встаньте, поднимите руки вверх. На выдохе поднимайтесь на носки и плавно тянитесь как можно выше. На вдохе опускайтесь полностью на стопы и расслабляйте мышцы. Повторите упражнения 5 раз по 10 секунд.

Обобщая результаты ранее проведённого исследования, можно заключить, что задачи, связанные с сохранением и укреплением собственного здоровья, в жизни каждого из опрошенных студентов являются одними из главных<sup>44</sup>. По данным исследования выявлена также необходимость решения следующих задач:

- создание современных представлений о жизненных приоритетах. Это, на наш взгляд, позволит найти пути минимизации влияния мешающих факторов

---

<sup>44</sup>Григорян А.Л., Векилян К.М., Оганесян С.В., Мартиросян А.В. Психолого-педагогические аспекты разработки здоровьесберегающих технологий для студенческой молодежи. Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. Барнаул, 2019. СС. 79–85.

(объективных и субъективных) и эффективно внедрить понятие здоровья в повседневную жизнь молодого поколения;

- Формирование мотивации сохранения и укрепления здоровья путём расширения знаний об индивидуальных особенностях собственного организма, принципах организации ЗОЖ.

Следует также отметить и то, что решение задач по внедрению постулатов здорового образа жизни в повседневную жизнь молодёжи не ограничивается только лишь накоплением знаний и формированием готовности к этому режиму. Здесь необходимо найти также эффективные пути осуществления этой установки (готовности), т.е. реализации одной из главнейших целей жизни человека – создание здоровьесберегающих технологий жизнедеятельности: комплекс педагогических и психологических программ по физическому воспитанию, воспитанию культуры здоровья, морально-волевых и других личностных качеств, способствующих внедрению здоровья в повседневную жизнь человека.

## ЛИТЕРАТУРА

1. *Խաչատրյան Ա.Ռ.* Նախագորակոչային տարիքի պատանիների ֆիզիկական զարգացման և շարժողական պատրաստվածության վիճակը Գյումրիի օրինակով, № 3 (29), 2001, Եր., էջ. 41–45:
2. *Մարտիրոսյան Ա.Ս.* Ֆիզիկական կուլտուրայի արտադասարանական պարապմունքների մեթոդիկական, թեկնածուական ատենախոսության սեղմագիր, Եր., 2009, 21 էջ:
3. «Սպորտի և առողջ ապրելակերպի հոգեբանություն» դասընթացի ուսումնական ծրագիր / Ուսումնամեթոդական ուղեցույց / Կազմ.՝ *Ս.Վ. Հովհաննիսյան*. Եր.: Հեղ. հրատ., 2016. 52էջ:
4. *Баевский Р.М.* Оценка уровня здоровья и риска развития заболеваний с помощью цифрового анализатора биоритмов «Омега-М».  
URL: <https://dyn.ru/publications/AssessmentOfTheLevelOfHealth.pdf>
5. *Брехман И.И.* Валеология – наука о здоровье. М.: ФиС, 1990, 206с.
6. *Брехман И.И.* Человек и биологически активные вещества. М.: Наука, 1980, 120с.
7. *Вайнер Э.Н.* Валеология. Учебник для вузов. 2001. М.: Флинта: Наука, 2001, 416с.
8. Валеология: учеб. пособие / Я.Л. Мархоцкий. 2-е изд. Минск: Выш. шк., 2010, 286с.
9. Варианты ужина при правильном питании.

- URL: <https://belady.online/food/diets/varianty-uzhina-pri-pravilnom-pitanii/>(17.06.2019).
10. *Васенков Н.В.* Динамика состояния физического здоровья и физической подготовленности студентов // Теория и практика физической культуры. 2005. № 5. СС. 91–92.
  11. *Воскресенский Б.А.* Здоровый образ жизни и гигиеническое воспитание подростков и молодежи. М., 1987. С. 39.
  12. *Григорян А.Л., Аванесян Г.М.* Психолого-педагогические аспекты управления процессом физического воспитания в вузе. // Հանրային կառավարում/ Գիտական հանդես, 3–4, 2017, էջ. 122–128:
  13. *Григорян А.Л., Векилян К.М., Оганесян С.В., Мартиросян А.В.* Психолого-педагогические аспекты разработки здоровьесберегающих технологий для студенческой молодежи. Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. Барнаул, 2019. СС. 79–85.
  14. *Гурьев С.В.* Мониторинг физического состояния обучающихся. 2017.  
URL: [https://bstudy.net/642242/pedago-gika/monitoring\\_fizicheskogo\\_sostoyaniya\\_obuchayuschihnya#496](https://bstudy.net/642242/pedago-gika/monitoring_fizicheskogo_sostoyaniya_obuchayuschihnya#496).  
(08.11.2018).
  15. Зачем нужна ритмическая гимнастика?  
URL: <https://trenirofka-ru.turbopages.org/s/trenirofka.ru/vidy-trenirovok/kardio/ritmicheskaya-gimnastika.htm> (16.01.2019)
  16. Здоровье студенческой молодежи: достижения науки и практики на современном этапе / В.В. Соколова,

- А.Г. Фурманова, Г.А. Бутрим и др.: Материалы междунар.науч.-практич.конф., Мн., 1999, 172с.
17. Зоны пульса при беге. 2019.  
URL: <https://www.vam3d.com/zony-pulsa-pri-bege/>  
(17.03.2020).
  18. Зуев В.Н. Нормативно-правовые акты в регуляции управления отечественной сферой физической культуры и спорта // Теория и практика физической культуры. 2002. № 7. СС.15–17.
  19. Изаак С.И. Мониторинг физического развития и физической подготовленности: теория и практика. М.: Советский спорт, 2005, 196с.
  20. Изаак С.И. Состояние физического развития и физической подготовленности молодого поколения России и их коррекция на основе технологии популяционного мониторинга. Автореф... дисс. док. пед наук. Санкт-Петербург, 2006, 25с.
  21. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учеб. пособие. / В.И. Ильинич. М.: Гардарики, 1999, 148с.
  22. Колос В.М. Оздоровительная физическая культура учащихся и студентов: Учеб.пособие / В.М. Колос. Мн.: БГУИР, 2009, 154с.
  23. Комплекс ритмической гимнастики, шейпинг для похудения. URL: <https://www.dream-your.com/2016/11/11/kompleks-ritmicheskoy-gimnastiki-shejping-dlya-rohudeniya/> (24.02.2020).
  24. Кеннет К. Аэробика для хорошего настроения. М.: -ФиС, 1989. 224с.

25. *Лисицын Ю.П.* Общественное здоровье и здравоохранение: учебник. 2-е изд. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010, 512с.
26. *Матвеев Л.П.* Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретикометодические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для инст-ов физ. культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991, 543 с.
27. *Менхин Ю.В., Менхин А.В.* Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс, 2002, 384с.
28. *Осипов А.Ю., Гуралев В.М., Кокова Е.И, Пазенко В.И.* Физическое воспитание студенческой молодежи в современных условиях. // Вестник Череповецкого государственного университета № 1.(46), Т. 2. 2013. СС. 100–103.
29. Оценка физического развития и функциональной подготовленности человека: методические указания к выполнению контрольной работы [Эл. ресурс] / сост.: Е.М. Ревенко, Т.Ф. Зелова, О.Н. Кривошекова. Омск: СибАДИ, 2015.
30. *Петленко В.П.* Валеология человека: Здоровье-любовь-красота. С-Пб, в 5-ти томах, 1996–1998.
31. *Помазанов Р.* Расчет пульса (ЧСС) для разных зон нагрузки. 2018. URL:<https://ggym.ru/baza-znaniy/raschyot-pulsa-chss-dlya-raznyx-zon-nagruzki/>
32. Правильный обед – путь к здоровью и долголетию. URL: <https://zozhmania.ru/pravilnoe-pitanie/obed>

33. *Смирнов М.Р.* Ещё раз к вопросу о пороговой концепции (или сколько всего «порогов» существует на самом деле) / М.Р. Смирнов // Теория и практика физической культуры. 2001. № 2. СС. 51–57.
34. *Сыроед В.* Зоны пульса при беге. 2019. URL: <https://www.vam3d.com/zony-pulsa-pri-bege/#i-2>
35. *Трифонов Т.А., Мищенко Н.В., Орешникова Н.В.* Гигиена и экология человека.: Учебное пособие для СПО. М.: Изд. Юрайт, 2018, 206с.
36. *Бомпа Т.* Анаэробные лактатные способности. 2016. URL: [http://sportwiki.to/Анаэробные\\_лактатные\\_способности#cite\\_note-2](http://sportwiki.to/Анаэробные_лактатные_способности#cite_note-2).
37. *Холод А.* Про пульсовые зоны. 2018. URL: <https://www.running-life.ru/heartratezone1/>.
38. *Ципин Л.Л.* Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. С-Пб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2002, 164с.
39. Шейпинг. URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Шейпинг> (спорт).
40. Я выбираю – оздоровительный фитнес! А Вы...? URL: <http://www.fitness-bodybuilding.ru/ozdorovitelnyj-fitness.html>
41. *Bonen, A.* 2001. The expression of lactate transporters (MCT1 and MCT4) in heart and muscle. *European Journal of Applied Physiology* 86 (1): 6–11
42. *Hultman, E., and Sjoholm, H.* 1983. Energy metabolism and contraction force of skeletal muscle in-situ during electrical stimulation. *Journal of Physiology* 345: 525–32.

43. <https://www.xn--d1abkefqip0a2f.xn--p1ai/index.php/ebo/item/2171--363>//*Колесников П.В.* Методические рекомендации по Физической культуре. Вне учебные занятия по физической культуре как способ укрепления здоровья. Севастополь, 2018.
44. [https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B5%D1%81%D1%82\\_%D0%9A%D1%83%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B0](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B5%D1%81%D1%82_%D0%9A%D1%83%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B0) // Тест Купера.
45. [http://window.edu.ru/catalog/pdf2txt/624/65624/37001?p\\_page=1](http://window.edu.ru/catalog/pdf2txt/624/65624/37001?p_page=1) // Физическая культура студента.

## РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Физическая культура: программа курса. Уфа: Восточный университет, 2000.
2. Физкультура и спорт: малая энциклопедия. М., 1982.
3. Физическая культура студента: учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000.
4. *Хабарова О. Л.* Физическое воспитание в вузе, 2019.
5. *Ренг Р., Борич С.* Зачем мы бегаем, теория, мотивация, тренировки, 2018.
6. Оценка физического развития и функциональной подготовленности человека: методические указания к выполнению контрольной работы. Сост.: Е.М. Ревенко, Т.Ф. Зелова, О.Н. Кривошекова. Омск: СиБАДИ, 2015.
7. Физическое воспитание в вузе: учебное пособие. /- Ботагариев Т.А., Тулегенов Е.К., Мамбетов Н.М., Аралбаев А.С., 2018.
8. Классическая аэробика: Учебное пособие /Морозова Л.В., Мельникова Т.И., Виноградова О.П., 2017.
9. Здоровьесберегающая физическая культура в профессионально-педагогическом вузе. /Медведева С.А., Сапегина Т.А., Ольховская Е.Б., 2016.
10. Физическая рекреация студентов: Методические рекомендации /Горовой В.А., 2015.

11. Дыхательная гимнастика и ее виды, Физическая культура /Чубакова Д., 2014.
12. Физическая рекреация студентов: Методические рекомендации /Горовой В.А., 2011.

## ԱՍՓՈՓ ՆԵՐԱԾԱԿԱՆ ՀԱՅԵՐԵՆՈՎ

Ուսանողների օրգանիզմի վրա ազդող բեռնվածությունների բնույթի փոփոխության և աճի հետ մեկ տեղ, պայմանավորված երիտասարդության առողջական վիճակում բացասական տեղաշարժեր առաջ բերող բնապահպանական, տեխնածին, քաղաքական, հոգեբանական և հասարակական կյանքի այլ տեսակետների ռիսկերի ավելացմամբ՝ ներկայումս սխիստ այժմեական է դիտարկվում առողջ կենսակերպի (ԱԿ) համակարգ մշակելու հիմնախնդիրը:

Առողջարարական ֆիզկուլտուրայով զբաղվելու և մարզական կենսակերպ վարելու կարևորությունը ընդգծվում է երիտասարդների ֆիզիկական և հոգեկան ոլորտները միասնաբար զարգացնելու անհրաժեշտությամբ: Միննույն ժամանակ, առողջության ձևավորման խնդիրը կապված է այնպիսի համընդհանուր խնդիրների հետ, ինչպիսիք են առողջ կենսակերպ որդեգրելը, մարզման և զարգացման կապի անընդհատ լինելը, ինչպես նաև մարզումային ծրագրերի բովանդակության հոգեբանա մանկավարժական ապահովումը<sup>45</sup>:

---

<sup>45</sup>«Սպորտի և առողջ ապրելակերպի հոգեբանություն» դասընթացի ուսումնական ծրագիր / Ուսումնամեթոդական ուղեցույց / Կազմ.՝ Ս.Վ. Հովհաննիսյան. Եր.: Հեղ. հրատ., 2016. 52էջ:

Հայտնի փաստ է, որք ժշկագիտության ստեղծման սկզբնական շրջանի գլխավոր նպատակը եղել է առողջության պահպանումն ու ամրապնդումը, իսկ այդ ուսմունքի երկրորդ մասը կազմել է հիվանդությունների բուժումը:

Այնուհետև, ժամանակի ընթացքում, ինչպես նշում է առողջագիտության (վալեոլոգիա) հիմնադիրներից՝ Ի. Բրեխմանը (1980, 1990)<sup>46</sup>, այդ բնագավառի գործունեությունը վեր է ածվել առավելապես բուժական և հիվանդանոցային առողջապահության: Այսինքն, այն դարձել ոչ թե մարդու առողջության պահպանմանու ամրապնդման, այլ հիվանդությունների կանխարգելման և բուժման բնագավառ: Այստեղից հետևում է, որ առողջության և հիվանդության միջև առկա է որոշակիոր են միջանկյալ, այսպես ասած, մի «երրորդվիճակ», երբ մարդը դեռ հիվանդ չէ, բայց արդեն առողջել չէ: Ակադեմիկոս Վ. Պ. Պետլենկոն (1998)<sup>47</sup> այս վիճակն անվանել է «նախահիվանդություն» կամ «նախաախտաբանություն», այսինքն՝ օրգանիզմի նորմալ գործառնության ծայրահեղ լարված վիճակ (նորմայիժ այրահեղ սահման): Ցավոք, մարդկության կեսից ավելին այս օր այս իճակում է, իսկ

---

<sup>46</sup> Տե՛ս *Брехман И.И.* Человек и биологически активные вещества. М.: Наука, 1980, 120с.; *Брехман И.И.* Валеология — наука о здоровье...

<sup>47</sup> *Петленко В. П.* Валеология человека: Здоровье-любовь-красота...

դրան հանգեցնում են ստոր և երկայացված հետևյալ գործոնները.

- Աշխատանքի և հանգստի պայմանները, որոնք առաջ են բերում հոգեկան լարվածություն, սթրեսներ և մի շարք այլ խնդիրներ;
- Քիմիական և ռադիոակտիվ վնասակար նյութերով սննդամթերքը (գյուղմթերքում առկա խեժն ու քիմիկատները, սննդամթերքի քիմիական հավելումները, սինթետիկ դեղամիջոցները և այլն),
- Սննդի ոչ ռացիոնալ ռեժիմը (սննդակարգը), որն էլ իր հերթին առաջ է բերում ճարպակալում, ատամների կարիես (ատամնափուտ), հիպոավիտամինոզ և այլն,
- հիպոկինեզիան (թերշարժունություն) և հիպոդինամիան (սակավաշարժություն), այսինքն՝ շարժողական ցածր ակտիվությունը կամ ֆիզիկական կուլտուրայի զանցառումը,
- ծխախոտի, թմրամիջոցների և ակոհոլի կիրառումը:

Ընդ որում նշվում է, որ այդ վիճակում գտնվող մարդը ոչ լրիվ չափով (մոտավորապես կիսով չափ) է իրացնում իր ներսում եղած պահուստային հնարավորությունները: Հենց այս տեղ են բոլոր հիվանդությունների ակունքները:

Ելնելով այս ամենից արդարացիորեն կարող ենք նշել, որ հասարակության և մարդու կենսական կարևորագույն արժեքի՝ առողջության պահպանման և ամրապնդման գործում գլխավոր նպատակը՝ մարդու օրգանիզմի, այսպես կոչված, «երրորդ վիճակը» կանխատեսելը, ճանաչելը, կանխարգելելն ու մեկուսացնելն է:

Գիտության տարբեր բնագավառների մասնագետների, այդ թվում նաև մեր գիտահետազոտական խմբի կարծիքով ներկայումս տվյալ հիմնախնդիրը դասվում է համընդհանուրների շարքին և դիտարկվում իբրև Ժամանակակից մարդու գոյության կարևորագույն բաղկացուցիչ:

Վերը ասվածից պարզորոշ է դառնում, որ հրատապորեն պետք է կենտրոնանալ գլխավոր հիմնախնդրի լուծման՝ մարդու առողջության ամրապնդման վրա, իսկ մարդու առողջությունն իր հերթին կախված է մի շարք գործոններից: Այսպես, ըստ մասնագետների գնահատականների՝ մարդկանց առողջությունը 50–55 %-ով կախված է հենց կենսակերպից, 20 %-ով՝ շրջակա միջավայրից, 18–20 %-ով՝ գենետիկ նախահակվածությունից և միայն 8–10 %-ով՝ առողջապահությունից:

Ելնելով այս ամենից սույն հետազոտությամբ փորձ է արվել ստեղծելու ՀՀ ակտիվ ազգաբնակչության, այդ թվում ուսանող երիտասարդության ֆիզի-

կական, հոգևոր և սոցիալական բարեկեցության մակարդակն ախտորոշող համալիր, և այդ հիմքի վրա մշակել առողջության ֆիզիկական, հոգեբանական, ինտելեկտուալ և սոցիալական տեսակետների լավարարմանն ուղղված միջոցառումների համակարգ: Ընդ որում, նախնական փուլում կարևորվել է ուսանող երիտասարդության գիտելիքների մակարդակի արձանագրումը՝ ինչպես առողջության պահպանման և ամրապնդման վերաբերյալ, այնպես էլ առողջ կենսակերպի հանդեպ նրանց վերաբերմունքի տեսակետից:

Պայմանավորված վերոնշյալ հանգամանքներով, սույն ձեռնարկի առաջին բաժնում ներկայացված են առողջ ապրելակերպի և սեփական առողջության հանդեպ երիտասարդ սերնդի արժեքային վերաբերմունքը բացահայտող ուսումնասիրության արդյունքները, իսկ երկրորդում՝ ժամանակակից գիտամեթոդական աշխատանքների ընդհանրացման հիման վրա լուսաբանվել են առողջարարական ֆիզիկական կուլտուրայի իրականացման մեթոդական որոշ տեսակետներ:

*Հեղինակային կոլեկտիվ, 2020*

**ԱՌՈՂՋԱՐԱՐԱԿԱՆ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՆ  
ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ՈՒՍԱՆՈՂԱԿԱՆ ԵՐԻՏԱՍԱՐԴՈՒԹՅԱՆ  
ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊԻ ՀԱՄԱԿԱՐԳՈՒՄ**

*(գիտաուսումնական ձեռնարկ ուսանողների համար)*

*Կազմողներ՝*

**ԳՐԻԳՈՐՅԱՆ ԱՐՄԵՆ ԼԵՎՈՆԻ**

*մանկավարժական գիտությունների դոկտոր, դոցենտ*

**ՎԵՔԻԼՅԱՆ ԿՈՆՍՏԱՆՏԻՆ ՄԱՐՏԻՆԻ**

*մանկավարժական գիտությունների թեկնածու, դոցենտ*

**ՀՈՎՀԱՆՆԻՍՅԱՆ ՍԱՀԱԿ ՎԻՈՒԼԻ**

*մանկավարժական գիտությունների թեկնածու, դոցենտ*

**ՄԱՐՏԻՐՈՍՅԱՆ ԱՆԻ ՎԱՍԻԼԻ**

*մանկավարժական գիտությունների թեկնածու*

Սույն գիտաուսումնական ձեռնարկն ու ուսանողների համար նախատեսված առողջարարական ֆիզիկական կուլտուրայի հանձնարարականները հանդիսանում են ՀՀԿԳՆ գիտության պետական կոմիտեի տրամադրած ֆինանսավորմամբ՝ 18Տ-5C279 ծածկագրով գիտական թեմայի շրջանակներում իրականացված հետազոտության արդյունքը:

# ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СИСТЕМЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

*(Учебно-методическое пособие для студентов)*

*Составители:* **ГРИГОРЯН АРМЕН ЛЕВОНОВИЧ**,  
доктор педагогических наук, доцент;  
**ВЕКИЛЯН КОНСТАНДИН МАРТИНОВИЧ**,  
кандидат педагогических наук, доцент;  
**ОГАНЕСЯН СААК ВИУЛОВИЧ**,  
кандидат педагогических наук, доцент;  
**МАРТИРОСЯН АНИ ВАСИЛЬЕВНА**,  
кандидат педагогических наук

*Главный редактор РНИ – АВАКЯН М.Э.*, к. филол. н., доц.

Адрес Редакции научных изданий  
Российско-Армянского университета:  
0051, г. Ереван, ул. Овсепя Эмина, 123  
тел./факс: (+374 10) 27-70-52, (внутр. 42-02)  
e-mail: redaction@gmail.com

Заказ № 35

Подписано к печати 23.06.2020г.

Формат 60x84<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Бумага офсетная № 1.

Объем 5 усл. п.л. Тираж 100 экз.