



**ОБЪЕДИНЕНИЕ  
ПРАВОСЛАВНЫХ УЧЕНЫХ**

**МЕЖРЕГИОНАЛЬНАЯ  
ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«ОБЪЕДИНЕНИЕ ПРАВОСЛАВНЫХ УЧЕНЫХ»**

**ДУХОВНО-ПРОСВЕТИТЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР  
ИМЕНИ СВЯТОГО ПРЕПОДОБНОГО НЕСТОРА  
ЛЕТОПИСЦА**

## **РАЗДЕЛ 1**

**НЕСТОРОВСКИЕ ЧТЕНИЯ:**

**«МИССИЯ МОЛОДЕЖИ В СОХРАНЕНИИ  
ТРАДИЦИОННЫХ КУЛЬТУРНЫХ ЦЕННОСТЕЙ  
В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ»**

материалы VI Международной  
научно-образовательной онлайн-конференции,  
посвященной Дню Памяти святого преподобного Нестора Летописца  
(24 ноября 2020 года, г. Луганск)

## **РАЗДЕЛ 2**

**«СЛОВО И ЦИФРА: ВРЕМЯ ПРОТИВОСТОЯНИЯ»**  
материалы Международной научно-практической  
online-конференции  
(23-24 декабря 2020 года, г. Воронеж, г. Архангельск)

**МЕЖРЕГИОНАЛЬНАЯ ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ  
ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«ОБЪЕДИНЕНИЕ ПРАВОСЛАВНЫХ УЧЕНЫХ»**

**ДУХОВНО-ПРОСВЕТИТЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР ИМЕНИ  
СВЯТОГО ПРЕПОДОБНОГО НЕСТОРА ЛЕТОПИСЦА**

**РАЗДЕЛ 1**

**НЕСТОРОВСКИЕ ЧТЕНИЯ:**

«Миссия молодёжи в сохранении  
традиционных культурных ценностей в современном мире»  
материалы VI Международной  
научно-образовательной онлайн-конференции,  
посвящённой Дню Памяти святого преподобного  
Нестора Летописца  
(24 ноября 2020 года, г. Луганск)

**РАЗДЕЛ 2**

«Слово и цифра: время противостояния»  
материалы Международной научно-практической  
online-конференции  
(23-24 декабря 2020 года, г. Воронеж, г. Архангельск)

**ВОРОНЕЖ–ЛУГАНСК 2021**



**ВОРОНЕЖ – 2021**

**УДК 36.2**  
**ББК 72:74**

*Печатается по решению Межрегиональной просветительской общественной организации «Объединение православных ученых»  
(протокол № 2/21 от 21.03.2021)*

*Печатается по решению Духовно-просветительского центра имени святого преподобного Нестора Летописца  
(протокол № 7 от 15.03.2021)*

### **РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ**

**Главный редактор** – Протоиерей, доктор теологии Геннадий Заридзе.

**Члены редколлегии** – Драгиша Бойович – профессор, д-р филол. н., (университет в Нише, Сербия); Владов В.Н. – д-р ист.н. (ВТУ "Св. Кирилла и Мефодия", Болгария); Калаев В. Н. – д-р биол.н., проф. (ВГУ, Россия); Косинова И.И. – д-р г.-м.н., проф. (ВГУ, Россия); Левушкина Р. – д-р филол.н. (Институт сербского языка САНУ, Сербия); Малыш В.Н. – д-р тех.н., проф. (РАНХ и ГС при Президенте РФ, Россия); Миронович А.В. – д-р ист.н., проф. (Белостокский университет, Польша).

**ISBN 978-5-4473-0308-2**

Материалы VI Международной научно-образовательной онлайн-конференции «Миссия молодёжи в сохранении традиционных культурных ценностей в современном мире», Международной научно-практической online-конференции. «Слово и цифра: время противостояния», ноябрь-декабрь 2020г.- Луганск, ЛНР, – Воронеж, Россия: ИСТОКИ, 2021. – 600 с.

Издание представляет собой продукт совместной научной деятельности Межрегиональной просветительской общественной организации «Объединение православных ученых» и Духовно-просветительского центра имени святого преподобного Нестора Летописца. Книга предназначена для студентов, преподавателей и учителей, научных работников, а также специалистов по вопросам духовно-нравственной культуры и воспитания.

**УДК 36.2**  
**ББК 72:74**

© Межрегиональная просветительская общественная организация «Объединение православных ученых»

**ISBN 978-5-4473-0308-2**

© **ИЗДАТЕЛЬСТВО «ИСТОКИ»**

# СОДЕРЖАНИЕ

**Ротерс Т.Т.**

Парадигма здорового образа жизни молодёжи в контексте  
современных фитнес-технологий ..... 277

*Т.Т. Ротерс*  
*доктор педагогических наук, профессор,*  
*Луганский государственный педагогический университет*

## **ПАРАДИГМА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ В КОНТЕКСТЕ СОВРЕМЕННЫХ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ**

**Аннотация.** В статье представлено решение проблемы здорового образа жизни современной молодежи как совокупность убеждений, мотивов, ценностей, где доминирующую позицию занимают регулярные занятия современными фитнес-технологиями на основе оздоровительных видов гимнастики.

**Ключевые слова:** парадигма, здоровье, здоровый образ жизни, фитнес-технологии, ритм, ритмическая музыка, интерес, мотивация.

*T. Rothers*  
*Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,*  
*Luhansk State Pedagogical University*

## **THE PARADIGM OF YOUTH HEALTHY LIFESTYLE IN THE CONTEXT OF MODERN FITNESS TECHNOLOGIES**

**Abstract.** The article presents a solution to the problem of a healthy lifestyle of modern youth as a set of beliefs, motives, values, where the dominant position is occupied by regular classes in modern fitness technologies based on recreational types of gymnastics.

**Keywords:** paradigm, health, healthy lifestyle, fitness technologies, ritm, rhythmic music, interest, motivation.

В современных условиях развития научного знания важное значение имеют парадигмы как совокупность методологических, мировоззренческих, управленческих и других установок, которые были исторически сформированы и приняты в своей совокупности как концептуальная схема, модель постановки и решения определённой проблемы [3].

Для современной науки характерна мультипарадигмальность,

которая имеет несколько относительно самостоятельных парадигм, среди которых выделяется мировоззренческая парадигма, где доминируют убеждения, ценности, разделяемые социально активными членами конкретного общества, где здоровье выступает категорией социальной ценности, а здоровый образ жизни – соответствующий план действия каждого члена общества в зависимости от личностных ценностей и смыслов жизни.

Наиболее прогрессивным и авангардным в выборе стиля и ценностей жизни является молодежь. Доминирующей платформой в выборе стиля жизни выступает современный имидж каждого молодого человека, учащейся молодежи, студенчества. Задачей государства является создать такие условия, чтобы здоровье и здоровый образ жизни занимали центральное место в позиционировании молодежью своей личности в профессиональной и общественных сферах как структурные компоненты своего имиджа.

Категория «здоровье» неразрывно связана с понятием «здоровый образ жизни» как сценарий жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей. Результатом сформированности здорового образа жизни является культура здоровья как интегративное качество личности и показатель воспитанности, что обеспечивает определенный уровень знаний, умений и навыков формирования, воспроизводства и укрепления здоровья и характеризуется высоким уровнем культуры поведения в отношении собственного здоровья и здоровья окружающих [2].

В отношении здоровья учащейся и студенческой молодежи существует определенная стратегия, где приоритетными являются следующие вопросы, а именно проведение мероприятий по предупреждению наркомании и негативных последствий употребления наркотиков, предотвращение распространения социально опасных болезней, прежде всего, туберкулеза, СПИДа, осуществление информационно-просветительской деятельности. С целью массового охвата целевой аудитории по вопросам здорового образа жизни, используются новые форм работы с молодёжью с использованием ресурсов сети Internet, средств массовой информации (проведение телевизионных форумов, вебинаров, онлайн-конференций и др.), используются возможности прямого общения с экспертами, выражения общественного мнения и т.д.

Постоянными становятся мероприятия по обеспечению сезонного оздоровления детей и молодежи, развитию молодёжного туризма, в частности обеспечение полноценного оздоровления учащихся из числа детей-сирот, детей, лишенных родительской опеки, и детей из многодетных семей, обучающихся в средних профессиональных и высших учебных заведениях; привлечение учащейся молодежи к участию в культурных развлекательных мероприятиях, направленных на формирование в сознании молодежи присущих нравственных ценностей, развития и поддержки традиций уважения семейных ценностей [1]. Вместе с тем наибольший результат сохранения и укрепления здоровья, при учете всех признаков, перечисленных нами выше, может дать только целенаправленные занятия физическими упражнениями и спортом.

В контексте заявленной нами темы, для нас важное значение имеет исследование состояния вопроса здорового образа жизни в практике профессионального обучения молодежи. В качестве исследовательской базы будем использовать результаты анкетирования 325 студентов государственного образовательного учреждения высшего образования Луганской Народной республики «Луганский государственный педагогический университет».

Установлено, что 64,8 % студентов ведут здоровый образ жизни, который для 60,8 % является жизненной ценностью. Анализ состояния данного вопроса по направлениям подготовки свидетельствует, что наибольший процент студентов, которые ведут здоровый образ жизни, приходится на студентов института физического воспитания и спорта (76 %), далее студенты института физико-математического образования, информационных и обслуживающих технологий – 68 % и факультета естественных наук (61 %).

Отмечаем, что наблюдается динамика снижения потребности в ведении здорового образа студентов 1 курса (64,5 %) по отношению к студентам 4 курса (51,9 %), однако для половины обучающихся здоровый образ жизни является необходимой составной частью профессионального обучения.

Поскольку в представленной парадигме здорового образа жизни молодежи ключевую позицию занимает активная двигательная деятельность, регулярные занятия физическими

упражнениями, для нашего исследования важное значение имела позиция студентов относительно активных и регулярных занятий физической культурой и спортом. Установлено, что наиболее активно занимаются физической культурой и спортом студенты института физического воспитания и спорта, что обусловлено спецификой профессиональной подготовки (90 %). Вторую позицию занимают студенты института истории, международных отношений и социально-политических наук – 57 % и третья позиция – это студенты филологического факультета – 52 %.

Активно посещают физкультурно-оздоровительные мероприятия в университете только 35,4 % студентов. При этом студентам больше всего нравятся учебные занятия по физической культуре – 54,6 %. На 2 месте секционные занятия по видам спорта – 28 %, массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия и соревнования и спартакиады нравятся 17,4 % студентов.

Установлено, что в ведении здорового образа жизни для студентов важное значение имеют знания, которые 71,6 % студентов получают самостоятельно (интернет); 41 %, на лекциях и учебных занятиях.

Вместе с тем, установлено, что около 60 % студентов нуждаются в информации о рациональном питании, о стрессах, депрессии (более 20 %), а также в индивидуальных консультациях по организации здорового образа жизни (более 21 %).

Исследование мотивации студентов к различным видам физкультурно-оздоровительных занятий показал, что большинство студентов (88,2 %) предпочитают осваивать современные физкультурно-оздоровительные программы. По мнению студентов, современные фитнес-технологии являются более интересными, имеют более эмоциональный характер, улучшают настроение, обеспечивают современной информацией относительно здоровья, увеличивают энергозатраты организма. Кроме того, студенты считают, что такие занятия способствуют сплоченности студенческого коллектива.

Установлено, что наибольшей популярностью среди молодежи, особенно девушек, пользуются фитнес – программы, основанные на оздоровительных видах гимнастики (различные разновидности аэробики), фитнес-программы силовой



направленности и др., однако объединяющим звеном данных технологий выступает использование современного музыкального сопровождения, где доминирующим компонентом выступает ритм, который позволяет создать высокий эмоциональный фон занятий, поднять у занимающихся настроение, снять нервное напряжение на основании взаимодействия физического воспитания с эстетическим.

При выполнении фитнес программ, основанных на оздоровительных видах гимнастики под ритмическую музыку у занимающихся развивается как ритм двигательный, так и ритм музыкальный на основе чувства ритма, в едином процессе ритмического развития.

На основании теоретического анализа, в соответствии с представленной концепцией, мы разработали модель воздействия ритма на личность занимающихся по программе фитнес технологий, основанных на оздоровительных видах гимнастики. Данная модель в нашем исследовании решает задачу конструирования компонентов ритмического развития в едином процессе физического и эстетического воспитания. Определяется механизм взаимосвязей между физическим и эстетическим воспитанием на основе развития ритма двигательного и ритма музыкального. Выявляются новые грани в гармоническом развитии человека, основанные на развитии чувства времени, чувства пространства, чувства точности мышечных усилий, чувства ритма, через которые в личности занимающегося проявляется красота, выразительность и ритмичность.

Специфика физического воспитания заключается в том, что социально обусловленное педагогическое воздействие при помощи специальных физических упражнений направлено главным образом на оптимизацию биологических процессов, происходящих в организме человека. Эстетическое воспитание формирует у человека понимание красоты, духовные потребности и интересы, развивает творческие способности, что и предполагает воспитание духовной личности.

Двигательная природа восприятия ритма может служить некоторым обоснованием ритмики как средства воспитания у человека ритмического чувства. Именно поэтому ритмика является источником, из которого черпают запас всех возможных движений и

способы их применения в своей самостоятельной творческой деятельности. Особое эмоциональное воздействие ритмики, оказываемое на человека, побуждает его к активным действиям. На этой музыкально-ритмической основе и строятся современные технологии оздоровительной физической культуры. Все фитнес-программы различных видов аэробики выполняются в соответствии с ритмо-темповыми характеристиками музыки в различных акцентах (от 120 до 140 и выше). Именно таким путем достигается эффект воздействия ритмо-темпа на эмоции и побуждается мотивация к регулярным занятиям физическими упражнениями.

Исследования, проведенные Н.П. Мартыновой свидетельствуют, что 50 % студентов-девушек отдают предпочтение аэробике, 15 % – плаванию, 10 % – волейбола, 9 % – гимнастике, 5 % – настольному теннису, 4 % – легкой атлетике, 3 % – баскетболу, 2 % – футболу, по 1 % – бадминтона и атлетической гимнастике.

Как видим, аэробика – наиболее востребованный вид двигательной активности. Автор отмечает, что из всех видов оздоровительной аэробики студентам наиболее интересны: танцевальная аэробика 32,67 %, с незначительным отставанием – степ-аэробика (29,34 %), соответственно базовая и силовая аэробика – 10 % и 9,33 % и фитбол-аэробика – 2,66 %.

Следовательно, эмоциональный компонент занятий современными фитнес технологиями выступает мотивационным компонентом регулярных занятий физическими упражнениями. Именно через эмоции достигается потребность, которая является основой регулярности как индикатора повышения уровня физической подготовки.

Анализ результатов анкетирования, который провела Н.П. Мартынова показал, что значительная часть студенток 64,33 % оценивают свой уровень физической подготовленности как «средний», 19,33 % – считают, что их уровень физической подготовленности соответствует уровню «ниже среднего», 11,34 % студентов ответили, что уровень их физической подготовленности соответствует «выше среднего», свой уровень «высокий» считают 2 % студентов, 1,33 % студентов оценивают свой уровень как «низкий» и 0,67 % не смогли ответить на этот вопрос.

Проанализировав результаты проведенного анкетирования было выявлено следующее: мотивы посещения занятий по физическому воспитанию у студенток различные. Значительное количество студенток имеют достаточно положительные мотивы: укрепление здоровья, физическое развитие, улучшение фигуры и участие в соревнованиях. Во-вторых, анкетирование выяснило разнообразие интересов студенток к занятиям современными фитнес-технологиям, что свидетельствует о широких возможностях их использования для повышения эффективности решения поставленной нами задачи. Однако, несмотря на то, что общее состояние здоровья молодежи остается сложным, а среди юношей и девушек желание вести здоровый образ жизни не стало господствующим, существует насущная необходимость в изменении подходов к решению этих проблем, пересмотра традиционных форм и методов деятельности в этой сфере.

Назрела необходимость создания единого координационного центра, который смог бы объединить усилия республиканских и государственных органов различных отраслей, скоординировать деятельность органов власти на местах, общественных организаций, выработать долгосрочную стратегию по реализации мероприятий формирования здорового образа жизни молодёжи.

В связи с этим необходимо провести ряд мероприятий, направленных на усиление законодательных ограничений и запретов относительно курения и употребления алкоголя в общественных местах, рекламы соответствующих торговых марок; ограничение времени продажи алкоголя, усиления ответственности за продажу табачных и алкогольных изделий несовершеннолетним.

Необходимо активизировать во всех учреждениях и организациях, причастных к работе с молодежью, пропаганду вреда курения, употребления алкоголя, полезности физической активности, рационального питания, в общем, ведения здорового образа жизни, ввести на всех областных каналах вещания, средствах массовой информации социальную рекламу, направленную на формирование здорового образа жизни и предотвращения небрежном отношении к своему здоровью, сориентировать молодежные общественные организации, их союзы на профилактику

негативных явлений в молодежной среде как одного из приоритетных направлений деятельности.

В качестве вывода отмечаем, что занятия оздоровительными видами гимнастики под ритмичную музыку способствуют формированию у занимающихся положительных эмоций. Восприятие красоты пробуждает в человеке активность, способность понять её, обогатиться духовно. Уже на уровне неосознанного влечения к красоте существует особое состояние человека в форме «мышечной радости», что связано с природными потребностями удовлетворения двигательной активности. Именно эмоции «мышечной радости» побуждают к регулярным занятиям различными разновидностями фитнес-технологий. Проведем параллель взаимосвязи активной двигательной деятельности и интереса к этой деятельности. Выделим особый вид интереса – эстетический интерес (по определению Г.И. Щукиной), который выражается в избирательной направленности личности на объекты прекрасного, имеющее для него эстетическую ценность. В эстетическом интересе сливаются мысли и воля человека. Он предшествует активной двигательной деятельности и сопровождает её. А после её завершения происходит обогащение чувственным опытом, который творчески перерабатывается на основе мыслительной деятельности. Именно мыслительная деятельность позволяет дать ответ реализуется ли потребность быть здоровым, красивым, выносливым, иметь красивую фигуру, осанку, походку в соответствии с современным эталоном красоты и моды в процессе использования различных современных физкультурно-оздоровительных технологий основанных на оздоровительных видах гимнастики с использованием ритмической музыки.

### **Источники и литература**

- 1. Вакуленко А.В.* Современное понимание здоровья людей как социальное условие их развития / А.В. Вакуленко // Социализация личности: сб. научных трудов. – М.: НПУ, 2000. – Вып. 1. – С. 93–99.
- 2. Горащук В.П.* Культура здоровья – новое педагогическое направление по формированию здорового поколения в системе школьного образования / В.П. Горащук // Проблемы и перспективы реализации Государственных образовательных стандартов в

Луганской Народной Республике: сб. материалов Республиканской научно-практической конференции с международным участием / Под ред. проф. Т.Т. Ротерс. – Луганск, 2017. – С. 318–333.

3. Свободная энциклопедия. – Викисловарь. – <https://ru.wiktionary.org/wiki/парадигма>.