

Таким образом, в рамках быстрого технологического прогресса очень важно следить за развитием трендов с целью прогнозирования роста в сфере физического саморазвития и здорового образа жизни. Дальнейшее совершенствование технологий и разработка инновационных подходов позволят создать максимально благоприятные условия для развития физической культуры и здорового образа жизни.

1. Тюфтяков, А. А. Развитие производства инновационной экипировки и инвентаря и место технологий в современном спорте / А. А. Тюфтяков // Региональный вестник. – 2019. – № 3 (18). – С. 10–11.

2. Фисунов, С. В. Инновационные технологии в спорте / С. В. Фисунов // Инновации в науке и образовании : Материалы Междунар. (заочной) науч.-практ. конф., Прага, 29 апреля 2016 года / Под общей редакцией А.И. Вострецова. – Прага, 2016. – С. 204–207.

3. Информационный портал CATAPULT.COM. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.catapult.com/ru/blog/отчет-о-прогнозах-спортивных-тенденц>. – Дата доступа: 02.10.2024.

**Усович В.Ю.**

Белорусский государственный университет физической культуры

### **К ВОПРОСУ О НЕОБХОДИМОСТИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ВЗРОСЛЫХ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**Usovich V.Yu.**

Belarusian State University of Physical Culture

### **ON THE ISSUE OF THE NEED FOR ADDITIONAL ADULT EDUCATION IN THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE**

Аннотация. В статье представлены результаты анкетирования и опроса слушателей повышения квалификации, работников финансово-экономической сферы.

В исследовании принимали участие лица, занятые финансово-экономической деятельностью, слушатели повышения квалификации учреждения образования «Центр подготовки, повышения квалификации и переподготовки кадров Министерства финансов Республики Беларусь».

Ключевые слова: обучение взрослых; оздоровительная физическая культура; лица, занятые финансово-экономической деятельностью; анкетирование; двигательная активность.

Abstract. The article presents the results of a survey and a survey of trainees of advanced training courses, employees of the financial and economic sphere.

The study involved persons engaged in financial and economic activities, students of advanced training courses at the educational institution “Center for training, advanced training and retraining of personnel of the Ministry of Finance of the Republic of Belarus”.

**Keywords:** adult education; recreational physical education; persons engaged in financial and economic activities; questionnaires; physical activity.

**Введение.** Здоровый образ жизни является одним из приоритетных направлений социальной политики Республики Беларусь. Сегодня физическое состояние человека представляет собой важнейший экономический ресурс и поэтому сохранение и укрепление здоровья трудоспособного населения очень важно для развития любого государства [1].

Вместе с тем, отсутствие должного уровня двигательной активности, несвоевременное и неправильное питание, а также возрастные изменения в организме негативно отражаются на физическом состоянии людей, в том числе занятых в экономике [2].

Следует отметить, что по большей части лица трудоспособного возраста осознают необходимость повышения личной эффективности путем улучшения собственного физического состояния [3].

Результаты проведенного нами социологического исследования отражают недостаточность знаний для самостоятельных оздоровительных занятий и необходимость дополнительного обучения работников, занятых финансово-экономической деятельностью, направленного на получение дополнительных знаний в области оздоровительной физической культуры и здорового образа жизни.

Таким образом можно констатировать, что несмотря на наличие огромного количества информации в интернет ресурсах, дополнительное образование взрослых по вопросам возможного улучшения физического состояния следует проводить в формах лекций, семинаров и обучающих курсов, где важнейшая роль отводится личностным компетенциям преподавателя.

**Цель исследования:** выявить необходимость дополнительного образования взрослых в области здорового образа жизни, в том числе оздоровительной физической культуры.

**Материалы и методы исследования.** Для достижения поставленной цели мы использовали анкетирование специалистов, занятых финансово-экономической деятельностью.

Исследование проводилось с октября 2023 года по сентябрь 2024 года на базе учреждения образования «Центр подготовки, повышения квалификации и переподготовки кадров Министерства финансов Республики Беларусь» среди слушателей повышения квалификации.

**Результаты исследования.** Изучение и анализ научной отечественной литературы показывает, что грамотно дозированные и регулярно выполняемые физические упражнения замедляют инволюционные процессы, а также способствуют сохранению высокой работоспособности [4,5,6].

В соответствии с запросами общества, сегодня в глобальной сети интернет, на различных платформах, можно найти множество различной, в том числе и противоречивой информации о различных методиках оздоровительной тренировки.

Многочисленные фитнес-центры и спортивные студии предлагают разнообразные услуги физической культуры и спорта. В торговых сетях представлен широкий

ассортимент спортивного оборудования и инвентаря для домашнего и корпоративного использования.

Людам, желающим улучшить свое физическое состояние за счет грамотно подобранной физической активности, очень не просто сделать правильный и адекватный своему физическому состоянию выбор в большом многообразии видов современного фитнеса.

Проведенное нами анкетирование специалистов, занятых финансово-экономической деятельностью показало, что среди исследуемого контингента значительную часть (52 %) составили женщины среднего (45-59 лет) возраста.

Согласно проведенного опроса, только 18 % всех респондентов ранее занимались какими-либо видами спорта.

Вместе с тем, выполняют утреннюю гимнастику 14 % слушателей, принявших участие в анкетировании, 28 % регулярно выполняют упражнения на развитие гибкости и 9 % выполняют силовые упражнения.

Необходимо подчеркнуть, что 38 % опрошенных предпочитают самостоятельно выполнять физические упражнения, 26 % выбрали групповые занятия, а 36 % отдали предпочтение индивидуальным занятиям с инструктором (рисунок 1).

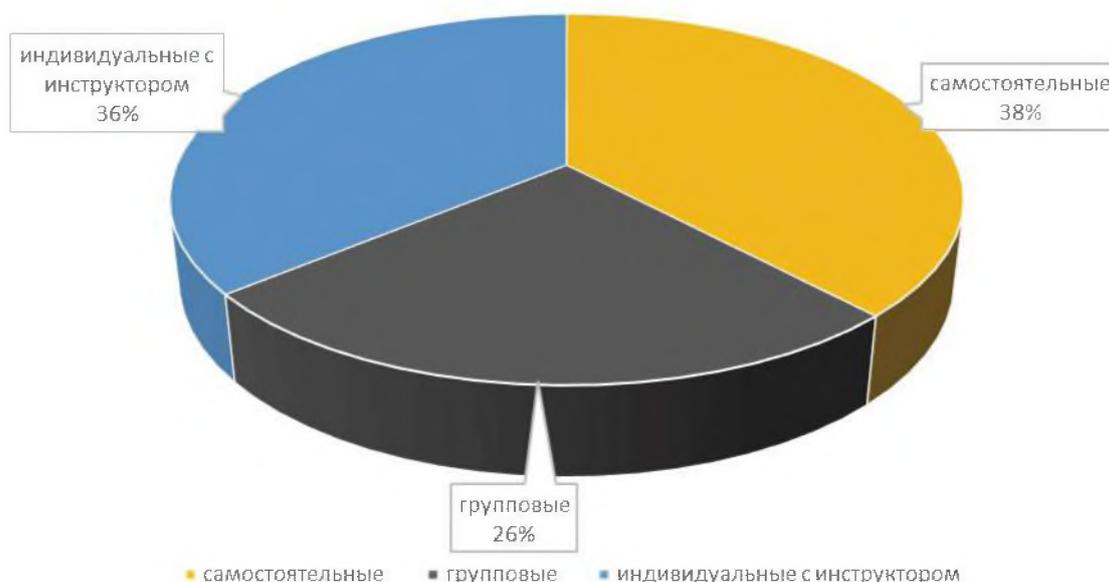


Рисунок 1. – Предпочтения формам физкультурно-оздоровительных занятий

В беседах слушатели повышения квалификации отметили, что у многих из них нет возможности посещать физкультурно-спортивные центры. В числе основных причин назывались следующие: отсутствие свободного времени; удаленность спортивных объектов; отсутствие фитнес-инструкторов, компетентных в вопросах физкультурно-оздоровительных занятий для лиц среднего возраста и старше; стеснение своей внешности и физической подготовленности.

Одним из важных показателей физического состояния и самочувствия является масса тела. Согласно исследований Всемирной организации здравоохранения, избыточная масса тела относится к основным глобальным факторам риска для человека [7].

Необходимо подчеркнуть, что 37 % опрошенных отметили увеличение собственного веса в последнее время. При этом именно среди данной категории слушателей чаще всего присутствуют проблемы с функционированием сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата.

Отдельно следует выделить такую категорию слушателей, как любители активного отдыха на приусадебных участках. Из общего количества опрошенных 42 % проводят выходные дни, в теплое время года, с повышенной двигательной активностью. При этом среди данной категории также встречаются проблемы с функционированием опорно-двигательного аппарата, что, по информации слушателей, обусловлено нерегулярной и неадекватной физической нагрузкой.

Следует особо отметить, что 64 % респондентов ответили, что их психологическое состояние улучшается после физической нагрузки.

На вопрос анкеты: «Что может явиться для Вас стимулом к занятиям оздоровительной физической культурой?» 42 % указали нормализацию собственного веса, 35 % отметили проблемы со здоровьем, 23 % назвали иные причины (рисунок 2).

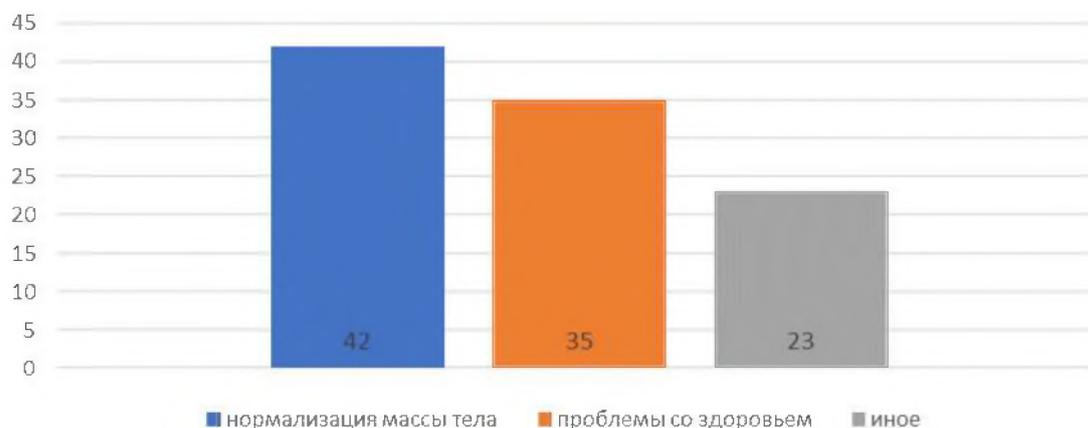


Рисунок 2. – Стимулы к занятиям оздоровительной физической культурой

Основываясь на том, что пользу для здоровья может принести только адекватная, рационально подобранная с учетом индивидуальных особенностей организма занимающихся, физическая нагрузка, а также принимая во внимание, что 38 % респондентов предпочитают самостоятельно выполнять физические упражнения, мы полагаем целесообразным уточнить, обладают ли участники опроса необходимыми знаниями для самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Результаты ответа показали, что только 8 % респондентов ответили на вышеуказанный вопрос положительно, остальные же 92 % не обладают необходимыми знаниями для самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

**Заключение.** Проведенное нами исследование показывает, что далеко не все люди трудоспособного возраста выполняют рекомендации Всемирной организации здравоохранения в части необходимого минимума адекватной физической нагрузки в недельном цикле двигательной активности.

Необходимо отметить, что при имеющемся многообразии вариантов для занятий населения оздоровительной физической культурой, часть людей трудоспособно-

го возраста, по различным причинам, не посещают физкультурно-оздоровительные объекты.

Полученная нами информация об имеющихся у специалистов, занятых финансово-экономической деятельностью, достаточных знаний для самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой показала, что сегодня существует актуальный социальный запрос на необходимость дополнительного образования взрослых в формировании здорового образа жизни, в том числе в вопросах оздоровительной физической культуры, с целью улучшения физического состояния работников, занятых в экономике государства.

1. Об утверждении Концепции национальной безопасности Республики Беларусь [Электронный ресурс] : Указ Президента Респ. Беларусь, 9 нояб. 2010 г., № 575 : в ред. Указа Президента Респ. Беларусь от 24.01.2014 г. // Пех : информ. правовая система / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2021.

2. Виноградов, П. А. Физическая культура и здоровый образ жизни / П. А. Виноградов. - М.: Мысль, 2014. – 288 с.

3. Ильиных, И. С. Пропаганда физической культуры как основы здорового стиля жизни / И. С. Ильиных, Н. В. Надюк // Современные технологии физического воспитания и спорта в практике деятельности физкультурно-спортивных организаций : сб. науч. тр. Всерос. науч.-практ. конф. и VI Всерос. конкурса науч. работ в области физ. культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности, Елец, 26 апр. 2019 г. / Елец. гос. ун-т, Ин-т физ. культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности ; редкол.: А. А. Шахова, Г. Н. Нижник, А. В. Добрин. – Елец, 2019. – С. 46–50.

4. Нарскин, Г. И. Влияние занятий оздоровительной физической культурой на компонентный состав тела женщин среднего возраста / Г. И. Нарскин, М. С. Кожедуб // Весн. Мазыр. дзярж. пед. ун-та. – 2015. – № 1. – С. 42–47.

5. Севдалев, С. В. Организационно-методические аспекты индивидуализации оздоровительной тренировки женщин / С. В. Севдалев, А. А. Скидан, Е. П. Врублевский // Человек. Спорт. Медицина. – 2020. – Т. 20, № S1. – С. 69–76.

6. Осипенко, Е. В. Мотивация к занятиям фитнесом женщин зрелого возраста / Е. В. Осипенко // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни : сб. науч. ст. IX Всерос. оч. науч.-практ. конф. с международным участием, Воронеж, 28–29 апр. 2020 г. / Воронеж. гос. ин-т физ. культуры, Гомел. гос. ун-т ; редкол.: А. В. Сысоев [и др.]. – Воронеж, 2020. – С. 165–170.

7. Глобальные факторы риска для здоровья. Публикация Всемирной организации здравоохранения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44203/9789244563878\\_rus.pdf?sequence=8](http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44203/9789244563878_rus.pdf?sequence=8). – Дата доступа: 12.09.2024.