



Физкультурное образование как важнейший компонент здорового образа жизни

Татьяна Игоревна ПЧЕЛЬНИКОВА, Александр Михайлович ЧАСТИХИН

ФГБОУ ВО «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»,
Факультет физической культуры и спорта
392000, Российская Федерация, г. Тамбов, ул. Интернациональная, 33
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6767-7663>, e-mail: pchelnikovatatyana@bk.ru
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9387-8987>, e-mail: sport2019bgd@bk.ru

Physical education as an essential component of a healthy lifestyle

Tatiana I. Pchelnikova, Aleksandr M. Chastihin

Derzhavin Tambov State University, Faculty of Physical Education and Sport
33 Internatsionalnaya St., Tambov 392000, Russian Federation
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6767-7663>, e-mail: pchelnikovatatyana@bk.ru
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9387-8987>, e-mail: sport2019bgd@bk.ru

Аннотация. Актуальность темы: не требует доказательств тот факт, что нормальное физическое образование и воспитание способствует и нормальному развитию таких качеств, как память, внимание, высокие уровни устойчивости, восприятие, наблюдательность, умственная работоспособность. На занятиях по физическому воспитанию студент усваивает рациональные и безопасные приемы жизнедеятельности, рациональных действий, правила личной и общественной гигиены, закаливания и т. п., что положительно влияет на умственное развитие, на процесс умственного воспитания, интеллект. Современная российская школа не обеспечивает всех необходимых условий, которые позволили бы ей стать местом формирования здоровья школьников. Необходимо продолжать физкультурное образование и после школы, формировать у детей и подростков умения и навыки здорового образа жизни, сознательное и ответственное отношение к сохранению и укреплению здоровья. В качестве основной выдвигается задача выработать и закрепить у детей и подростков на весь жизненный цикл осознанное отношение к здоровью, личной и общественной безопасности. Причинами повышенного внимания к здоровью студентов являются: недостаточная двигательная активность, низкий уровень знаний, умений и навыков в области двигательной активности, а также недостаточная информированность по формированию здорового образа жизни подростков.

Ключевые слова: здоровый образ жизни; физическая культура; здоровье; физическая активность; спорт; образование

Для цитирования: Пчельникова Т.И., Частихин А.М. Физкультурное образование как важнейший компонент здорового образа жизни. Медицина и физическая культура: наука и практика. 2021;3(10):65-69. DOI 10.20310/2658-7688-2021-3-2(10)-65-69.

Abstract. Relevance: normal physical education and upbringing also contributes to the normal development of such qualities as memory, attention, high levels of stability, perception, observation, and mental performance. In physical education classes, the student learns rational and safe methods of life activity, rational actions, rules of personal and public hygiene, hardening, etc., which

positively affects mental development, the process of mental education, and intelligence. The modern Russian school does not provide all the necessary conditions that would allow it to become a place for the formation of the health of schoolchildren. It is necessary to continue physical education after school, to form among children and adolescents the skills and abilities of a healthy lifestyle, a conscious and responsible attitude to the preservation and promotion of health. The main task is to develop and consolidate a conscious attitude to health, personal and public safety among children and adolescents for the entire life cycle. The reasons for the increased attention to the health of students are the following: insufficient motor activity, low level of knowledge, skills and abilities in the field of motor activity, as well as insufficient awareness of the formation of a healthy lifestyle of adolescents.

Keywords: healthy lifestyle; physical education; health; physical activity; sport; education

For citation: Pchel'nikova T.I., Chastihin A.M. Fizkul'turnoe obrazovanie kak vazhneyshiy komponent zdorovogo obraza zhizni [Physical education as an essential component of a healthy lifestyle]. *Meditsina i fizicheskaya kul'tura: nauka i praktika. – Medicine and Physical Education: Science and Practice.* 2021;3(10):65-69. DOI 10.20310/2658-7688-2021-3-2(10)-65-69. (In Russian, Abstr. in Engl.)

Здоровый образ жизни, ЗОЖ – образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом. Здоровый образ жизни подразумевает собой соблюдение личной гигиены, режима сна, достаточной физической активности, занятия спортом и т. д.

Известный публицист Д.И. Писарев писал еще в XIX в.: «Усилия благоразумного человека должны направляться не к тому, чтобы чинить и конопатить свой организм, как утлую и дырявую ладью, а к тому, чтобы устроить себе такой образ жизни, при котором организм как можно меньше приходил в расстроенное положение и, следовательно, как можно реже нуждался в починке» [1].

Сегодня очень актуальна проблема малой активности людей в целом, этому есть много причин: специфичность профессиональной деятельности, эпидемической ситуации в мире, отсутствие мотивации активного образа жизни, компьютеризация, замена реальной жизни на виртуальную, отсутствие времени в современном мире, малая развитость спортивной инфраструктуры для всех возрастов, отсутствие национальной идеи ЗОЖ и т. д. [2].

Занятие физической культурой во все времена являлось решением многих проблем, таких как: депрессия и тревожность, забывчивость и нарушение мозговой активности, бессонница и нарушения сна, остеоартрит, боли в шее, пояснице, коленях и т. д.

Занятие спортом влияет на продолжительность жизни. Это доказывают статистика продолжительности жизни людей в разных странах с не самыми благоприятными условиями окружающей среды, разными доходами людей, но во всех этих странах люди массово занимаются спортом, и средняя продолжительность жизни там составляет 75 лет. Для сравнения в России, где спорт не настолько популяризован среди населения, средняя продолжительность жизни составляет 66,5 лет у мужчин и 77 лет у женщин. Причины этому: малая просвещенность населения о положительном влиянии спорта на здоровье человека, а также отсутствие формирования интереса к нему в детстве [3].

В наше время в образовательных учреждениях значимость и необходимость спорта не до конца раскрывается, с подростками не ведется бесед по поводу пользы спорта для их жизни, именно поэтому молодежь не имеет заинтересованности заниматься физкультурой, в связи с этим у населения падает уровень физической активности, соответственно, возникают вышеперечисленные проблемы со здоровьем [4].

Еще более актуальна эта проблема при отсутствии возможности занятия спортом в малонаселенных пунктах, это также приводит к низкой физической активности подрастающего поколения, соответственно, желания развиваться в спортивной деятельности нет.

Для решения этой проблемы следует проводить с населением беседы о пользе

спорта в их жизни, объясняя последствия его отсутствия.

Физкультурное образование, предоставляемое высококвалифицированными преподавателями в высших учебных заведениях, спортивных школах, государственных учреждениях, несет пользу исключительно для тех, кто интересуется спортом, остальные же не имеют мотивации для занятий этим родом деятельности [5].

В качестве примера можно привести мотивацию в вооруженных силах Российской Федерации: военнослужащие, выполняющие нормативы в соответствии с уровнем их физической подготовки, получают премиальные выплаты в денежных средствах, что мотивирует их заниматься спортом.

К сожалению, в наше время у молодого поколения другие ценности, сформированные морально-нравственными устоями нынешнего времени.

Это способствует низкому уровню физической активности и отсутствию интереса к спорту.

Путь решения этих проблем простой: прививать нынешнему поколению любовь к физической культуре и спорту, начиная с раннего детства; формирование более широкого выбора видов спорта, а также доступности к этим видам; создание системы поощрений в школах при занятии спортом, а также при достижении соревновательных успехов в нем [6].

Формирование идеологии здорового образа жизни в государстве – это верный путь решения проблем с малой активностью населения. Для этого необходимо объяснить населению нынешнюю проблему малой активности и к чему это приведет, тем самым сформировав запрос населения на новую идею, а именно здорового образа жизни для лучшего будущего.

Необходимо создать качественно подобранную, грамотную, образованную, активную аудиторию, продвигающую эту идею. Она будет помогать людям правильно начать и впоследствии продолжить заниматься своим здоровьем посредством спорта. Также создать среду, в которой им будет комфортно начать это делать. Нельзя забывать о распро-

странении идеи в массы для привлечения как можно большего количества населения.

Рассматривая современную компьютеризацию, выделим ее положительные и отрицательные стороны для ЗОЖ. Так, например, мы можем говорить про вред здоровью из-за неправильной осанки при сидении за компьютером, нарушения внутричерепного давления, как следствие – головные боли, падение зрения и т. д. И все же нельзя недооценивать полезность Интернета и компьютера в целом. Тонны информации о тренировках как для профессиональных спортсменов, так и начинающих, профилактике лечения травм, полученных на занятиях, для скорейшего выздоровления, детальный разбор упражнения и все его вариации. Все это непосредственно влияет на доступность и качество спорта в нашей жизни, а также правильное занятие им. Можно делать много и неправильно или же мало, но правильно, что даст более быстрый рост и приближение к заданной цели [7].

В условиях пандемии стали особенно актуальны занятия спортом дома. Ведь все залы были закрыты на карантин, а также многие люди были отправлены во внеплановый отпуск, появилось больше времени из-за отсутствия работы. Люди решили заняться собой и многие обратили внимание на спорт. Популяризировались такие виды тренировок, как онлайн тренировка, кроссфит, йога, растяжка и т. д.

Все они прекрасно подходят для дома, так как не требуют много места для занятий. Для некоторых это послужило толчком для дальнейшего занятия спортом.

Рассмотрев многие стороны ЗОЖ, можно прийти к выводу, что отсутствие должного подхода к такой сфере жизни, как спорт, порождает малую активность населения, соответственно, увеличивается рост заболеваемости в связи с отсутствием должной физической нагрузки. Как следствие, рождается менее здоровое будущее поколение. Создание идеологии ЗОЖ, мотивация, поощрение и привитие верных ценностей молодежи, использование в нужном направлении достижений современных технологий – все это поможет населению вести комфортный и

безопасный образ жизни и увеличить свой жизненный цикл.

Становление здоровья, формирование ЗОЖ определяется взаимодействием большого числа факторов – социальных и биологических, внешних и внутренних, материальных и духовных, которые сложно и противоречиво взаимодействуют друг с другом.

Здоровый образ жизни и физическая культура органически едины в своей гуманистической направленности, ориентированы на конкретную личность. Физическая культура создает необходимые предпосылки и условия для здорового образа жизни, однако не следует думать, что занятия физической культурой и спортом автоматически гарантируют хорошее здоровье. Исследованиями установлено, что из общего числа факторов, оказывающих влияние на формирование здоровья студентов, на занятия физической культурой и спортом приходится 15–30 %, на сон – 24–30 %, на режим питания – 10–16 %, на суммарное воздействие других факторов – 24–51 %. Систематические занятия физической культурой благотворно воздействуют на все системы функций организма: сердечно-сосудистую, дыхательную, деятельность опорно-двигательного аппарата и т. д.

Систематические занятия физической культурой дают не только крепкие мышцы, хотя и это немало, они сами по себе являются важнейшим дисциплинирующим фактором, оказывают положительное воздействие на характерологические особенности личности студентов.

Кому из молодых людей не хочется быть сильным, ловким, выносливым, иметь гармонично развитое тело и хорошую координацию движений? Хорошее физическое состояние – залог успешной учебы и плодотворной работы. Физически подготовленному человеку по плечу любая работа. Далеко не всем людям дарует эти качества природа. Однако их можно приобрести, если дружить с физической культурой и приобщиться к ней с детского возраста. Физическая культура – составная часть общей культуры. Она не только укрепляет здоровье, но и избавляет от некоторых врожденных и приобретенных недугов. Физическая культура нужна людям и физического, и умственного труда. Но особенно она необходима детям и подросткам, так как в их возрасте закладывается фундамент физического развития и здоровья.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Назарова Е.Н., Жилов Ю.Д. Основы здорового образа жизни. М.: Издат. центр «Академия»; 2013. 256 с.
2. Михайлова С.В., Норкина Е., Трёмаскина Ю., Борзенко Д. Здоровый образ жизни – фактор профессионально-личностного развития студентов. Молодой ученый. 2014;(18-1):64-5.
3. Артюнина Г.П., Игнатюкова С.А. Основы медицинских знаний: здоровье, болезнь и образ жизни. М.: Академический Проект: Гаудеамус; 2008. 560 с.
4. Калюжный Е.А., Кузмичев Ю.Г., Михайлова С.В. Социально-правовой статус и культура здоровья личности. Культура и образование. 2014;(13):5.
5. Калюжный Е.А., Михайлова С.В. Сравнительная оценка физического здоровья студентов в зависимости от состава семьи. Приволжский научный вестник. 2014;(35):5-8.
6. Симбирцева Л.П., ред. Здоровая молодежь – здоровое общество. СПб.: Нордмедиздат; 2005. 368 с.
7. Ашмарин Б.А. Теория и методы физического воспитания. М.: Просвещение; 2008.

REFERENCES

1. Nazarova E.N., Zhilov Yu.D. Osnovy zdorovogo obraza zhizni [Basi Principles f a Health Lifestyle]. Moscow: “Akademiy a” Publ. Center; 2013, 256 p. (In Russian).
2. Mikhaylova S.V., Norkina E., Tremaskina Yu., Borzenko D. Zdorovyy obraz zhizni – faktor professional'no-lichnostnogo razvitiya studentov [Healthy lifestyle-a factor of professional and personal development of students]. *Molodoy uchenyy – Young Scientist*. 2014;(18-1):64-5. (In Russian).

3. Artyunina G.P., Ignatkova S.A. *Osnovy meditsinskikh znaniy: zdorov'e, bolezni i obraz zhizni* [Basic Principles of Medical Knowledge: Health, Illnesses and Lifestyle]. Moscow: Akademicheskii Proekt: Gaudeamus Publ.; 2008, 560 p. (In Russian).
4. Kalyuzhnyy E.A., Kuzmichev Yu.G., Mikhaylova S.V. Sotsial'no-pravovoy status i kul'tura zdorov'ya lichnosti [Social and legal status and health culture of the individual]. *Kul'tura i obrazovanie – Culture and Education*. 2014;(13):5. (In Russian).
5. Kalyuzhnyy E.A., Mikhaylova S.V. Sravnitel'naya otsenka fizicheskogo zdorov'ya studentov v zavisimosti ot sostava sem'i [Comparison of physical health students depending on family composition]. *Privolzhskiy nauchnyy vestnik – Privolzhsky Scientific Bulletin*. 2014;(35):5-8. (In Russian).
6. Simbirtseva L.P., ed. *Zdorovaya molodezh' – zdorovoe obshchestvo* [Healthy Youth – Healthy Society]. St. Petersburg: Nordmedizdat; 2005, 368 p. (In Russian).
7. Ashmarin B.A. *Teoriya i metody fizicheskogo vospitaniya* [Theory and Methods of Physical Education]. Moscow: Prosveshchenie Publ.; 2008. (In Russian).

Информация об авторах

Пчельникова Татьяна Игоревна, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры адаптивной физической культуры и безопасности жизнедеятельности Факультета физической культуры и спорта. Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина, г. Тамбов, Российская Федерация. E-mail: pchel'nikovatatyana@bk.ru

Вклад в статью: общая концепция статьи, научное консультирование, написание и редактирование части статьи, согласование рукописи.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6767-7663>

Частихин Александр Михайлович, старший преподаватель кафедры адаптивной физической культуры и безопасности жизнедеятельности Факультета физической культуры и спорта. Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина, г. Тамбов, Российская Федерация. E-mail: sport2019bgd@bk.ru

Вклад в статью: анализ литературы, написание части статьи.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9387-8987>

Конфликт интересов отсутствует.

Для контактов:

Пчельникова Татьяна Игоревна
E-mail: pchel'nikovatatyana@bk.ru

Поступила в редакцию 24.03.2021 г.
Поступила после рецензирования 22.04.2021 г.
Принята к публикации 25.06.2021 г.

Information about the authors

Tatiana I. Pchel'nikova, Candidate of Pedagogy, Associate Professor, Associate Professor of of Adaptive Physical Education and Life Safety Department of Faculty of Physical Education and Sport. Derzhavin Tambov State University, Tambov, Russian Federation. E-mail: pchel'nikovatatyana@bk.ru

Contribution: general concept of the article, scientific consulting, writing and editing part of the article, approval of the manuscript

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6767-7663>

Aleksandr M. Chastihin, Senior Lecturer of Adaptive Physical Education and Life Safety Department of Faculty of Physical Education and Sport. Derzhavin Tambov State University, Tambov, Russian Federation. E-mail: Sport2019bgd@bk.ru

Contribution: analysis of literature, writing part of article.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9387-8987>

There is no conflict of interests.

Corresponding author:

Tatiana I. Pchel'nikova
E-mail: pchel'nikovatatyana@bk.ru

Received 24 March 2021
Reviewed 22 April 2021
Accepted for press 25 June 2021