

<https://doi.org/10.57006/2782-3245-2022-7-3-42-46>

Оригинальные статьи / Original Articles



## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ – СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ

УДК 796.011.1

**Ирина И. Васина**

Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО "УралГУФК", г. Екатеринбург, Россия

### **Аннотация**

**Актуальность.** Задачи сохранения здоровья людей являются приоритетными во всем мире. В последние годы из-за политических, социально-экономических проблем, пандемии в обществе растет уровень психологического напряжения. Физическая культура и спорт, будучи ключевыми компонентами здорового образа жизни (ЗОЖ), рассматриваются как одни из наиболее эффективных способов снижения эмоциональной усталости, депрессии и чувства страха. Для лучшей реализации задач ЗОЖ необходимы государственная поддержка в его популяризации, развитие социальной сферы, инфраструктуры, а также личная инициатива каждого человека.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, здоровый образ жизни.

**Конфликт интересов:** автор заявляет об отсутствии конфликта интересов

**Для цитирования:** Васина И.И. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни – социальные аспекты // Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте, 2022. №3. <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2022-7-3-42-46>

Статья поступила: 12.05.2022 г.

Статья принята в печать: 15.06.2022 г.

Статья опубликована: 25.10.2022 г.

Информация для связи с автором: [gced@mail.ru](mailto:gced@mail.ru)

## PHYSICAL CULTURE AND SPORT AS THE BASIS OF A HEALTHY LIFESTYLE – SOCIAL ASPECTS

**Irina I. Vasina**

Yekaterinburg Institute of Physical Culture, Ekaterinburg, Russia

### **Abstract**

**Relevance.** The tasks of preserving the health of people are a priority all over the world. In recent years, due to political, socio-economic problems, pandemics in society, the level of psychological stress has been growing. Physical culture and sports, being key components of a healthy lifestyle (HLS), are considered as one of the most effective ways to reduce emotional fatigue, depression and feelings of fear. For a better implementation of the tasks of a healthy lifestyle, state support is needed in its popularization, the development of the social sphere, infrastructure, as well as the personal initiative of each person..

**Key words:** physical culture, sport, healthy lifestyle.

**Conflict of interest:** Author declares absence of conflict of interest.

**For citation:** Vasina I.I. Physical culture and sports as the basis of a healthy lifestyle - social aspects // Scientific and educational foundations in physical culture and sports. 2022. №3 <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2022-7-3-42-46>

**Введение.** В современном мире физическая культура приобретает все большую популярность среди всех слоев населения, заниматься спортом становятся престижнее. При этом занятия спортом среди широких

масс людей выступают не только как инструмент поддержания физического здоровья, повышения статусности, но и в качестве способа эмоциональной «разгрузки» человека, как своего рода антидепрессант.

Мировые проблемы, особенно остро проявившиеся в последнее десятилетие: пандемия covid-19, изоляция населения, политические и социально-экономические проблемы начала 2022 г. - все это повышает уровень психологического напряжения, чувства тревожности и стресса. Одним из наиболее действенных способов снятия психологического дискомфорта и депрессии служит спорт, физические упражнения и туризм. Они неразрывно связаны с понятием здорового образа жизни людей, их роль выходит за рамки только физического здоровья, она затрагивает сферу психологического благополучия людей, их социализации в среде общения и совершенствования личности. В нашей статье мы рассматриваем социальные аспекты физической культуры и спорта как одни из базовых компонентов здорового образа жизни людей.

Безусловно, здоровый образ жизни (ЗОЖ) предусматривает не только физическую активность человека. Он включает в себя многие аспекты [1, с. 6]:

- принципы правильного питания;
- отсутствие вредных привычек;
- основы личной гигиены;
- закаливание организма;
- соблюдение режима труда и отдыха;
- культуру психоэмоционального поведения;
- психосексуальную и половую культуру;
- оптимальную двигательную активность
- хобби и пр.

**Методы и организация исследования.** Поддержание здоровья нации является одной из приоритетных задач любого государства. В 2011 г. в России была запущена Комплексная общественная программа «Здоровье населения», согласно которой под здоровьем населения подразумевается состояние физического, духовно-нравственного, социального и экологического благополучия многонационального народа Российской Федерации, как носителя суверенитета, базового трудового ресурса экономического развития страны [2]. Реализация задач данной программы по привлечению людей к здоровому образу жизни в том, что касается физической культуры и спорта, осуществляется на различных уровнях: личностном, социальном и инфраструктурном.

Личностный уровень предполагает отношение каждого человека к своему здоровью и образу жизни. Его основы закладываются с раннего возраста в семье, во время совместных занятий спортом, туристических походов, когда родители на собственном примере прививают любовь к спорту.

Согласно статистическим данным, за период 1990–2009 гг. общий рост заболеваемости детей в возрасте 0–14 лет составил 171,2% [3, с. 125-126], также регистрируется рост хронических патологий, инвалидности. По результатам Всероссийской диспансеризации 2002 г. удельный вес здоровых детей составлял 33,9%. В 2010 г. здоровыми были признаны только 20,7% школьников, ко второй группе здоровья (функциональные нарушения) медики отнесли 59,2% детей, к третьей (хронические заболевания) – 18,3%, четвертую и пятую группу (инвалидизирующие заболевания) имели 1,8% детей [4, с. 46]. Показатели физической подготовленности современных подростков значительно (на 20–25%) ниже, чем у их сверстников 80–90-х годов XX в., что является следствием снижения двигательной активности детей. Приблизительно половина мальчиков-выпускников школ и до 2/3 их сверстниц-девочек не могут выполнить возрастно-половые нормативы физической подготовки [5].

В соответствии с данными статистики состояние физического здоровья детей заметно ухудшается за период обучения в начальной и средней школе. Причинами являются высокая учебная нагрузка и низкая двигательная активность. Поэтому родителям следует больше внимания уделять режиму труда и отдыха ребенка, правильному питанию, а также достаточной физической нагрузке, занятиям спортом и прогулкам на свежем воздухе.

Социальный уровень подразумевает государственную поддержку в вопросах популяризации ЗОЖ и включает в себя: законодательную деятельность, финансирование системы здравоохранения, диспансеров и санаториев, культурно-досуговых учреждений, рекламу здорового образа жизни и, в частности, спорта в средствах массовой информации – печати, радио, телевидении и Интернете.

## Статистика состояния здоровья школьников

	1 группа здоровья	Хронические заболевания	Патология зрения	Патология опорно-двигательного аппарата	Желудочно-кишечный тракт	3 группа здоровья
1 класс	58,3 %	4,8 %	5,7 %	4,4 %	6 %	5,8 %
9 класс	40,4 %	17,1 %	23,5 %	10,8 %	11,5 %	17,1 %

Рис. 1 – Статистика состояния здоровья школьника  
 Fig. 1 – Schoolchild health statistics

Согласно указу № 598 «О совершенствовании государственной политики в сфере здравоохранения», который вступил в силу 07.05.2012 г., органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации должны обеспечить работу, направленную на выработку и осуществление мероприятий по формированию и продвижению здорового образа жизни, популяризацию культуры здорового питания, спортивно-оздоровительных программ, профилактику алкоголизма и наркомании, противодействие курению [6].

Реализация задач по распространению принципов ЗОЖ проводится посредством устной, печатной, изобразительной (наглядной) и комбинированной пропаганды. Устная агитация является одним из наиболее эффективных методов. Она включает проведение лекций, конференций, дискуссий и круглых столов, бесед и викторин для детей и пр.

В спектр печатной пропаганды входят статьи в газетах, журналах и Интернет-ресурсах о пользе физических нагрузок для поддержания здоровья, памятки и листовки, оформление стенгазет школьниками и др.

Метод изобразительной или наглядной пропаганды предполагает использование графических, живописных и других средств, которые можно разделить на три группы:

1. плоскостные средства (рисунки, плакаты, схемы, таблицы, диаграммы, фотографии, альбомы, слайды и т.д.);

2. объемные средства (макеты, модели, муляжи, чучела, скульптуры и пр.);

3. натуральные средства (макропрепарат, микропрепарат, образец (растительного животного мира, изделий, продукта).

Комбинированный метод пропаганды ЗОЖ – это метод, при использовании которого происходит параллельное воздействие как на зрительные, так и на слуховые анализаторы людей. Примерами могут служить массовые физкультурно-спортивные мероприятия, проходящие в определенные дни во многих городах нашей страны. Ежегодно миллионы спортсменов и любителей участвуют во всероссийской лыжной гонке «Лыжня России», тысячи школьников и студентов соревнуются в «Кроссе наций», который является одним из самых массовых спортивных мероприятий в России, или, к примеру, традиционная «Майская прогулка» в Екатеринбурге, которая проводится с 1984 г. и не теряет актуальности по сей день.

Социальная реклама занятий спортом, принципов правильного питания, отказа от курения и потребления алкоголя и пр. в средствах массовой информации, прежде всего, на телевидении, на страницах сети Интернет, в социальных сетях является одним из наиболее эффективных способов по мотивированию прежде всего молодежи к здоровому образу жизни. В рамках федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» в период с 01.01.2019 г. по

31.12.2024 г. запланирован выпуск телевизионных и радиопрограмм, документальных фильмов, Интернет-сайтов. В настоящее время разработаны и запущены в прокат не менее 15 рекламно-информационных материалов для всех целевых аудиторий [7].

Еще одним аспектом реализации задач программы по привлечению людей к здоровому образу жизни является инфраструктурный уровень, т.е. конкретные условия в основных сферах жизнедеятельности, профилактические учреждения, экологический контроль. Для этого объекты физической культуры: спортивные площадки, физкультурные залы, стадионы, бассейны и пр. должны быть доступны для широких слоев населения.

Развитие инфраструктуры возможно не только на федеральном, областном или муниципальном уровнях. Среди многих крупных компаний прослеживается тенденция по созданию комфортных условий труда и отдыха, которые способствуют сохранению здоровья, увеличивают работоспособность и эффективность рабочего процесса. К примеру, некоторые организации (Сбербанк, Avito, «Сима-ленд» и др.) оборудуют для своих работников зоны отдыха с диванами и креслами, организуют спортивные залы, устанавливают столы для настольного тенниса, чтобы сотрудники могли «переключиться» с рабочих моментов и восстановить силы. Это препятствует профессиональному и эмоциональному выгоранию.

Компании также занимаются благоустройством отдельных городских площа-

док. Так, ТЦ Мега построил на своей территории зону отдыха, которая включает в себя открытую игровую площадку для детей, скейт-парк, многофункциональную спортивную площадку с тренажерами и качелями, а также ландшафтный сквер с многочисленными скамейками, где гости и сотрудники торгового центра могут позаниматься спортом, отвлечься и отдохнуть от работы или шопинга. Это способствует доступности объектов физической культуры и спорта для людей.

**Выводы.** Таким образом, распространение стандартов здорового образа жизни представляется приоритетной задачей как для государства, так и для каждого отдельного человека. Это системная и непрерывная работа, она подразумевает взаимодействие всех структур: органов государственной власти, различных ведомств, учреждений здравоохранения и образования, средств массовой информации, общественных организаций и, прежде всего, семью. Здоровый образ жизни включает в себя все сферы жизнедеятельности человека: и эмоциональную, и духовную и физическую. Спорт и физическая активность являются ключевыми компонентами ЗОЖ, они не только удовлетворяют потребности людей в двигательной активности, но и способствуют улучшению психоэмоционального состояния, умственной деятельности людей, что в конечном итоге благотворно влияет на продолжительность жизни, делая ее активной и полноценной

© Ирина Ивановна Васина, 2022

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Лебедев В.Г. Валеология: текст лекций / В.Г. Лебедев. – Ярослав. Гос. Ун-т. – Ярославль: ЯрГУ, 2008. – 68 с.

<http://nasheprawo.ru/prezidentskaya-programma-zdorove-natsii/> Дата обращения: 06.04.2022 г.

3. Совместный доклад Независимого института социальной политики и Детского Фонда ООН (ЮНИСЕФ) «Анализ положения детей в Российской Федерации: на пути к обществу равных возможностей». – М., 2011. – 137 с.

4. Марков Р.А., Амлаев К.Р. Состояние юношей призывного и допризывного возраста в России / Р.А. Марков, К.Р. Амлаев // Астраханский медицинский журнал. – 2016 г. – Т.11. - №3. – С. 44-52.

[h/da.../000/047/184/](http://static-1.rosminzdrav.ru/system/attachments/attaches/000/047/184/) Дата обращения: 06.04.2022 г.

7. <https://static-1.rosminzdrav.ru/system/attachments/attaches/000/047/184/> Дата обращения: 07.04.2022 г.

#### REFERENCES

1. Lebedev V.G. Valeology: text of lectures / V.G. Lebedev. - Yaroslavl. State. Univ. - Yaroslavl: YarGU, 2008. - 68 p.

2. <http://nasheprawo.ru/prezidentskaya-programma-zdorove-natsii/> Date of access: 04/06/2022

3. Joint report of the Independent Institute for Social Policy and the United Nations Children's Fund (UNICEF) "Analysis of the situation of children in the Russian Federation: on the way to a society of equal opportunities". - М., 2011. - 137 p.

4. Markov R.A., Amlaev K.R. The state of young men of draft and pre-conscription age in Russia / R.A. Markov, K.R. Amlaev // Astrakhan Medical Journal. - 2016 - Т.11. - Number 3. - S. 44-52.

5. <https://remedium.ru/health/detail.php?ID=59614> Date of access: 04/05/2022

6. <http://www.kremlin.ru/acts/bank/35262> Date of access: 04/06/2022

7. <https://static-1.rosminzdrav.ru/system/attachments/attaches/000/047/184/> Date of access: 04/07/2022

**ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРЕ / INFORMATION ABOUT THE AUTHOR**

***Васина Ирина Ивановна***

Кандидат исторических наук., доцент  
Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК»,  
г. Екатеринбург, Россия

***Vasina Irina Ivanovna***

Cand. Sci., Associate Professor  
Ekaterinburg Institute of Physical,  
Ekaterinburg, Russia