

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2024, Том 12, № 6 / 2024, Vol. 12, Iss. 6 <https://mir-nauki.com/issue-6-2024.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/04PDMN624.pdf>

5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка (педагогические науки)

**Ссылка для цитирования этой статьи:**

Николаев, И. В. Анализ проблемы распространения и качества профилактических мер в рамках популяризации физической культуры и спорта / И. В. Николаев // Мир науки. Педагогика и психология. — 2024. — Т. 12. — № 6. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/04PDMN624.pdf>

**For citation:**

Nikolaev I.V. Analysis of the problem of distribution and quality of preventive measures in the context of popularization of physical culture and sports. *World of Science. Pedagogy and psychology*. 2024;12(6): 04PDMN624. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/04PDMN624.pdf>. (In Russ., abstract in Eng.)

УДК 796

**Николаев Игорь Валерьевич**

ФГОБУ ВО «Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации», Москва, Россия  
Старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание»

E-mail: [IVNikolaev@fa.ru](mailto:IVNikolaev@fa.ru)

РИНЦ: [https://elibrary.ru/author\\_profile.asp?id=832334](https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=832334)

## **Анализ проблемы распространения и качества профилактических мер в рамках популяризации физической культуры и спорта**

**Аннотация.** В данной статье рассматривается актуальная проблема распространения и качества профилактических мер в контексте популяризации концепции здорового образа жизни. Основной акцент в рамках исследования сделан на анализе эффективности существующих подходов к профилактике заболеваний и пропаганде здорового поведения среди населения. Также подробно изучаются методы и инструменты, применяемые для повышения уровня осведомленности граждан о важности ведения здорового образа жизни. Актуальность данного исследования подчеркивается тем фактом, что, осваивая методы ведения ЗОЖ, человек приобретает способность к адаптации к изменяющимся социальным, политическим, экономическим и духовным условиям того или иного временного периода и территориального нахождения. В конечном итоге, ЗОЖ способствует выработке активной позиции в отношении смысла жизни; поиска пути к счастью; модернизации ценностей. Авторы предлагают комплексный подход к решению проблемы, включающий разработку новых образовательных программ, внедрение современных технологий в процесс обучения и формирование мотивации у людей к активному участию в мероприятиях, направленных на поддержание здоровья. В статье акцентируется внимание на том, что здоровье в данном исследовании представляет собой инвестицию в человеческий капитал. Инвестиционный характер капитала здоровья основывается на направлении временных, денежных, эмоциональных и других ресурсов на одни блага и стремление к воздержанию от того, что уменьшает капитал здоровья, стремясь в конечном итоге получить определенную отдачу в формате большего временного периода, в течение которого люди могут использовать свой человеческий капитал.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни; охрана здоровья; профилактические меры; профилактика заболеваний; качество жизни; социология медицины; экологическая безопасность; социализация; система образования

## Введение

При изучении ЗОЖ на сегодняшний день значительное внимание уделяют проблеме низкого уровня распространения и качества профилактических мер. Как отмечает доктор социологических наук, Руководитель Исследовательского комитета «Социология здоровья и здравоохранения» Российского общества социологов И.В. Журавлева социальная политика и деятельность сферы здравоохранения уже на протяжении долгого времени «направлены на лечение больных людей», а не «на здоровье здорового человека» [1].

В рамках данного исследования автор ставит перед собой цель анализа проблемы распространения и качества профилактических мер в рамках популяризации концепции здорового образа жизни.

Объектом исследования является концепция здорового образа жизни, предметом — распространение и качество профилактических мер в рамках популяризации концепции здорового образа жизни.

## 1. Методы и материалы

При написании научной статьи автором применялись методы конкретизации, сравнения, аналогии, анализа научных исследований, дедукции.

Для достижения данной цели в работе были поставлены следующие задачи:

- рассмотреть подходы российских ученых к раскрытию сущности здоровья и здорового образа жизни;
- определить роль социализации в формировании концепции здорового образа жизни;
- выделить ключевые составляющие здорового образа жизни.

В рамках исследования автором был проведен анализ научных исследований, посвященных вопросу обеспечения и распространения здорового образа жизни. Так, в основу легли публикации следующих авторов: Д.А. Пилипенко [2], Т.Б. Мельникова, А.Ю. Пьянкова [3], А.И. Саурбаева [4], О.В. Лисаченко, М.А. Айдушев, Р.Ф. Мулюкова, И.Р. Яушева [5], Н.А. Курченко, Ю.С. Кусик [6], А.М. Лощаков, Т.В. Ухова, А.А. Раевская [7], М.З. Джураева [8], Г.А. Литвина, В.Е. Кульчицкий, Д.В. Сулима [9], А.А. Василюк [10], Г.А. Сидорова, В.В. Парамонова, М.Н. Абразумова, О.В. Кононова [11].

## 2. Результаты и обсуждения

Российский учёный-фармаколог, доктор медицинских наук, профессор, член-корреспондент АТН России, создатель валеологии И.И. Брехман рассматривает в своих работах вопросы влияния на состояние здоровья образа жизни, физической и умственной активности, правильного питания, экологической обстановки. Он отмечает огромную роль здоровья населения в процессе развития престижа государства: «именно здоровье людей должно служить главной визитной карточкой преуспевающего общества».<sup>1</sup>

Ситуацию, при которой не малая часть населения России находится в не высоком социально-экономическом положении, а также усиливается алкоголизация общества, получает распространение не эффективное продвижение принципов ЗОЖ, отсутствуют качественные научные программы по сохранению и улучшению здоровья отдельного человека и общества в

<sup>1</sup> Брехман И.И. Валеология — наука о здоровье. — 2-е изд., доп., перераб. — М.: Физкультура и спорт, 1990. — с. 34.

целом, И.И. Брехман связывает с тем, что люди сами не осознают всех своих возможностей, когда они на индивидуальном уровне могут исправить ситуацию в лучшую сторону: «Очень часто люди не знают, что они способны сделать с самим собой, какими огромными резервами физического и психического здоровья обладают, сумеют ли они сохранить и задействовать их, вплоть до увеличения продолжительности активной и счастливой жизни».<sup>2</sup>

Доктор философских наук, профессор С.А. Кравченко в своих работах поднимал обсуждение такого понятия как «жизнь здоровая», отмечая, что социальный статус и положение в обществе во многом зависят от индивидуальной ответственности человека за свое здоровье, как физическое, так и психологическое с нравственным. Если человек относится к образу жизни и здоровью без должной заботы, то это говорит о низком уровне рациональности по отношению к себе и обществу в целом [12].

Заведующий отделом МОУ ДПО «Ресурсный центр городского округа Тольятти» А.В. Шехтман отмечает особую роль ЗОЖ в процессе социализации школьников и студентов. В данном процессе, по мнению социолога, на первый план должна выдвигаться система образования с ее просветительскими и пропагандистскими функциями в отношении здоровья и образа жизни.

Таким образом, система образования способна дополнять в потребности молодежи научно обоснованные и рациональные стандарты через преподавание различного рода учебных курсов по таким темам как защита окружающей среды и экологии, валеология, принципы правильного питания, правила личной гигиены, важность спорта, отрицательное влияние вредных привычек на жизнь человека и т. д. Однако А.В. Шехтман акцентирует внимание на том, что сегодняшняя ситуация в образовательных учреждениях сильно поменялась со времен советских времен, и сейчас деятельность школ и институтов в данных направлениях слаба развита по причине того, что такие инициативы не поддерживаются со стороны общества. Школа теперь воспринимается как место, где идет «натаскивание» на сдачу Единого государственного экзамена, а институт — на получение «корочки». Данные учреждения перестают ассоциироваться со сферой получения знания о своем здоровье и образе жизни [13].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что ЗОЖ — это междисциплинарная категория, являющаяся подвидом понятия «образ жизни», которая включает в себя совокупность определенных форм и способов жизнедеятельности отдельного человека, социальной группы и общества в целом. Главной целью, которую преследует ЗОЖ, выступает не только сохранение и улучшение здоровья человека, но и рациональное его использование, которое бы само мотивировало становление капитала здоровья, необходимого для реализации личностных и общественных функций.

Осваивая методы ведения ЗОЖ, человек приобретает способность к адаптации к изменяющимся социальным, политическим, экономическим и духовным условиям того или иного временного периода и территориального нахождения. В конечном итоге, ЗОЖ способствует выработке активной позиции в отношении смысла жизни; поиска пути к счастью; модернизации ценностей, установок, модели поведения в сфере индивидуального и общественного здоровья; целеориентированной работы над собой; гармонизации духа и тела; самореализации.

Формирование и приобретение навыков здорового образа жизни реализуются через социализацию человека. Человек проходит через процесс создания собственной системы и стратегии жизнедеятельности, которая должна базироваться на ответственной заботе о своем здоровье. Развитие здорового образа жизни основывается на организации обстановки для формулирования человеком своей жизненной позиции, организации совокупности

---

<sup>2</sup> Брехман И.И. Валеология — наука о здоровье. — 2-е изд., доп., перераб. — М.: Физкультура и спорт, 1990. — с. 50.

индивидуальных ценностей, выработки своей позиции в отношении общественных ценностей, осмыслении роли и места в структуре социума, приобретении различных социальных знаний.

Как было отражено ранее целью ЗОЖ является улучшение и поддержание здоровья, которое будет соответствовать потребностям человека для гармоничной жизни. Здоровье в данном случае представляет собой инвестицию в человеческий капитал. Инвестиционный характер капитала здоровья основывается на направлении временных, денежных, эмоциональных и других ресурсов на одни блага и стремление к воздержанию от того, что уменьшает капитал здоровья, стремясь в конечном итоге получить определенную отдачу в формате большего временного периода, в течение которого люди могут использовать свой человеческий капитал.

С целью более глубокого анализа понятия ЗОЖ необходимо рассмотреть его структуру.

С точки зрения доктора философских наук, профессора Д.А. Изуткина, ЗОЖ должен базироваться на следующих составляющих:

1. Носителем ЗОЖ выступает каждый отдельный человек, т.к. он способен определенным образом совершать действия как в биологическом, так и в социальном смысле.
2. Человек является единым целым биологических и социальных черт.
3. Конечной целью ЗОЖ является максимально эффективная реализация общественных функций.
4. ЗОЖ выступает профилактическим средством и должен стремиться к реализации общественных функций.<sup>3</sup>

Эксперт по валеологии Вайнер Э.Н. выделяет:

- Оптимального двигательного режима.
- Тренировки иммунитета и закаливания.
- Рационального питания.
- Психофизиологической регуляции.
- Психосексуальной и половой культуры.
- Рационального режима жизни.
- Отсутствия вредных привычек.
- Валеологического самообразование.<sup>4</sup>

Также к данному перечню ученые относят умственную активность, полноценную семейную жизнь и высокий уровень нравственности. Представленные факторы способствуют снижению духовных и физических проблем человека.<sup>5</sup>

Доктор социологических наук С.Б. Калмыков в своей диссертации отмечает ряд первостепенных факторов, на которых основываются принципы ЗОЖ: отсутствие вредных привычек; рациональное питание; физические нагрузки; посещение медицинских учреждений

<sup>3</sup> Изуткин Д.А. Формирование здорового образа жизни // Советское здравоохранение, 1984. — № 11. — с. 8–11.

<sup>4</sup> Вайнер Э.Н. Валеология: Учебник для вузов. 2001. — М.: Флинта: Наука, 2001. — с. 32.

<sup>5</sup> Безрукова, В.С. Основы духовной культуры (энциклопедический словарь педагога) / В.С. Безрукова. — Екатеринбург: Деловая книга, 2000. — с. 304.

на регулярной основе; гигиеническое воспитание; адекватное соотношение времени на труд и отдых; качество окружающей среды для жизнедеятельности.<sup>6</sup>

Автор различных работ по вопросам психического здоровья человека, кандидат медицинских наук, профессор Б.А. Воскресенский отмечает, что в ЗОЖ должны входить следующие элементы: рационально налаженный физический труд человека; качественное воспитание и образование в вопросах нравственности, гигиены, половой культуры; соблюдение и реализация мер, направленных на психологическую гигиену; регулярное посещение медицинских осмотров; навыки закаливания организма; приобщение к спортивным занятиям; оптимальная организация формата и промежутка времени на досуг; отказ от вредных привычек; высокий уровень воспитания.<sup>7</sup>

Всемирная организация здравоохранения выделяет часто встречающиеся факторы, которые оказывают негативное воздействие на состояние здоровья человека и общества в целом. К ним относятся:

- Психоэмоциональная усталость.
- Низкая физическая подвижность.
- Приверженность вредным привычкам (курение табачных изделий, употребление алкогольной продукции и психотропных и наркотических веществ).

Результативными средствами для поддержания здоровья, увеличения продолжительности жизни, снижения уровня смертности являются:

- Модернизация образования и воспитательных программ на темы медицины и гигиены.
- Развитие результативной системы совокупности мер для борьбы с вредными привычками.
- Реализация концепции по стимулированию людей на приверженность составляющим ЗОЖ.
- Активное участие в профилактической деятельности по укреплению здоровья.
- Организация системы охраны и заботы о здоровье сотрудников со стороны компаний-работодателей.
- Формирование совокупности направлений деятельности образовательных учреждений, способствующих охране здоровья и организации ЗОЖ студентов и школьников.<sup>8</sup>

Здоровый образ жизни направлен, в первую очередь, на укрепление здоровья человека, которое подразделяется на физическое, психическое и социальное. Ценностями здорового образа жизни выступают следующие:

1. Культура двигательной активности с учетом возрастных и физиологических особенностей.

<sup>6</sup> Калмыков С.Б. Социальная реклама в современном российском обществе: методология социологического анализа и принципы эффективного воздействия: диссер. на соискателя уч. степени доктора социологических наук: 22.00.08 / Калмыков Сергей Борисович; Всероссийский центр уровня жизни. — Москва, 2015. — с. 119.

<sup>7</sup> Воскресенский В.А. Здоровый образ жизни и гигиеническое воспитание подростков. М.: Знание, 1987. — с. 39.

<sup>8</sup> Основные документы / Всемирная организация здравоохранения. — Женева, 2014, 2-е изд. — с. 89.

2. Культура питания (оно должно соответствовать особенностям каждого человека).
3. Культура психоэмоционального состояния (эмоциональное самочувствие — осуществление мер по психогигиене; интеллектуальное самочувствие — возможность и способность человека приобретать и направлять новые знания и информацию на те или иные решения в новых условиях; духовное самочувствие — разработка целевого плана и активное стремление к нему).
4. Социально-нравственная культура или социальное самочувствие (возможность и способность совершать взаимодействия разного рода с окружающими людьми).
5. Гигиеническая культура (выполнение принципов индивидуальной и общественной гигиены).
6. Культура закаливания (воздушные ванны, обтирание, контрастный душ, ныряние в прорубь).
7. Сексуальная или половая культура (рациональное осуществление планирования семьи и детей).
8. Отказ от вредных привычек (алкогольная продукция, табачные изделия, наркотические средства).
9. Оптимальные формы и промежутки времени на труд и досуг.

Таким образом, при организации индивидуальной эффективной жизнедеятельности человеку требуется учитывать данные категории. При этом следует отметить тот факт, что существует необходимость соотносить данные компоненты таким образом, чтобы они брали в расчет роль и место всех остальных в жизни отдельного человека и общества в целом.

Рассматривая социокультурные трансформации российского общества и возросший интерес к теме здорового образа жизни, можно выделить следующие существующие обстоятельства:

- Здоровье рассматривается как средство для достижения других жизненных потребностей человека.
- На смену коллективных ценностей и поведения приходит установка на индивидуализм.
- В процессе социализации в семье ребенок не получает навыков принятия решений, в том числе в отношении своего здоровья.
- Хорошее здоровье и приобщение к практикам здорового образа жизни становятся факторами социального успеха.
- Становится модным заниматься саморазвитием и самосовершенствованием. В данном случае здоровый образ жизни становится одним из модных направлений жизнедеятельности, а также формой демонстративного поведения.
- Молодое поколение не строит долгосрочных планов на будущее, в том числе в отношении стратегии укрепления своего здоровья.
- Широко распространяются идеи поиска себя и своего пути через массовую культуру и Интернет [14; 15].

Любопытно подметить, что в настоящее время доход представителей нетрадиционной медицины намного больше, чем, например, компаний по производству алкогольной продукции.

### Выводы

Таким образом, как мы уже неоднократно отмечали, на сегодняшний день общепринятым является представление о ЗОЖ как о совокупности мер, нацеленных на правильное питание, физическую активность, соблюдение режимов труда и отдыха. В то же время ряд ученых также относит к составляющим ЗОЖ заботу о психологическом здоровье и душевном благополучии. Также достаточно проблематичным моментом выступает тот факт, что здоровье людьми воспринимается не как составляющая жизни человека, которую необходимо постоянно поддерживать, а как состояние, к которому можно прийти только в благоприятных внешних условиях.

Необходимо также подчеркнуть, что в настоящее время возникла новая тенденция, основанная на «обратном эффекте» интереса к ЗОЖ, особенно на фоне частого его упоминания в средствах массовой информации. Так, на фоне распространения озабоченности людей своим здоровьем, получили развитие альтернативные виды медицины, которые не всегда могут помочь в решении каких-либо проблем со здоровьем человека; растет число представителей нетрадиционной медицины (народных целителей, колдунов, магов, ведьм и др.).

### ЛИТЕРАТУРА

1. Журавлева, И.В. Почему не улучшается здоровье россиян? / И.В. Журавлева // Вестник Института социологии. — 2013. — № 6. — С. 163–176. — EDN QAREAJ.
2. Пилипенко, Д.А. Формирование ценности здорового образа жизни у старших школьников посредством привлечения педагогов к здоровому образу жизни / Д.А. Пилипенко // Молодой ученый. — 2021. — № 11(353). — С. 181–183. — EDN CULDHO.
3. Мельникова, Т.Б. Влияние факторов социальной активности и образа жизни на ожидаемую продолжительность здоровой жизни населения региона / Т.Б. Мельникова, А.Ю. Пьянкова // Ученые записки Крымского федерального университета имени В.И. Вернадского. Экономика и управление. — 2021. — Т. 7, № 2. — С. 53–60. — EDN ALBONH.
4. Саурбаева, А.И. Здоровый образ жизни в повседневной жизни студентов / А.И. Саурбаева // Вестник науки. — 2023. — Т. 3, № 2(59). — С. 140–142. — EDN GСAMOM.
5. Здоровый образ жизни как способ продления жизни / О.В. Лисаченко, М.А. Айдушев, Р.Ф. Мулюкова, И.Р. Яушева // Научные известия. — 2022. — № 27. — С. 79–81. — EDN WOLOBJ.
6. Курченко, Н.А. Формирование навыков здорового образа жизни посредством использования здоровьесберегающих технологий / Н.А. Курченко, Ю.С. Кусик // Вестник научных конференций. — 2021. — № 10-4(74). — С. 74–76. — EDN DOSUQO.
7. Лощаков, А.М. Формирование у студентов ценностных предпочтений здорового образа жизни / А.М. Лощаков, Т.В. Ухова, А.А. Раевская // Проблемы современного педагогического образования. — 2024. — № 82-1. — С. 474–478. — EDN RHWTLA.
8. Джураева, М.З. Физическое образование и веб-сессии на основе активной школы — здоровый образ жизни / М.З. Джураева // Проблемы науки. — 2021. — № 4(63). — С. 63–65. — EDN RPNIBT.

9. Литвина, Г.А. Роль физической культуры в высших учебных заведениях как основы здорового образа жизни современного студента / Г.А. Литвина, В.Е. Кульчицкий, Д.В. Сулима // Тенденции развития науки и образования. — 2021. — № 69-5. — С. 29–32. — DOI 10.18411/lj-01-2021-176. — EDN ZUZXKG.
10. Василюк, А.А. Здоровый образ жизни и физическая культура в студенческой среде / А.А. Василюк // Инновации. Наука. Образование. — 2021. — № 28. — С. 741–746. — EDN UBDWIB.
11. Формирование здорового образа жизни у школьников / Г.А. Сидорова, В.В. Парамонова, М.Н. Абразумова, О.В. Кононова // Вестник научных конференций. — 2023. — № 5-1(93). — С. 116–117. — EDN JKQNFY.
12. Кравченко С.А. Словарь новейшей социологической лексики: теории, понятия, персоналии (с английскими эквивалентами). М.: МГИМО-Университет, 2011. 408 с // Социологические исследования. — 2012. — № 4(336). — С. 156–158. — EDN OYSNOV.
13. Шехтман, А.В. Формирование здорового образа жизни молодежи как процесс социальной адаптации / А.В. Шехтман // Научно-методический электронный журнал "Концепт". — 2014. — № 11. — С. 46–50. — EDN SZJKJ.
14. Кудашов, В.И. Когнитивное управление формированием здорового образа жизни / В.И. Кудашов // Сибирское медицинское обозрение. — 2011. — № 1(67). — С. 109–112. — EDN NCVKOT.
15. Возьмитель, А.А. Образ жизни: теоретико-методологические основы анализа / А.А. Возьмитель, Г.И. Осадчая // Социологические исследования. — 2009. — № 8(304). — С. 58–64. — EDN JRUZBX.



**Nikolaev Igor Valerievich**

Financial University under the Government of the Russian Federation, Moscow, Russia

E-mail: [IVNikolaev@fa.ru](mailto:IVNikolaev@fa.ru)

RSCI: [https://elibrary.ru/author\\_profile.asp?id=832334](https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=832334)

## **Analysis of the problem of distribution and quality of preventive measures in the context of popularization of physical culture and sports**

**Abstract.** This article discusses the actual problem of the dissemination and quality of preventive measures in the context of popularization of the concept of a healthy lifestyle. The main focus of the study is on analyzing the effectiveness of existing approaches to disease prevention and promoting healthy behavior among the population. The methods and tools used to raise citizens' awareness of the importance of leading a healthy lifestyle are also studied in detail. The relevance of this study is emphasized by the fact that, by mastering the methods of maintaining a healthy lifestyle, a person acquires the ability to adapt to changing social, political, economic and spiritual conditions of a particular time period and territorial location. Ultimately, healthy lifestyle contributes to the development of an active position in relation to the meaning of life; the search for a path to happiness; modernization of values. The authors propose a comprehensive approach to solving the problem, including the development of new educational programs, the introduction of modern technologies into the learning process and the formation of motivation among people to actively participate in activities aimed at maintaining health. The article focuses on the fact that health in this study is an investment in human capital. The investment nature of health capital is based on the allocation of temporary, monetary, emotional and other resources to certain benefits and the desire to abstain from what reduces health capital, aiming ultimately to get a certain return in the format of a longer time period during which people can use their human capital.

**Keywords:** healthy lifestyle; health protection; preventive measures; disease prevention; quality of life; sociology of medicine; environmental safety; socialization; education system