

Научная статья
УДК 613.94+796.011.2
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_2_162

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ



Вера Николаевна Еременко¹, Ольга Викторовна Синько²,
Анна Васильевна Семкина³

Кубанский государственный технологический университет^{1, 2, 3}
Краснодар, Россия

¹ Старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
Тел.: +7(918)129-37-22, e-mail: vera_er_ho@mail.ru
ORCID 0000-0001-5439-6168

² Старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта,
Тел.: +7(918)447-96-41, e-mail: olgasinko73@ya.ru
ORCID 0000-0001-8784-7279

³ Студент
Тел.: +7(928)469-33-03, e-mail: semkina03@bk.ru
ORCID 0000-0003-0961-7448

Аннотация. В нашем мире каждый день происходит огромное количество различных событий, в которых становится очевидной важность наличия минимальной физической подготовки. В современном обществе необходимо уметь обеспечить себе личную безопасность, защитить своих родных и близких, а также не поддаваться влиянию тяжелых заболеваний. Данная статья посвящена актуальной на сегодняшний день теме – важности физической подготовки человека, физическому совершенствованию здоровья. Авторами статьи физическое здоровье рассматривается в совокупности с такими факторами, как физические упражнения, питание, режим дня, психоэмоциональное состояние. На основании данных заболеваемости населения РФ авторы приходят к различным выводам о влиянии спортивной активности на степень заболеваемости людей, их способности к адаптации к различным условиям. Рассматриваются пути решения таких проблем, как отсутствие физической активности, неправильное питание. Изучается проблема отсутствия физической подготовки, причины нехватки вовлеченности людей в собственную физическую подготовку и возможные пути ее решения. Помимо этого, рассматриваются положительные аспекты внедрения в свою жизнь полезных привычек, связанных со спортом. Анализируется возможность использования спорта в качестве основной меры профилактики здоровья всего населения РФ.

Ключевые слова: физическое укрепление, спорт, заболевания, образ жизни, физическая культура, здравоохранение, правильное питание, здоровье.

Для цитирования: Еременко В.Н., Синько О.В., Семкина А.В. Роль физической подготовки в современном обществе // Культура физическая и здоровье. 2022. № 2. С. 162-165. DOI: 10.47438/1999-3455_2022_2_162.

Введение

В связи со сложившейся общемировой ситуацией, многие осознают, что физическая и психологическая подготовка общества играют огромную роль в поддержании стабильного состояния граждан. Создается большое количество ложных новостей (фейков), которые не только дезинформируют людей, но и вводят их в заблуждение, вынуждают менять собственное мнение.

Физическая подготовка – это целенаправленный процесс развития физических качеств, которые необходимы человеку для совершенствования умений по

выполнению различных физических упражнений с последующим их применением в повседневной жизни [1].

Физическая подготовка начинается еще с раннего детства, затем продолжается в детском саду, в школе, профессиональном учебном заведении в качестве занятий по физической культуре. Кто-то в итоге решает связать свою жизнь со спортом, а кто-то больше никогда и не вспоминает про физические упражнения. Такое крайне противоположное отношение к спорту отчасти можно обосновать снижением необходимости поддержания хорошей физической подготовки в связи с развитием технологий, упрощением привычных для человека дел. Современному человеку не требуется

преодолевать большие пешие расстояния, либо же вручную выполнять некоторые домашние обязанности. Компьютеризация повлекла за собой полную смену ежедневной физической деятельности на повсеместную статическую напряженность пользователей персональных компьютеров.

Эта проблема имеет под собой решение: посещение фитнес-центров, спортивных клубов, выстраивание индивидуальных тренировок с тренером, однако она требует от человека личной ответственности за собственное здоровье в совокупности с социальной поддержкой государства. В условиях социально-экономических, а также политических преобразований современной России особое значение приобретают вопросы укрепления физического и духовного здоровья человека, формирования здорового образа жизни, по-

этому развитие физической культуры и спорта — приоритетное направление социальной политики государства. Именно поэтому в нашей стране занятия по физической культуре включены в образовательную программу, проводятся различные соревнования, игры, функционируют кружки, секции; всячески стимулируются физические заслуги, будь это победа в школьном соревновании или в соревновании на мировом уровне.

Физическая подготовка предоставляет человеку возможность не только защитить себя, но и своих близких, свою Родину, в случае необходимости; укрепляет здоровье, предотвращая развитие различных серьезных заболеваний, улучшает эмоциональное и психологическое состояние, дает возможность разгрузиться от стрессовых ситуаций, проблем [2, 7].

Заболеваемость, тыс.чел.

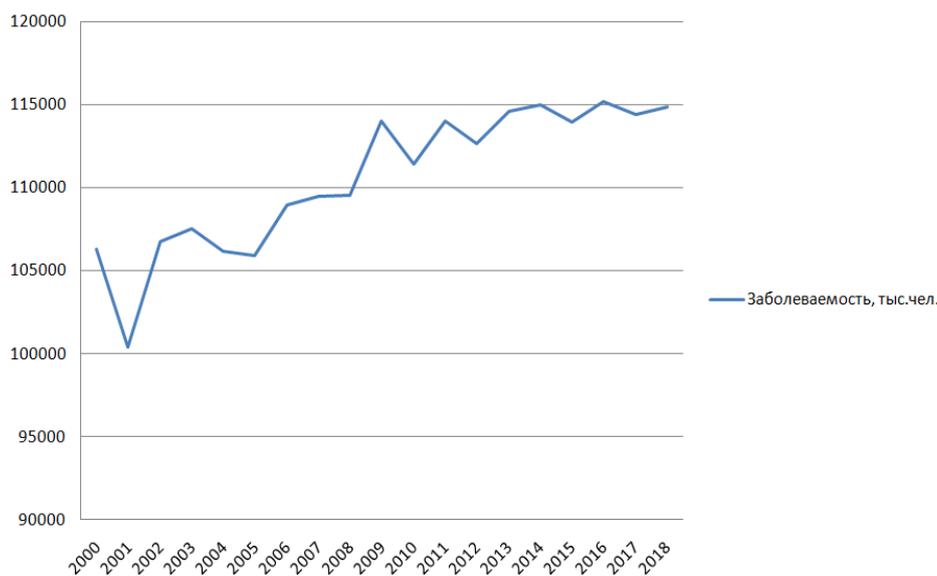


Рис. 1 – Заболеваемость населения РФ всеми болезнями и болезнями органов дыхания, зарегистрировано случаев заболевания с впервые установленным диагнозом, на 1000 человек постоянного населения, 2000–2018 годы

Результаты

Проанализировав различные источники по теме заболеваемости населения граждан с 2000 по 2018 год [3], можно прийти к выводу, что число больных людей увеличилось приблизительно на 10 % за 17 лет. Данную динамику можно проследить на следующей диаграмме (рис. 1).

Данные рисунка позволяют говорить о том, насколько важна физическая активность граждан, их вовлеченность в улучшение своей физической формы. Помимо этого, мерами профилактики заболеваний в совокупности являются правильное питание, стабильность в психоэмоциональном плане.

Ученые связывают проблемы со здоровьем именно с ошибками в питании. Отсутствие правильного питания влечет за собой снижение концентрации внимания, повышает утомляемость организма, препятствует адаптации к окружающей среде, ведет к ослаблению иммунитета. Чтобы избежать негативных последствий неправильного пищевого поведения следует: в первую очередь, необходимо придерживаться оптимума ежедневной калорийности рациона питания. Во-вторых, следует увеличить потребление фруктов, овощей, бобовых, орехов и цельного зерна, ограничить потребление

сахара [4]. В-третьих, необходимо максимально исключить из своего рациона вредные, ненатуральные продукты, а также продукты, которые имеют большое количество пищевых добавок [5]. Здоровое питание – основа нашего здоровья в целом. Это не только легкость и энергия, отличное настроение и самочувствие, но и профилактика многих заболеваний [6, 8].

Выводы

Таким образом, физическая подготовка – это неотъемлемая часть жизни здорового человека. Совокупность таких действий, как правильное питание, ежедневная физическая активность, соблюдение режима дня, делает жизнь человека здоровее, позволяет преодолевать трудности [9]. Необходимо развивать и укреплять спортивное настроение в обществе, привлекая к совершенствованию своей физической подготовки как можно большее количество людей.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

1. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие / Ю. И. Гришина - Ростов н/Д: Феникс, 2010. - 249 с.: ил. - (Высшее образование). ISBN 978-5-222-16306-1.
2. Отношение студентов к здоровому образу жизни / В. С. Гринченко, В. Н. Еременко, В. В. Дорошенко, О. Н. Кулинченко // Культура физическая и здоровье. - 2021. - № 4(80). - С. 52-57. - DOI 10.47438/1999-3455_2021_4_52. - EDN DGZUFS.
3. Мировая статистика здравоохранения, 2020 г: мониторинг показателей здоровья в отношении ЦУР, целей в области устойчивого развития. Женева: Всемирная организация здравоохранения; 2020.
4. Продукты здоровья и долголетия / Д.О. Арсентьев — «ЛитРес: Самиздат», 2021 – 120 с.
5. Биологически активные добавки и их влияние на организм студента / В. Н. Еременко, В. А. Питкин, О. В. Синько [и др.] // Вестник Воронежского государственного университета инженерных технологий. - 2021. - Т. 83. - № 3(89). - С. 68-72. - DOI 10.20914/2310-1202-2021-3-68-72. - EDN RLYYBF.
6. Проблема здорового питания в студенческой среде (на примере Кубанского государственного технологического университета) / Ю. Р. Шевцов, В. Н. Еременко, О. В. Синько, Т. В. Тихомирова // Филологические и социокультурные вопросы науки и образования : Сборник материалов III Международной научно-практической конференции, Краснодар, 25 октября 2018 года. - Краснодар: Кубанский государственный технологический университет, 2018. - С. 855-858. - EDN YNNWDJ.
7. Влияние глобализации на физическую подготовку студентов / Н. А. Дьякова, М. Д. Лытус, В. Н. Еременко, Г. Е. Тюпенкова // Этнос и культура в эпоху глобализации: Сборник материалов IV Международной научной очно-заочной конференции, Республика Абхазия, Сухум, 01–02 июля 2021 года. - Республика Абхазия, Сухум: КубГТУ, 2021. - С. 245-251.
8. Еременко, В. Н. Роль физкультуры в жизни молодежи / В. Н. Еременко, О. В. Синько, Н. П. Федорова // E-Scio. - 2019. - № 6(33). - С. 303-310.
9. Басов, Е. Н. Сон и его влияние на когнитивные способности молодежи / Е. Н. Басов, В. Н. Еременко, А. В. Семкина // Филологические и социокультурные вопросы науки и образования : сборник материалов VI Международной научно-практической очно-заочной конференции, Краснодар, 28 октября 2021 года / Кубанский государственный технологический университет. - Краснодар: Кубанский государственный технологический университет, 2021. - С. 565-571. - EDN KBOQSY.

References

1. Grishina Yu.I. Obshhajfizicheskajapodgotovka. Znat' iumet': uchebnoeposobie[General physical training. To know and be able to: a textbook], 2010. - 249 p.: ill. - (Higher education). ISBN 978-5-222-16306-1.
2. V. S. Grinchenko, V. N. Eremenko, V. V. Doroshenko, O. N. Kulinchenko. Otnosheniestudentov k zdorovomuobrazuzhizni[The attitude of students to a healthy lifestyle]. Kul'turafizicheskajaizdorov'e[Physical culture and health], 2021,no. 4(80), pp. 52-57.doi: 10.47438/1999-3455_2021_4_52. - EDN DGZUFS.
3. World Health Statistics, 2020: monitoring of health indicators in relation to the SDGs, Sustainable Development Goals. Geneva: World Health Organization, 2020.
4. D.O. Arsentiev.Produktyzdorov'jaidolgoletija[Health and longevity products], LitRes: Samizdat", 2021, p. 120.
5. V. N. Eremenko, V. A. Pitkin, O. V. Sinko. Biologicheskiiaktivnyedobavkiiihvlijanienaorganizmstudenta[Biologically active additives and their effect on the student's body]. Bulletin of the Voronezh State University of Engineering Technologies, 2021. - vol. 83, no. 3(89), pp. 68-72.doi:10.20914/2310-1202-2021-3-68-72. - EDN RLYYBF.
6. Yu. R. Shevtsov, V. N. Eremenko, O. V. Sinko, T. V. Tikhomirova. Filologicheskiesociokul'turnyevoprosynaukiio obrazovaniija :Sbornikmaterialov III Mezhdunarodnojnauchno-prakticheskoi konferencii [The problem of healthy nutrition in the student environment (on the example of the Kuban State Technological University)]. [Philological and socio-cultural issues of science and education: A collection of materials of the III International Scientific and Practical Conference]. Krasnodar, 2018, pp. 855-858. - EDN YNNWDJ.
7. N. A. D'jakova, M. D. Lytus, V. N. Eremenko, G. E. Tjupen'kova. Vlijanieglobalizaciiinafizicheskujupodgotovkustudentov[The impact of globalization on students' physical fitness]Jetnosikul'tura v jepohuglobalizacii: Sbornikmaterialov IV Mezhdunarodnojnauchnojochno-zaочноjkonferencii [Ethnos and culture in the era of globalization: A collection of materials of the IV International Scientific Correspondence Conference]. RespublikaAbhazija, Suhum, 2021. - RespublikaAbhazija, Suhum: KubGTU, 2021, pp. 245-251.
8. Eremenko, V. N., O. V. Sin'ko, N. P. FedorovaRol' fizkul'tury v zhiznimolodezhi [The role of physical education in the life of young people]. E-Scio, 2019,no. 6, iss.33,pp. 303-310.
9. E. N. Basov, V. N. Eremenko, A.V. Semkina. Son i ego vlijanienakognitivnyesposobnostimolodezhi[Sleep and its influence on the cognitive abilities of youth]. [Philological and socio-cultural issues of science and education: collection of materials of the VI International Scientific and Practical full-time conference], Krasnodar, 2021, pp. 565-571. - EDN KBOQSY.

Поступила в редакцию 06.05.2022
Подписана в печать 30.06.2022

Original article
UDC 613.94+796.011.2
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_2_162

THE ROLE OF PHYSICAL FITNESS IN MODERN SOCIETY

Vera N. Eremenko¹, Olga V. Sinko²,
Anna V. Semkina³

Kuban State Technological University^{1,2,3}
Krasnodar, Russia

¹*Senior Lecturer of the Department of Physical Education and Sports,
Ph.: +7(918)129-37-22, e-mail: vera_er_ko@mail.ru
ORCID 0000-0001-5439-6168*

²*Senior Lecturer of the Department of Physical Education and Sports,
Ph.: +7(918)447-96-41, e-mail: olgasinko73@ya.ru
ORCID 0000-0001-8784-7279*

³*Student,
Ph.: +7(928)469-33-03, e-mail: semkina03@bk.ru
ORCID 0000-0003-0961-7448*

Abstract. In our world, a huge number of different events occur every day, in which the importance of having minimal physical fitness becomes obvious. In modern society, it is necessary to be able to ensure personal safety, protect your family and friends, and also not to succumb to the influence of serious diseases. This article is devoted to a topic that is relevant today – the importance of physical fitness of a person, physical improvement of health. The authors of the article consider physical health in conjunction with factors such as exercise, nutrition, daily routine, psycho-emotional state. Based on the morbidity data of the population of the Russian Federation, the authors come to various conclusions about the influence of sports activity on the degree of morbidity of people, their ability to adapt to various conditions. The ways of solving such problems as lack of physical activity, poor nutrition is considered. The problem of lack of physical fitness, the reasons for the lack of involvement of people in their own physical training and possible ways to solve it are studied. In addition, the positive aspects of introducing healthy habits related to sports into your life are considered. The possibility of using sports as the main preventive measure for the health of the entire population of the Russian Federation is analyzed.

Keywords: physical strengthening, sports, diseases, lifestyle, physical culture, healthcare, proper nutrition, health.

Cite as: Eremenko, V. N., Sinko, O. V., Semkina, A. V. (2022) The role of physical fitness in modern society. *Physical Culture and Health*. (2), 162-165. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2022_2_162.

Received 06.05.2022
Accepted 30.06.2022