

УДК 37.013

DOI: 10.34670/AR.2021.18.45.027

Физические упражнения как базовый концепт витального поведения**Бартош Анна Андреевна**

Преподаватель,
кафедра физической культуры и спорта,
Тихоокеанский государственный медицинский университет,
690950, Российская Федерация, Владивосток, пр. Острякова, 2;
e-mail: mail@tgmu.ru

Барина Ирина Сергеевна

Инструктор по спорту,
Спортивный комплекс «Чемпион»,
Владивостокский государственный университет
экономики и сервиса,
690014, Российская Федерация, Владивосток, ул. Гоголя, 41;
e-mail: abiturient@vvsu.ru

Колякин Сергей Владимирович

Инструктор по спорту,
Спортивный комплекс «Чемпион»,
Владивостокский государственный университет
экономики и сервиса,
690014, Российская Федерация, Владивосток, ул. Гоголя, 41;
e-mail: abiturient@vvsu.ru

Табеева Анастасия Сергеевна

Ассистент,
Департамент физического воспитания,
Дальневосточный федеральный университет,
690922, Российская Федерация, Владивосток, ул. Суханова, 8;
e-mail: callcenter@dvfu.ru

Фалеева Наталья Анатольевна

Доцент,
Департамент физического воспитания,
Дальневосточный федеральный университет,
690922, Российская Федерация, Владивосток, ул. Суханова, 8;
e-mail: oksana1973456@mail.ru

Аннотация

В настоящее время политика отечественного общенационального здравоохранения сосредоточена на формировании самосохранительного поведения народонаселения России и восстановлении общественного здоровья. Данная концепция тесно коррелирует с демографическим кризисом, выход из которого достигается за счет информирования, поощрения и организации ведения россиянами здорового образа жизни, включая меры государственной поддержки спортсменов и детско-юношеского спортивного развития, а также миграционную политику государства. Здоровый образ жизни является ядром витального поведения и достигается во многом за счет выполнения физических упражнений, позволяющих от дошкольного до пенсионного возрастов сохранять организм в здоровом тонусе. По данным Росстата, среди пяти обязательных базовых факторов здорового образа жизни выделена адекватная умеренная или интенсивная физическая нагрузка. Вместе с тем витальные потребности каждого человека включают такой принцип, как движение, без которого невозможно человеческое существование. По этой причине физическую активность целесообразно реализовывать в рамках самосохранительного поведения посредством специально организованных двигательных действий, комплекс которых зависит от различных физических и психоэмоциональных характеристик индивида, в том числе, целей, задач и закономерностей физического воспитания.

Для цитирования в научных исследованиях

Бартош А.А., Баринова И.С., Колякин С.В., Табаева А.С., Фалеева Н.А. Физические упражнения как базовый концепт витального поведения // Педагогический журнал. 2021. Т. 11. № 4А. С. 240-247. DOI: 10.34670/AR.2021.18.45.027

Ключевые слова

Физические упражнения, витальное поведение, самосохранительное поведение, здоровый образ жизни, ЗОЖ.

Введение

Физические упражнения широко признаны многими научными и регулируемыми органами в качестве важнейшего компонента здорового образа жизни. Физическая активность имеет основополагающее значение для общего состояния здоровья всех людей во всех географических регионах и на протяжении всей жизни [Bowen et al., 2019, 1].

Взаимокорреляция между недостаточной физической активностью и негативными тенденциями в области общенационального здравоохранения в последние десятилетия стала широко распространенной проблематикой всего мира. Исходя из исследований S. Howitt, K. Simpson, D. Suderman, A. Mercer (2017), отсутствие физической активности является четвертой по значимости причиной смерти, в том числе, пассивный образ жизни способствует развитию таких патологий здоровья, как сердечно-сосудистые и онкологические заболевания, а также сахарный диабет.

Гиподинамию часто называют одним из основных факторов, способствующих развитию хронических недугов, преждевременной смертности и причиной других нарушений функций организма [Lee et al., 2012; Kohl et al., 2012; Howitt et al., 2017, 232]. Клиническая оценка

целесообразности физических упражнений должна быть актуализирована везде, где это возможно, поскольку повышение уровня физической активности является продуктивным вмешательством в лечение и профилактику большинства хронических заболеваний [там же].

Хотя возникновение основного количества данных патологий является многофакторным, то же самое можно сказать и в отношении обеспечения более здорового образа жизни (далее – ЗОЖ), где регулярная оценка уровней физической активности должна рассматриваться как часть обычной меры, способствующей значимым изменениям в жизни человека [там же].

Основная часть

На рисунке 1 представлена концептосфера взаимокорреляции таких феноменов, как витальное поведение (т.е. самосохранительное или санитарное), ЗОЖ, физическая активность и спортивное образование, где воспитательно-образовательный потенциал физической культуры сосредоточен, в том числе, на формировании витальной компетентности и помогает определять ценностный потенциал и «смыслы-ориентиры здоровьесберегающей деятельности» [Лисина, 2016, 126]. В формате данной концептосферы, посредством популяризации спорта и привития остальных принципов витального поведения, ЗОЖ становится наиболее функциональным и институционализированным направлением.



Рисунок 1 - Концептосфера витального поведения, реализуемая посредством физических упражнений

Таким образом, очевидно, что обязательным компонентом витального поведения является ЗОЖ и физическая активность, соответственно. Ликвидация безграмотности на страновом уровне во многом зависит от педагогики физической культуры и спорта, одной из целей которой является просвещение и пропаганда релевантности физических упражнений, способствующих формированию стремления к здоровому образу жизни. Полноценное формирование сознания человека всецело зависит от здоровья тела, поэтому ученые подчеркивают важность развития таких основных «физических качеств и способностей, как быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость и координация» [Корнеев, 2017, 125].

Витальность по своей природе является более интегральным показателем психического благополучия личности, при этом, тесно взаимосвязанным и взаимообусловленным с

физическим состоянием тела. Например, исходя из исследований К. Ясперса (2020), «внешняя позиция и осанка сопровождаются соответствующей внутренней «осанкой», внутренним настроением. Отсюда проистекает возможность воздействовать на психическое состояние с помощью гимнастических упражнений и физической культуры» [Ясперс, 2020, 335].

Психические же установки человека в рамках витального поведения в качестве мотивационного потенциала к ведению ЗОЖ «выбирают» физическую активность, таким образом, непроизвольные установки и внутреннее состояние индивида оказываются под воздействием осознанной воли или определенных регулярных действий [там же, 996]. В ситуации с физическим витальным поведением, исходя из концепции К. Ясперса (2020), к «регулярным действиям» следует отнести такие виды спортивных мероприятий как Олимпийские игры, марафоны, чемпионаты, эстафеты и другие виды соревнований.

В широком понимании витальность представляет из себя способность оставаться живым за счет ряда мер, предпринимаемых человеком. Согласно концепции И.Е. Акоповой, витальное поведение (или поведение, связанное со здоровьем) понимается как поведение, направленное на выбор средств лечения и способов профилактики заболеваний [Акопова, 2006, 52]. При этом физические упражнения, по мнению Ошо, будут гораздо более эффективными, если их выполнять, отталкиваясь от витальности тела [Ошо, 2017, 56-57] – данный аспект индийского философа в настоящее время нашел отклик во многих научных исследованиях, подтверждая тот факт, что волевые способности личности, активизация внутренних витальных ресурсов и самодисциплина являются первостепенными факторами психического здоровья, которое достигается посредством физической активности, благодаря чему формируется физическое здоровье и, как следствие, здоровое поведение личности [Цакаева, 2021, 41].

Ревякин Е.С. (2006) подчеркивает, что витальное поведение – это, прежде всего, демографическая дефиниция, которая характеризует систему ценностей и установок человека, ориентированные на продление срока своей жизни в здоровом теле [Ревякин, 2006, 79]. Солидарное с мнением ученого, Х.Б. Цакаева (2021) отмечает, что «витальная активность раскрывается как поведение, направленное на самосохранение, поддержание ЗОЖ, развитие ее психических и физических аспектов» [Цакаева, 2021, 22; Ревякин, 2006, 79].

При этом, исходя из данных Росстата, в настоящее время официальными условиями ЗОЖ являются пять факторов, среди которых:

- (1) потребление соли не более 5 гр. в сутки;
- (2) ежедневное потребление овощей и фруктов не менее 400 гр.;
- (3) отказ от курения;
- (4) отказ от алкоголя или его минимизация (в неделю: до 168 гр. чистого спирта для мужчины и не более 84 гр. – для женщины);
- (5) «адекватная физическая активность (не менее 150 минут умеренной или 75 минут интенсивной физической нагрузки в неделю)» [Губернаторов, www].

Согласно исследованиям S. Howitt, K. Simpson, D. Suderman, A. Mercer (2017), связь между отсутствием физической активности и риском инфекционных заболеваний хорошо доказана в научной литературе [Howitt et al., 2017, 231], а индикатором адекватной жизнедеятельности человека при выполнении физических упражнений является витальность.

В том числе, витальное поведение, как один из показателей демографического поведения, коррелирует с миграционной политикой государства. Данные факторы затронули физическую культуру, а именно, процессы внутренней и внешней миграции в России коснулись спорта высших достижений. Негативный характер данных тенденций свидетельствует об утечке

лучших представителей – тренеров и спортсменов, а также исследователей, чья научная деятельность сосредоточена на физической культуре и смежных с ней дисциплинах.

По этой причине формирование витального поведения россиян стало реализовываться государством не просто посредством популяризации спортивной деятельности, а также за счет доброжелательного отношения к мигрантам-спортсменам. Например, российское гражданство приняли Футболисты Марио Фернандес и Маринато Гильерме (прибывшие из Бразилии), фигуристка Татьяна Волосожар (Украина), боксер-профессионал Станислав Каштанов (Украина), боец смешанных единоборств Джефф Монсон (США), трековый велогонщик Шейн Перкинс (Австралия), баскетболистка Джамирра Фолкнер (США), боксер Рой Джонс (США), тренер сборной России по дзюдо Эцио Гамба (Италия), Олимпийский чемпион по шорт-треку из Кореи Виктор Ан, двукратный Олимпийский чемпион сноубордист Вик Уайлд (США), американский баскетболист ЦСКА Джон Холден и др. [Новые русские..., www]. Российские и (в недавнем времени) иностранные спортсмены высших достижений, благодаря которым России удалось добиться многих побед в соревнованиях европейского и мирового значений, позволяют возвести физические упражнения в разряд фундаментообразующего концепта ЗОЖ и витального поведения, в частности – здесь в качестве мотивационной детерминанты позитивного отношения к витальному поведению и физическим упражнениям выступает патриотическая гордость.

Говоря о формировании ЗОЖ и витального поведения у детей, следует подчеркнуть интеграцию спорта как обязательного компонента образовательной программы в дошкольные, школьные и высшие учебные заведения. Принцип формирования физически и психически здорового общества не должно ограничиваться двумя-тремя уроками физической культуры в неделю. Например, в настоящее время существуют общеобразовательные организации, работающие по программе «Школа России», которые актуализируют спортивную деятельность, развивая детей по различным направлениям спортивной деятельности, исходя из индивидуальных особенностей и способностей каждого ребенка. Например, в школах Подмосковья программа обучения может включать в себя такие виды спорта, как футбол, баскетбол, волейбол, плавание, лыжную подготовку, конный спорт, спортивные единоборства, гимнастику, пилатес и др. В процессе спортивной подготовки регулярно проводятся межгородские и межрегиональные соревнования, благодаря которым наиболее талантливые спортсмены попадают в школу олимпийского резерва [Семенов, 2020].

Заключение

Таким образом, формирование привычки к регулярному выполнению физических упражнений на высоком уровне, которые выступают в общеобразовательных учреждениях средством укрепления здоровья и полноценного физического развития с дошкольного возраста, позволяет с ранних лет заложить в развитие личности основы витального поведения, что в перспективе способствует оздоровлению общества в целом.

Выводы: концептосфера витального поведения является фундаментообразующим звеном здорового образа жизни, формирование и соблюдение которого обязательно включает в себя двигательную активность, реализуемую человеком посредством умеренной или интенсивной физической нагрузки. Все вышеперечисленные феномены представляют из себя воспитательно-образовательный потенциал физической культуры в целом и педагогики физической культуры и спорта, в частности. При этом в руководящих принципах педагогики физической культуры

основное внимание уделяется требованиям к физической активности, которые включают физические упражнения. Хотя физические упражнения часто относят к более структурированным занятиям, интенсивным и систематическим, в концептосфере витального поведения, формируемого посредством ЗОЖ, физические упражнения и физическая активность используются взаимозаменяемо.

Библиография

1. Акопова И.Е. Витальные ценности как фактор профессионального поведения медицинского работника: дис. ... канд. психол. наук. М., 2006. 182 с.
2. Губернаторов Е. Скворцова увидела в данных Росстата «серьезный путь» регионов к ЗОЖ. URL: <https://www.rbc.ru/society/08/11/2019/5dc59b919a7947d3d5acafcb>
3. Корнеев С.С. Основы психологии интегральной личности. М.: Флинта, 2017. 357 с.
4. Лисина О.В. Социокультурные детерминанты здоровьесберегающих практик российской религиозной (православной) и нерелигиозной студенческой молодежи: дис. ... канд. социол. наук. Казань, 2016. 238 с.
5. Новые русские. Иностранцы спортсмены, приехавшие в Россию и принявшие гражданство. URL: <https://www.sport-express.ru/others/photoreports/novye-russkie-inostrannye-sportsmeny-priehavshie-v-rossiyu-i-prinyavshie-grazhdanstvo-1776732/#%20>
6. Ошо. О здоровье: от медицины к медитации. М.: София, 2017. 222 с.
7. Ревякин Е.С. Самосохранительное поведение: понятие и сущность // Вестник ИГЭУ. 2006. № 1. С. 79-82.
8. Семенов А.В. Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (базовый уровень) для 1 класса на 2020-2021 учебный год. 2020. 132 с.
9. Цакаева Х.Б. Педагогическое содействие студентам университета в формировании ценностной ориентации на здоровье и здоровый образ жизни: дис. ... канд. пед. наук. Грозный, 2021. 203 с.
10. Ясперс К. Общая психопатология: 18+. М.: КоЛибри: Азбука-Аттикус, 2020. 1055 с.
11. Bowen P.G. et al. Exercise Is Medicine as a Vital Sign: Challenges and Opportunities // Translational Journal of the ACSM. 2019. 4. P. 1-7.
12. Howitt S. et al. Exercise as a vital sign: A preliminary pilot study in a chiropractic setting. JCCA // Journal of the Canadian Chiropractic Association. 2017. 61(3). P. 231-238.
13. Kohl H.W. et al. The pandemic of physical inactivity: global action for public health // Lancet. 2012. 380(9838). P. 294-305.
14. Lee I. et al. Effect of physical inactivity on major non-communicable disease worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy // Brit Dent J. 2012. 213(7). P. 359.

Physical exercises as a basic concept of vital behavior

Anna A. Bartosh

Lecturer,
Department of Physical Culture and Sports,
Pacific State Medical University,
690950, 2, Ostryakova ave., Vladivostok, Russian Federation;
e-mail: mail@tgmu.ru

Irina S. Barinova

Sport Instructor,
Champion Sport Center,
Vladivostok State University of Economics and Service,
690014, 41, Gogolya str., Vladivostok, Russian Federation;
e-mail: abiturient@vvsu.ru

Sergei V. Kolyakin

Sport Instructor,
Champion Sport Center,
Vladivostok State University of Economics and Service,
690014, 41, Gogolya str., Vladivostok, Russian Federation;
e-mail: abiturient@vvsu.ru

Anastasiya S. Tabaeva

Assistant,
Department of Physical Education,
Far Eastern Federal University,
690922, 8, Sukhanova str., Vladivostok, Russian Federation;
e-mail: abiturient@vvsu.ru

Natal'ya A. Faleeva

Associate Professor,
Department of Physical Education,
Far Eastern Federal University,
690922, 8, Sukhanova str., Vladivostok, Russian Federation;
e-mail: oksana1973456@mail.ru

Abstract

Currently, the policy of the domestic national health care is focused on the formation of self-preserving behavior of the population of Russia and the restoration of public health. This concept is closely correlated with the demographic crisis, the way out of which is achieved by informing, encouraging and organizing Russians to lead a healthy lifestyle, including measures of state support for athletes and youth sports development, as well as the migration policy of the state. A healthy lifestyle is the core of vital behavior and is achieved largely by performing physical exercises that allow from preschool to retirement ages to keep the body in a healthy tone. According to Rosstat research data, adequate moderate or intensive physical activity is singled out among the five mandatory basic factors of a healthy lifestyle. At the same time, the vital needs of each person include such a principle as movement, without which human existence is impossible. For this reason, it is advisable to implement physical activity within the framework of self-preservation behavior through specially organized motor actions, the complex of which depends on various physical and psycho-emotional characteristics of the individual, including goals, objectives and laws of physical education, conclude the authors of the paper.

For citation

Bartosh A.A., Barinova I.S., Kolyakin S.V., Tabaeva A.S., Faleeva N.A. (2021) Fizicheskie uprazhneniya kak bazovyi kontsept vital'nogo povedeniya [Physical exercises as a basic concept of vital behavior]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 11 (4A), pp. 240-247. DOI: 10.34670/AR.2021.18.45.027

Keywords

Physical exercises, vital behavior, self-preserving behavior, healthy lifestyle, healthy lifestyle.

References

1. Akopova I.E. (2006) *Vital'nye tsennosti kak faktor professional'nogo povedeniya meditsinskogo rabotnika*. Doct. Dis. [Vital values as a factor in the professional behavior of a medical worker]. Moscow.
2. Bowen P.G. et al. (2019) Exercise Is Medicine as a Vital Sign: Challenges and Opportunities. *Translational Journal of the ACSM*, 4, pp. 1-7.
3. Gubernatorov E. *Skvortsova uvidela v dannykh Rosstata «ser'eznyi put'» regionov k ZOZh* [Skvortsova saw in the Rosstat data a serious path of regions to healthy lifestyles]. Available at: <https://www.rbc.ru/society/08/11/2019/5dc59b919a7947d3d5acafcb> [Accessed 08/08/2021]
4. Howitt S. et al. (2017) Exercise as a vital sign: A preliminary pilot study in a chiropractic setting. *JCCA. Journal of the Canadian Chiropractic Association*, 61(3), pp. 231-238.
5. Jaspers K. (1963) *General Psychopathology*. Manchester university press.
6. Kohl H.W. et al. (2012) The pandemic of physical inactivity: global action for public health. *Lancet*, 380(9838), pp. 294-305.
7. Korneenkov S.S. (2017) *Osnovy psikhologii integral'noi lichnosti* [Fundamentals of Integral Personality Psychology]. Moscow: Flinta Publ.
8. Lee I. et al. (2012) Effect of physical inactivity on major non-communicable disease worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *Brit Dent J.*, 213(7), p. 359.
9. Lisina O.V. (2016) *Sotsiokul'turnye determinanty zdorov'esberegayushchikh praktik rossiiskoi religioznoi (pravoslavnoi) i nereligioznoi studencheskoi molodezhi*. Doct. Dis. [Sociocultural determinants of health-preserving practices of Russian religious (Orthodox) and non-religious student youth. Doct. Dis.]. Kazan.
10. *Novye russkie. Inostrannye sportsmeny, priekhavshie v Rossiyu i prinyavshie grazhdanstvo* [New Russians. Foreign athletes who came to Russia and acquired citizenship]. Available at: <https://www.sport-express.ru/others/photoreports/novye-russkie-inostrannye-sportsmeny-priekhavshie-v-rossiyu-i-prinyavshie-grazhdanstvo-1776732/#%20> [Accessed 08/08/2021]
11. Osho (2011) *From Medication to Meditation: How meditation supports physical and psychological health*. Osho Media International.
12. Revyakin E.S. (2006) Samosokhranitel'noe povedenie: ponyatie i sushchnost' [Self-preserving behavior: concept and essence]. *Vestnik IGEU* [News of ISEU], 1, pp. 79-82.
13. Semenov A.V. (2020) *Rabochaya programma uchebnogo predmeta «Fizicheskaya kul'tura» (bazovyi uroven') dlya 1 klassa na 2020-2021 uchebnyi god* [The work program of the subject "Physical culture" (basic level) for the 1st grade, 2020-2021 academic year].
14. Tsakaeva Kh.B. (2021) *Pedagogicheskoe sodeistvie studentam universiteta v formirovanii tsennostnoi orientatsii na zdorov'e i zdorovyi obraz zhizni*. Doct. Dis. [Pedagogical assistance to university students in the formation of a value orientation to health and a healthy lifestyle. Doct. Dis.]. Grozny.