

УДК: 796

Трубецкова А.А.

Студентка кафедры зарубежной филологии и переводоведения

Саратовский государственный университет

Бакалавр

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

*Аннотация.* В статье рассматриваются вопросы оздоровительной физической культуры на современном этапе. Описаны особенности современной оздоровительной физической культуры, важность регулярных занятий физической культуры.

*Annotation.* The article deals with the issues of health-improving physical culture at the present stage. The features of modern health-improving physical culture, the importance of regular physical culture classes are described.

**Ключевые слова:** здоровье, физическая культура, оздоровление, спорт, занятия, современные технологии.

**Keywords:** health, physical education, wellness, sports, classes, modern technologies.

Актуальность данного исследования обусловлена необходимостью повышения значимости исследуемых понятий в области физической культуры и оздоровительной деятельности. В настоящее время существует неоднозначность в определении основных терминов, что затрудняет эффективную коммуникацию и понимание между специалистами и практикующими.

Исследование направлено на установление обоснованных определений и понимания термина «оздоровительная физическая культура», которые будут

способствовать более четкому мышлению, общему взаимопониманию и убеждению в необходимости проведения оздоровительных мероприятий.

Также, данное исследование будет вносить вклад в разрешение противоречий, существующих в теории и практике физической культуры, связанных с использованием различных подходов к определению понятий, направленных на достижение оздоровительных целей.

Таким образом, данное исследование приобретает большую значимость в контексте осознанной и мотивированной физкультурно-оздоровительной деятельности, предоставляя достоверное понимание основных понятий и способствуя более эффективному выполнению оздоровительных мероприятий.

Оздоровительная физическая культура — это область физической активности, направленная на поддержание и улучшение физического и психического здоровья человека. История оздоровительной физической культуры насчитывает многовековой путь развития, начиная с древних цивилизаций до современных технологических новаций [1].

Исследования таких ученых, как В.К. Бальсевич, В.И. Бондин, А.А. Горелов, Л.И. Лубышева, В.П. Лукьяненко, Л.П. Матвеев, И.В. Манжелей, В.Н. Платонов и других, посвящены характеристике основных понятий и научных направлений в современной теории физической культуры. Эти исследования отражают различные аспекты физкультурной деятельности, направленной на развитие и совершенствование возможностей человеческого организма [2].

В представленных понятиях, таких как «физическая культура», «физическое воспитание», «физическое развитие», «физическое совершенствование», «физическая подготовка», «физкультурная деятельность», «спорт» и др., авторами предложены свои определения, которые отражают как двигательные, так и интеллектуальные компоненты человека.

В древности оздоровительная физическая культура была тесно связана с религиозными обрядами и ритуалами, являясь символом культовой жизни. Времена античности и средневековья известны своими гигиеническими практиками, такими как гимнастика и массаж, которые считались неотъемлемой частью физического развития человека. Одним из самых известных методов оздоровления была греческая гимназия, где молодые люди занимались физическими упражнениями и укрепляли свое тело и дух.

В современности оздоровительная физическая культура стала неотъемлемой частью нашей жизни. С развитием науки и технологий появились новые методы для поддержания физической формы и укрепления здоровья.

Три компонента здоровья - физический, душевный и социальный - являются предметом многочисленных исследований в различных областях научных знаний о человеке. Однако в исследованиях Б.П. Яковлева рассматривается также четвертый компонент здоровья - психический, что является недостаточно обоснованным.

В своих фундаментальных исследованиях В.И. Вернадский указывает, что организм человека представляет собой открытую термодинамическую систему, жизнеспособность которой определяется ее энергопотенциалом. Чем больше мощность и емкость реализуемого энергопотенциала, а также эффективность его расходования, тем выше уровень здоровья индивида.

В отношении понятия «физического» компонента здоровья, концепция Г.Л. Апанасенко подразумевает оценку здоровья по общей сумме энергетического потенциала организма, показателем которого может быть максимальное потребление кислорода (МПК).

Понятие «культура» имеет множество дефиниций в различных областях знаний. В теоретической культурологии, философии, педагогике и деятельностном подходе были предложены различные трактовки этого понятия. Например, Э.С. Маркарян определяет «культуру» как

внебиологический, выработанный, особый, лишь человеку присущий способ деятельности и соответствующим образом объективизированный результат этой деятельности.

Исследования в области характеристики сущности и содержания понятий «здоровье», «физическая» и «культура» позволяют предложить оригинальное определение оздоровительной физической культуры. Она может быть определена как «система физического воспитания, основанная на научных подходах и объединяющая двигательную деятельность, направленную на укрепление здоровья, с целью повышения энергопотенциала мышечных сокращений, систем и органов организма человека».

Оздоровительная физическая культура рассматривается как междисциплинарный курс, включающий фундаментальные дисциплины, такие как физиология и анатомия человека, биохимия мышечной деятельности, морфология, экология, антропология и другие. Этот подход позволяет глубже понять взаимосвязь между физической активностью и здоровьем, а также применять научные знания для разработки эффективных методов оздоровительной физической культуры.

Оздоровительная физическая культура не только способствует укреплению физического здоровья, но и повышает общую работоспособность организма, помогает бороться с стрессом, укрепляет иммунную систему и улучшает эмоциональное состояние [3].

Одной из особенностей современной оздоровительной физической культуры является ее доступность и разнообразие.

Второй особенностью современной оздоровительной физической культуры является ее комплексный подход.

Сейчас большое внимание уделяется не только физической активности, но и правильному питанию, психологическому благополучию и общему положительному влиянию на самочувствие человека. Оздоровительные программы часто включают в себя не только тренировки, но и консультации

специалистов по питанию, психологии и другим сопутствующим аспектам здоровья.

Третьей особенностью современной оздоровительной физической культуры является использование современных технологий и инноваций.

В настоящее время появились различные приложения, трекеры активности, онлайн-тренировки и другие инструменты, которые делают процесс занятий более удобным и эффективным. Технологии помогают ведению статистики, мотивации, позволяют получить информацию о своем прогрессе и достижениях.

Наконец, четвертой особенностью современной оздоровительной физической культуры является ее сознательность и ответственность перед окружающей средой. Все больше людей предпочитает экологически чистые виды физической активности, организацию занятий на открытом воздухе и активное использование возобновляемых источников энергии.

В современном мире за последнее время наблюдается резкое ухудшение качества здоровья и продолжительности жизни. Состояние здоровья человека – это основа жизнедеятельности, которая оказывает влияние на физическое, материальное, социальное развитие, душевное спокойствие, трудовую активность, творчество и успех. И чтобы обладать всеми перечисленными качествами, укрепить и сохранить наше здоровье необходимо заниматься оздоровительной физической культурой.

В целом, современная оздоровительная физическая культура отличается от прошлых времен тем, что она стала более доступной, комплексной, использование современных технологий и ответственностью перед окружающей средой. Эти особенности делают ее более эффективной и привлекательной для людей, стремящихся к здоровому образу жизни [4].

В настоящее время все больше людей осознают важность занятий оздоровительной физической культурой и стремятся сохранить и улучшить свое здоровье. Этому способствуют научные исследования, доказывающие

положительное влияние физической активности на долголетие и качество жизни. Оздоровительная физическая культура стала не просто модным трендом, а необходимым элементом современного образа жизни, позволяющим поддерживать баланс между работой и отдыхом, между физическим и психическим состоянием.

### **Библиографический список:**

1. Доронина О.К., Кулага Е.Н. Современные стратегии спортивного питания (обзорная статья) // Человек. Спорт. Медицина. 2022. Т. 22. № S2. С.131-138.
2. Горелов А.А. О новых научных специальностях, представляющих науку о двигательной активности человека, и о целесообразности выделения их в отдельную группу «кинезиологические науки» // Известия Российской академии образования. 2021. № 1-2 (54). С. 39-49.
3. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии в вузе на примере компьютерной программы «паспорт здоровья» / Е.С. Барышева [и др.] // Современные проблемы науки и образования. 2021. № 1. С. 10.
4. Лукьяненко В.П., Лукьяненко Н.В. Обновленная номенклатура научных специальностей в сфере физической культуры: просчеты, противоречия, парадоксы // Теория и практика физической культуры. 2023. № 2. С. 43-46.