

УДК 004:616-053.2
DOI: 10.47619/2713-2617.zm.2024.v.5i4p1;106-112

Влияние физической культуры и спорта на здоровье и качество жизни человека

А.М. Кубланов

Воронежская государственная академия спорта, 394036, Россия, г. Воронеж, ул. Карла Маркса, д. 59

Аннотация

Введение. Статья посвящена изучению влияния физической культуры и спорта на здоровье и качество жизни человека. Рассматриваются ключевые аспекты физической активности. В работе подчеркивается, что здоровье является основополагающим фактором, определяющим качество жизни, включая как объективные показатели (физическое здоровье, условия труда, уровень дохода), так и субъективные аспекты (удовлетворенность жизнью, эмоциональное благополучие).

Цель работы – анализ влияния физической культуры и спорта на здоровье и качество жизни человека, выявление ключевых факторов, способствующих укреплению физического, психического и социального благополучия посредством регулярной физической активности.

Материалы и методы. Методологически работа представляет собой краткий обзор литературы, выполненный на основе контент-анализа научных публикаций по вопросам влияния физической культуры и спортивных занятий на здоровье человека и качество его жизни.

Результаты. В работе особое внимание уделяется роли физической активности в профилактике заболеваний, укреплении сердечно-сосудистой системы, нормализации обмена веществ и улучшении психоэмоционального состояния. Обсуждается социальная значимость спорта в укреплении социальных связей, формировании коммуникативных навыков и повышении социальной интеграции. Кроме того, анализируются социальные детерминанты здоровья, включая уровень дохода, образования, условия труда и социальную поддержку, а также их влияние на здоровье населения. Авторы подчеркивают необходимость развития инфраструктуры и национальных программ, направленных на популяризацию физической активности и здорового образа жизни.

Статья завершается выводом о важности комплексного подхода к развитию физической культуры и спорта как инструментов улучшения здоровья и качества жизни, а также рекомендациями по их внедрению в государственные программы.

Ключевые слова: здоровье; качество жизни; физическая культура; спорт; профилактика заболеваний; физическая активность; социальная интеграция; здоровый образ жизни

Для цитирования: Кубланов, А.М. Влияние физической культуры и спорта на здоровье и качество жизни человека / А.М. Кубланов // Здоровье мегаполиса. – 2024. – Т. 5, вып. 4, часть 1. – С. 106–112. – doi: 10.47619/2713-2617.zm.2024.v.5i4p1;106-112

УДК 004:616-053.2
DOI: 10.47619/2713-2617.zm.2024.v.5i4p1;106-112

The Impact of Physical Culture and Sports on Health and Quality of Life

A.M. Kublanov

Voronezh State Academy of Sports, 59, Karl Marks ul., 394036, Voronezh, Russian Federation

Abstract

Introduction. The article discusses the influence of physical culture and sports on human health and quality of life. The author considers key aspects of physical activity. The work emphasizes that health is a fundamental factor determining the quality of life, including both objective indicators (physical health, working conditions, income level) and subjective aspects (life satisfaction, emotional well-being).

The purpose of the work was to analyze the impact of physical culture and sports on health and quality of life, as well as to identify key factors that improve physical, mental, and social well-being through regular physical activity.

Materials and methods. Methodologically, the work is a brief review of related literature based on a content analysis of scientific publications discussing the impact of physical culture and sports on health and quality of life.

Results. The article pays special attention to the role of physical activity in disease prevention, strengthening of the cardiovascular system, normalization of metabolic processes, and improvement of mental and emotional health. The social significance of sport in strengthening social ties, developing communication skills, and increasing social integration is discussed. In addition, social determinants of health are analyzed, including income, education, working conditions, and social support, as well as their impact on public health. The author emphasizes the need to develop infrastructure and national programs aimed at promoting physical activity and a healthy lifestyle.

The article concludes that there is a high importance in elaborating an integrated approach to the development of physical culture and sports as tools for improving health and quality of life, as well as in providing recommendations for their implementation in state programs.

Keywords: health; quality of life; physical education; sports; disease prevention; physical activity; social integration; healthy lifestyle

For citation: Kublanov A.M. The Impact of Physical Culture and Sports on Health and Quality of Life. *City Healthcare*, 2024, vol. 5, iss. 4, part 1, pp. 106–112. doi: 10.47619/2713-2617.zm.2024.v.5i4p1;106-112

Введение

Здоровье населения является основополагающим показателем качества жизни общества. Оно влияет на социальную активность, экономическую продуктивность и общее благополучие людей. В современном мире, характеризующемся быстрыми социально-экономическими изменениями, изучение взаимосвязи между здоровьем и качеством жизни приобретает особую актуальность. Понимание этой взаимосвязи позволяет разрабатывать эффективные стратегии улучшения общественного здоровья и повышения уровня жизни населения.

Физическая культура и спорт являются важнейшими составляющими жизни современного общества. Их значение выходит за рамки простого увлечения или способа проведения досуга: они становятся инструментами укрепления здоровья, профилактики заболеваний и улучшения качества жизни. Систематическая физическая активность положительно влияет на физическое, психоэмоциональное и социальное состояние человека, что подчеркивает значимость физической культуры и спорта как предмета научного изучения.

В данной статье рассматриваются основные аспекты влияния физической активности на здоровье человека и ее роль в формировании высокого уровня качества жизни. Используются данные современных научных исследований и эмпирических наблюдений, чтобы показать взаимосвязь между физической активностью и различными аспектами человеческого благополучия.

Целью исследования является анализ влияния физической культуры и спорта на здоровье и качество жизни человека, а также выявление ключевых факторов, способствующих укреплению физического, психического и социального благополучия посредством регулярной физической активности.

Материалы и методы

Методологически работа представляет собой краткий обзор литературы, выполненный на основе контент-анализа научных публикаций по вопросам влияния физической культуры и спортивных занятий на здоровье человека и качество его жизни.

Результаты и обсуждение

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), «здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие

болезней и физических дефектов» [1]. Качество жизни – это субъективная оценка человеком своего положения в социокультурной среде с учетом действующих культурных и ценностных ориентиров, а также в зависимости от личных целей, ожиданий, нормативных стандартов и интересов. В данном контексте здоровье является важнейшим компонентом, определяющим уровень качества жизни, определяя способность человека участвовать в социальной, экономической и культурной жизни общества.

Качество жизни включает в себя как объективные показатели (здоровье, уровень дохода, условия труда), так и субъективные, такие как удовлетворенность жизнью и эмоциональное благополучие. Здоровье и физическая культура являются важными компонентами, влияющими на оба аспекта. Отсутствие заболеваний и хорошая физическая форма позволяют человеку активно участвовать в повседневной деятельности, работать и отдыхать; психическое здоровье способствует эмоциональной стабильности, способности справляться со стрессом и устанавливать социальные связи; здоровый человек способен поддерживать социальные отношения, участвовать в общественной жизни и вносить вклад в развитие сообщества. Таким образом, здоровье является ключевым фактором, определяющим общее качество жизни человека.

На здоровье населения влияют различные социальные факторы, включая:

1. Уровень дохода. Исследования показывают, что более высокий доход связан с лучшим здоровьем и более высокой продолжительностью жизни. Люди с низким доходом чаще сталкиваются с ограниченным доступом к медицинским услугам, низким качеством питания и неблагоприятными условиями проживания, что негативно сказывается на их здоровье [2].

2. Образование. Более высокий уровень образования способствует лучшему пониманию вопросов здравоохранения, повышению осведомленности о профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни [3].

3. Условия труда. Безопасные и комфортные условия работы способствуют сохранению здоровья работников, в то время как вредные условия труда могут приводить к профессиональным заболеваниям и снижению качества жизни [4].

4. Социальная поддержка. Наличие прочных социальных связей и поддержки со стороны семьи и сообщества выступает значимым фактором хорошего самочувствия человека.

Эти и другие социальные детерминанты играют решающую роль в формировании здоровья населения и, соответственно, качества жизни.

Физическая культура и спорт способствуют укреплению всех систем организма: сердечно-со-

судистой, дыхательной, опорно-двигательной, эндокринной. Регулярные физические упражнения улучшают кровообращение, насыщение тканей кислородом, повышают выносливость и силу мышц, нормализуют обмен веществ.

Физическая активность определяется чисто физиологически как «любое движение тела, которое увеличивает расход энергии по сравнению с уровнем покоя» [5]. Регулярная физическая активность снижает риск развития ряда хронических заболеваний, таких как сердечно-сосудистые патологии, сахарный диабет, ожирение. Как отмечают М.А. Поздняков и В.А. Николаев, «систематические занятия физической культурой положительно влияют на профилактику артериальной гипертензии, нормализацию уровня холестерина и улучшение обмена веществ» [6].

Физическая активность является признанным методом профилактики многих заболеваний. Систематические занятия физической активностью благотворно влияют на работу сердечно-сосудистой системы, укрепляют миокард, способствуют стабилизации артериального давления и уменьшают вероятность развития атеросклероза. Кроме того, физическая активность стимулирует иммунитет, повышая сопротивляемость организма инфекциям. Неслучайно в базовом учебном пособии, используемом в процессе подготовки преподавателей физкультуры, указано: «физическая культура обеспечивает более высокий уровень устойчивости организма к внешним неблагоприятным факторам, включая стрессовые ситуации и патогенные микроорганизмы» [7].

Исследования показывают, что люди, ведущие активный образ жизни, живут дольше. Эффект обусловлен как снижением риска хронических заболеваний, так и улучшением общего физического состояния. По данным ВОЗ, регулярные занятия спортом способны продлить жизнь в среднем на 3–5 лет. Физическая активность благоприятно влияет как на физическое, так и на психоэмоциональное состояние человека. Систематические занятия способствуют снижению уровня тревожности, стабилизации эмоционального фона, улучшению общего настроения и повышению самооценки.

Физические нагрузки стимулируют выработку эндорфинов – биологически активных веществ, которые способствуют уменьшению стресса и улучшают эмоциональное состояние. Активность также помогает справляться с депрессией. Как отмечают исследователи, «физическая активность может рассматриваться как терапевтический метод, способный снижать выраженность депрессивных симптомов у пациентов разного возраста» [8].

Спорт способствует социализации, развитию коммуникативных навыков и укреплению соци-

альных связей. Участие в командных видах спорта, клубах или групповых тренировках позволяет человеку почувствовать себя частью сообщества, что особенно важно для поддержания эмоционального состояния. Кроме того, физическая культура способствует формированию дисциплины, ответственности и целеустремленности, что положительно влияет на личностное развитие.

Регулярная физическая активность способствует повышению работоспособности в повседневной жизни, снижает чувство усталости и увеличивает общий запас энергии. Люди, регулярно занимающиеся спортом, чаще отмечают удовлетворенность своей жизнью, что связано с улучшением здоровья, внешнего вида и социального взаимодействия. Физическая культура – это «универсальный инструмент повышения качества жизни, который воздействует на физические, эмоциональные и социальные аспекты благополучия» [9].

Во многих странах реализуются национальные стратегии, направленные на пропаганду здорового образа жизни. Эти инициативы включают в себя развитие спортивной инфраструктуры, поддержку массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, а также организацию образовательных программ, направленных на повышение осведомленности населения о пользе физической активности. Подобные меры способствуют увеличению числа граждан, регулярно занимающихся спортом, и формированию устойчивых привычек вести активный образ жизни.

Доступность спортивных объектов и их качество являются ключевыми факторами, определяющими вовлеченность населения в занятия спортом. Развитие инфраструктуры, такой как парки, фитнес-центры и стадионы, напрямую влияет на уровень физической активности населения.

Заключение

Здоровье является основополагающим фактором, определяющим качество жизни населения. Улучшение здоровья способствует повышению физического, психического и социального благополучия людей, что, в свою очередь, ведет к социально-экономическому развитию общества. Поэтому инвестиции в здравоохранение, устранение социальных факторов, негативно влияющих на здоровье, и пропаганда здорового образа жизни должны быть приоритетными направлениями государственной политики.

Здоровье населения напрямую связано с экономическим развитием страны. Здоровые люди более продуктивны, реже берут больничные и дол-

ше остаются трудоспособными, что способствует экономическому росту. С другой стороны, болезни и плохое самочувствие приводят к снижению производительности труда и в макроэкономических масштабах обуславливают повышенную нагрузку на национальную систему здравоохранения и социальное обеспечение, что является фактором снижения эффективности данного сектора экономики в целом.

Физическая культура и спорт оказывают многофакторное влияние на здоровье и качество жизни населения. Регулярные занятия физической активностью укрепляют физическое здоровье, спо-

собствуют профилактике заболеваний, улучшают психоэмоциональное состояние и способствуют социальной интеграции.

В условиях современного мира важно развивать программы, направленные на популяризацию физической активности и создание доступной инфраструктуры для занятий спортом. Только комплексный подход, включающий государственную поддержку, образовательные инициативы и повышение осведомленности населения о пользе физической культуры, способен значительно улучшить здоровье общества и повысить качество жизни каждого человека.

Список литературы

1. WHO remains firmly committed to the principles set out in the preamble to the Constitution. URL:<https://www.who.int/about/governance/constitution> (дата обращения: 12.11.2024 г.).
2. Бонкало Т.И., Полякова О.Б. Физическое здоровье: обзор зарубежной литературы. // Труды Научно-исследовательского института организации здравоохранения и медицинского менеджмента. – М.: НИИОЗММ ДЗМ, 2024. С. 115-129.
3. Арсеньев Ю.Н., Давыдова Т.Ю., Лесковский И.П., Минаев В.С. Биоэнергоинформатика и повышение уровня здоровья и образованности россиян. // Actualscience. – 2015. – Т. 1. – № 5 (5). – С. 65-67.
4. Лобанова А.В. Исторический экскурс изучения влияния условий труда на здоровье и психическое благополучие человека. // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2014. – № Т20. – С. 476-480.
5. Swedish National Institute of Public Health Physical Activity in the Prevention and Treatment of Disease (FYSS) Swedish National Institute of Public Health, and Swedish Professional Associations for Physical Activity; Järna, Sweden: 2017.
6. Поздняков М.А., Николаев В.А. Физическая культура как профилактика заболеваний. // Обществознание и социальная психология. Электронный журнал. URL:<https://kpo-science.ru/korrekcionno-pedagogicheskoe-obrazovanie-fizicheskaya-kultura-kak-profilaktika-zabolevaniy#:~:text=Регулярные%20физические%20упражнения%20улучшают%20общее,физическую%20выносливость%20и%20психологическое%20состояние> (дата обращения: 6.11.2024 г.).
7. Соснин В.П. Влияние оздоровительной физической культуры на организм: Учебно-методическое пособие для студентов // Рубцовский индустриальный институт. – Рубцовск, 2014.
8. Роль физической активности в профилактике и лечении депрессивных состояний. URL:<https://premium-clinic.ru/rol-fizicheskoy-aktivnosti-v-profilaktike-i-lechenii-depressivnyh-sostoyaniy/> (дата обращения: 8.11.2024 г.).
9. Зыков А.В., Чудайкин А.М. Влияние физической культуры на качество жизни. // Педагогический журнал Башкортостана. – 2021. – № 2 (92). – С. 86-95.

References

1. WHO remains firmly committed to the principles set out in the preamble to the Constitution. URL:<https://www.who.int/o/gosudarstvennom-administration/Constitution> (date of application: 12.11.2024).
2. Bonkalo T.I., Polyakova O.B. Physical health: a review of foreign literature. Proceedings of the Scientific Research Institute of Health Organization and Medical Management. Moscow, 2024. pp. 115-129.
3. Arsenyev Yu.N., Davydova T.Yu., Leskovsky I.P., Minaev V.S. Bioenergoinformatics and improving the level of health and education of Russians. *Current science*. 2015;1;5(5):65-67.
4. Lobanova A.V. Historical background of the study of the influence of working conditions on human health and mental well-being. *Scientific and methodological electronic journal "Concept"*. 2014;1;20:476-480.
5. The Swedish National Institute of Public Health "Physical Activity in the prevention and treatment of diseases" (FYSS), the Swedish National Institute of Public Health and the Swedish Professional Associations of Physical Activity; Järna, Sweden, 2017.
6. Pozdnyakov M.A., Nikolaev V.A. Physical culture as disease prevention. *Social studies and social psychology*. Electronic magazine. URL:<https://kpo-science.ru/korrekcionno-pedagogicheskoe-obrazovanie-fizicheskaya-kultura-kak-profilaktika-zabolevaniy#:~:text=Регулярные%20физические%20упражнения%20улучшают%20общее,физическую%20выносливость%20и%20психологическое%20status> (date of request: 6.11.2024).
7. Sosnin V.P. The influence of health-improving physical culture on the body: An educational and methodological guide for students / Rubtsovsky Industrial Institute. – Rubtsovsk, 2014.
8. The role of physical activity in the prevention and treatment of depressive states. URL:<https://premium-clinic.ru/rol-fizicheskoy-aktivnosti-v-profilaktike-i-lechenii-depressivnyh-sostoyaniy/> (date of request: 8.11.2024).
9. Zykov A.V., Chudaykin A.M. The influence of physical culture on the quality of life. *Pedagogical journal of Bashkortostan*;2021;2(92):86-95.

Информация о статье

Конфликт интересов: автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Финансирование: исследование не имело спонсорской поддержки.

Сведения об авторе

Кубланов Алексей Михайлович – канд. пед. наук, Воронежская государственная академия спорта, <http://orcid.org/0000-0002-3998-898X>

Для корреспонденции

Кубланов Алексей Михайлович
kublanoff@mail.ru

Article info

Conflict of interest: the authors declare that there is no conflict of interest.

Funding: the authors received no financial support for the research.

Information about author

Aleksey M. Kublanov – PhD in Education, Voronezh State Academy of Sports, <http://orcid.org/0000-0002-3998-898X>

Correspondence to

Aleksey M. Kublanov
kublanoff@mail.ru