

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
В ФОРМИРОВАНИИ СОЦИАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ
The use of physical culture means in the formation of social health**

П. Д. Глезденёва, студент

И. М. О. Джолиев, старший преподаватель

Уральский государственный аграрный университет

(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

Аннотация

В данной статье описано понятие, признаки, компоненты, а также средства физической культуры, которые используются в формировании социального здоровья. Комплексное воздействие средств физической культуры обеспечивает наибольший эффект занятий спортом. Для поддержания социального здоровья необходимо налаживать и поддерживать связи с друзьями и родственниками, участвовать в общественной жизни, заниматься волонтерской деятельностью.

Ключевые слова: социальное здоровье, факторы формирования, физическая культура, здоровье.

Summary

This article describes the concept, features, components, and means of physical culture that are used in the formation of social health. The complex impact of physical culture means provides the greatest effect of sports. To maintain social health, it is necessary to establish and maintain connections with friends and relatives, participate in public life, and engage in volunteer activities.

Keywords: social health, factors of formation, physical culture, health.

В современной реальности каждый осознает важность физкультуры и спортивных занятий, однако не каждому удастся регулярно и полноценно посвящать этому время. Безусловно, ведение здорового стиля жизни способствует повышению, поддержанию и укреплению как телесного, так и душевного благополучия, обеспечивая сбалансированное взаимодействие всех функций организма. Осознание того, что занятия спортом и физкультурой помогают усилить здоровье, снизить стресс, повысить приспособляемость к общественным условиям, а также расширять теоретические познания и урегулировать конфликты между людьми, побуждает людей регулярно посещать спортивные мероприятия и вовлекать в это своих родственников. Именно такие факторы и множество других определяют интерес граждан к участию в физкультуре и спортивных мероприятиях [1].

Для начала необходимо рассмотреть, что такое социальное здоровье.

Социальное здоровье – это способность человека взаимодействовать с другими людьми и формировать значимые отношения. Благополучие в данной сфере определяется тем, насколько легко человек адаптируется к различным социальным ситуациям.

Признаки социального здоровья:

- 1) умение приводить в баланс социальное и личное время;
- 2) вовлечение в общение с другими людьми в сообществе;
- 3) наличие крепких связей в семье и с друзьями;
- 4) быстрая адаптация к разным социальным ситуациям;
- 5) умение оставаться собой вне зависимости от обстоятельств;

- б) отношение к другим людям с уважением;
- 7) чёткое формирование личных границ;
- 8) получение удовольствия от жизни.

Формирование социального здоровья человека – это сложный и многофакторный процесс, на который влияют экономические, социальные, культурные, политические и образовательные условия. Эти факторы взаимосвязаны и создают определённый контекст, в котором развивается личность и её социальные навыки. Например, экономические условия могут определять доступ к качественным образовательным и медицинским услугам, что, в свою очередь, влияет на общее состояние здоровья и уровень жизни [2].

Одним из ключевых аспектов формирования социального здоровья является физическая культура. Она не только способствует улучшению физического состояния, но и играет важную роль в развитии личностных качеств. Занятия спортом помогают людям развивать такие навыки, как дисциплина, настойчивость и командная работа. Это, в свою очередь, способствует формированию более устойчивого и позитивного мировосприятия. Спорт имеет уникальную способность изменять мышление человека. Например, он может трансформировать «модель поведения» индивида, формируя у него установку на успех и достижение целей. В различных социальных ситуациях человек, занимающийся спортом, может проявлять более высокую степень уверенности и инициативности. Это связано с тем, что занятия физической культурой способствуют развитию не только физических, но и психологических ресурсов, таких как стрессоустойчивость и умение работать в команде. Кроме того, спорт является активной деятельностью, в процессе которой человек решает важные вопросы самоопределения и самоутверждения. Эти аспекты имеют как внешнее, так и внутреннее измерение. Внешнее самоутверждение может проявляться в достижениях и признании со стороны окружающих, в то время как внутреннее связано с самопринятием и пониманием своих сильных и слабых сторон. Таким образом, занятия спортом помогают людям не только наладить социальные связи, но и лучше понять самих себя. Важно отметить, что физическая культура может служить инструментом для формирования здорового образа жизни и социальной ответственности. Участвуя в спортивных мероприятиях, люди учатся заботиться о своём здоровье и здоровье окружающих, что способствует созданию более здорового и гармоничного общества. В конечном итоге, формирование социального здоровья через физическую культуру открывает новые горизонты для личностного роста и социальной интеграции, что является важным аспектом современного общества [3].

Некоторые компоненты социального здоровья:

1. Нравственность

Совокупность морально-этических качеств, идеалов, ценностных ориентаций, которые человек считает для себя истинными и следует выбранным ценностным самоустановкам.

2. Социальная адаптация

Взаимодействие (в том числе общение) человека с окружающими людьми и его активность.

Для формирования социального здоровья могут использоваться различные программы и мероприятия, например:

- 1) тренинги по социальным навыкам;
- 2) улучшение условий обучения;
- 3) создание условий для взаимодействия с взрослыми и сверстниками;
- 4) участие в дополнительных мероприятиях и клубах.

Социальное благополучие – неотъемлемая часть общего здоровья, часто недооцениваемая в сравнении с физическим или психическим. Поддержание крепких социальных связей – это не просто приятное времяпрепровождение, а фундаментальный фактор, влияющий на наше долголетие и качество жизни. Регулярное общение с друзьями и семьёй, наполненное искренностью и взаимоподдержкой, снижает уровень стресса, укрепляет иммунитет и повышает устойчивость к различным заболеваниям. Научные исследования неоднократно подтверждали, что люди с развитой социальной сетью реже страдают от депрессии, тревожных расстройств и сердечно-сосудистых заболеваний. Активное участие в жизни сообщества – еще один ключевой элемент. Это может быть что угодно: от посещения местных клубов по интересам и участия в общественных собраниях до добровольческой деятельности. Помогая другим, мы не только улучшаем жизнь окружающих, но и получаем невероятное чувство удовлетворения, повышаем самооценку и формируем чувство принадлежности к чему-то большему, чем мы сами. Волонтерство, например, представляет собой богатый источник социальных контактов и дает возможность приобрести новые навыки и знания. Помощь нуждающимся – будь то пожилые люди, бездомные или дети из неблагополучных семей – становится инвестицией в общее благополучие и способствует формированию чувства социальной ответственности. Нельзя забывать и о влиянии образа жизни на социальное здоровье. Здоровые привычки – сбалансированное питание, регулярные физические нагрузки, достаточный сон – напрямую влияют на наше настроение, энергетический уровень и способность строить и поддерживать социальные связи. Хроническая усталость или плохое самочувствие, вызванные неправильным питанием или малоподвижным образом жизни, неизбежно отражаются на наших отношениях с окружающими, снижая желание общаться и участвовать в общественной жизни. Кроме того, злоупотребление алкоголем, курение и другие вредные привычки не только разрушают физическое здоровье, но и негативно влияют на социальные взаимодействия, приводя к изоляции и конфликтам. Важно помнить, что формирование здорового образа жизни – это постоянный процесс, требующий самодисциплины и последовательности. Однако результаты стоят приложенных усилий: это не только продленная жизнь, но и более богатая, счастливая жизнь, окруженная людьми, которых мы любим и которые любят нас. Осознанный подход к своим потребностям и потребностям окружающих, а также постоянная работа над собой являются ключом к достижению высокого уровня социального здоровья [4].

Чтобы поддерживать свое тело в спортивной форме, необходимо заниматься физической культурой и выполнять физические упражнения.

К основным средствам физической культуры относят:

1. Физические упражнения.

Движения или действия, используемые для формирования и совершенствования двигательных умений и навыков, развития физических качеств.

2. Естественные силы природы.

Солнечные лучи, воздух, вода.

3. Гигиенические факторы.

Мероприятия по личной и общественной гигиене труда, быта, отдыха, питания, окружающей среды и т.д.

Комплексное воздействие этих средств обеспечивает наибольший эффект занятий физической культурой.

Использование средств физической культуры в формировании социального здоровья связано с воспроизведением определённых базовых механизмов, которые отражаются на формировании личности [5].

Некоторые преимущества такого использования:

1. Формирование правильной самооценки

Спорт является источником не только здорового тела и духа, но и эстетически развитого тела.

2. Развитие мышления

Занятия активными видами деятельности, развивая ловкость, способствуют развитию мышления и предугадыванию исходов тех или иных событий.

3. Положительное влияние на моральные качества

Спорт обучает человека помощи тем, кто в ней нуждается, сопереживанию и сочувствию.

4. Выработка социальной адаптации

Постоянные тренировки помогают приспособливаться к новым, неизвестным условиям в жизни или деятельности человека [6].

Кроме того, физическая культура удовлетворяет социальные потребности в общении, игре, развлечении, в некоторых формах самовыражения личности через социально активную полезную деятельность.

Таким образом, физическая культура играет важную роль в развитии личности и формировании социального здоровья, так как занятия физическими упражнениями и спортивными состязаниями поддерживают и укрепляют здоровье, служат профилактикой неинфекционных заболеваний и вредных привычек. Физическая культура раскрывает потенциальные возможности человека, дисциплинирует и способствует формированию личностных качеств, таких как коммуникабельность, выносливость, устойчивость к негативным факторам среды, уверенность в себе, решительность, способность преодолевать трудности. Постоянные тренировки помогают приспособливаться к новым условиям в жизни или деятельности, а также спорт учит помогать тем, кто в этом нуждается, проявлять сочувствие [7].

Библиографический список

1. Андрющенко Ю. В., Франчук А. В. Использование средств физической культуры в формировании социального здоровья [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://solncesvet.ru/book_work/56833/ (дата обращения: 24.10.24).

2. Волкова В. Ю., Загоруйко В. И. Физическая культура: учебное пособие для подготовки к экзаменам. СПб.: Питер, 2009. 224 с.

3. Царёв Е. А. Социально-ценностный потенциал физической деятельности и формирование здорового образа жизни. М., 2016. С. 1-5.

4. Средства физической культуры [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://studizba.com/lectures/fizicheskaya-kultura-i-sport/vvedenie-v-teoriyu-fizicheskoy-kultury/24469-sredstva-fizicheskoy-kultury> (дата обращения: 24.10.24).

5. Байкова Л. А. Психология здоровья: социальное здоровье детей и молодежи: учебное пособие для вузов. 2-е изд., испр. и доп. М.: Юрайт, 2024. 216 с.

6. Доронина М. Д., Сосновских Д. С., Сапаров Д. М., Джалиев И. М. О., Шинкарьук Л. А. Влияние физических упражнений на организм человека // Молодежь и наука. 2021. № 4.

7. Чуева А. А., Сосновских Д. С., Сапаров Б. М, Джалиев И. М. О., Шинкарюк Л. А. Влияние здорового образа жизни на человека, его физическое и психологическое состояние // Молодежь и наука. 2021. № 4.