

# МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СКВОЗЬ ПРИЗМУ ЗДОРОВОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

## METHODS OF TEACHING PHYSICAL EDUCATION THROUGH THE PRISM OF HEALTHY LONGEVITY

**E. Sukhanova  
L. Nyurksne  
M. Kulikova**

*Summary:* The article reveals an actual problem of active ageing as a conceptual basis for the development of methods of teaching physical education in modern universities. The research goal is to consider the principles of the concept of active ageing in the framework of teaching physical education to university students. The research objectives are to identify the features of active ageing as a practically applied theory in developed countries, as well as to establish a connection with teaching physical education from a methodological point.

The research methodology is based on a systematic approach and includes the methods of the general scientific group (analysis, synthesis, induction, deduction), as well as several special methods: historiographical analysis of scientific literature on the topic of research; methods of comparison and systematization.

Based on the results of the study, the author of the article came to the following conclusions: the modern theory and practice of teaching physical education at the university should contribute to solving the issues of health and active longevity, which will significantly expand and enrich students' ideas about the impact of physical activity on the quality of life in old age and thereby consolidate the motivation for a healthy lifestyle.

*Keywords:* physical culture, sports, active longevity, physical education, healthy lifestyle.

**Суханова Елена Юрьевна**

кандидат биологически наук, доцент, ФГБОУ ВО  
Московская государственная академия ветеринарной  
медицины и биотехнологии —МВА имени К.И. Скрябина  
lena.suxanova@yandex.ru

**Нюрксне Лариса Алексеевна**

старший преподаватель, ФГБОУ ВО Московская  
государственная академия ветеринарной медицины и  
биотехнологии —МВА имени К.И. Скрябина  
nurksne@mail.ru

**Куликова Мария Викторовна**

преподаватель кафедры физического воспитания, ФГБОУ  
ВО Московская государственная академия ветеринарной  
медицины и биотехнологии —МВА имени К.И. Скрябина  
marikulikova93@gmail.com

*Аннотация:* В статье рассматривается актуальная проблема активного долголетия как концептуальной основы для разработки методики обучения физической культуре в современных вузах. Цель исследования заключается в рассмотрении принципов концепции активного долголетия в рамках преподавания физической культуры студентам университетов. Задачи исследования заключаются в выявлении особенностей активного долголетия как практически применяемой теории в развитых странах, а также в установлении связи с преподаванием физической культуры с методической точки зрения. Методология исследования основана на системном подходе и включает в себя методы общенаучной группы (анализ, синтез, индукция, дедукция), а также ряд специальных методов: историографический анализ научной литературы по теме исследования; методы сопоставления и систематизации. По итогу проведенного исследования автор статьи пришел к следующим выводам: современная теория и практика преподавания физической культуры в вузе должны способствовать решению вопросов здоровья и активного долголетия, что позволит существенно расширить и обогатить представления студентов о влиянии физической активности на качество жизни в пожилом возрасте и тем самым закрепить мотивацию к здоровому образу жизни.

*Ключевые слова:* физическая культура, спорт, активное долголетие, физическое воспитание, здоровый образ жизни.

### Введение

Актуальность темы исследования заключается в том, что общества, достигающие здорового долголетия, получают значительную выгоду от увеличения человеческого капитала и вклада пожилых людей в экономическое и социальное благосостояние, а также социальную успешность. Современная концепция здорового долголетия включает в себя пять всеобъемлющих принципов:

1. люди всех возрастов, особенно пожилые люди, полностью реализуют свой потенциал, чтобы прожить жизнь с хорошим здоровьем, функциональностью, смыслом, целью и достоинством [1, с. 144];

2. общество обеспечивает наилучшее здоровье и функционирование, на которые способны люди всех возрастов [2, с. 121];
3. социум сокращает неравенство и повышает равенство, чтобы реализовать благополучие и вклад всех людей, в том числе людей старшего возраста [5, с. 167];
4. человеческий, финансовый и социальный капитал пожилых людей реализуется на благо всего общества [6, с. 46].
5. общество использует данные и значимые показатели для отслеживания достижения результатов и принятия решений [7, с. 8].

Учитывая, что многие социальные сектора влияют на способность отдельных лиц достичь здорового долголетия, исследователи сформулировала конкретные системные цели для достижения всеобъемлющих принципов здорового долголетия [8, с. 17]. Исследователи также отмечают необходимость создания конкретных условий, необходимых для достижения цели активного долголетия, основным из которых является здоровый образ жизни и физическая культура [9, с. 11].

Более того, современные междисциплинарные исследовательские проекты и подходы в области различных наук (генетики, физиологии, психологии, социологии, культурологии и т. д.) подтверждают большие преимущества для социума, в котором реализуется концепция активного долголетия. Проведенный нами анализ исследований, связанных с долголетием, показал растущий интерес к этому вопросу со стороны современной психологии (включая социальную психологию), геронтологии, медицины, социологии (и социологии спорта, в частности), политологии (в частности, аспектов «жизни и власти») и культурологии (в «культурно предопределенной продолжительности жизни» и т.д.) [10, с. 122].

В работах зарубежных исследователей в основном исследуются корреляции между физическим и духовным благополучием, то есть активное долголетие рассматривается как составляющая более широкой философской категории «счастья» [11, с. 69]. Некоторые авторы также полагают, что пожилые люди склонны находить радость и удовольствие в социальных контактах, которые, в свою очередь, часто мотивируют их к физической активности [12, с. 857].

В рамках исследуемой темы необходимо также рассмотреть такой аспект, как влияние обучения физической культуре в образовательных учреждениях для достижения целей активного долголетия.

#### Методика обучения физической культуре сквозь призму здорового долголетия

Проведенный анализ современных эмпирических работ позволяет заключить, что пожилые люди часто считают физическую активность эффективным инструментом для поддержания не только своей физической формы, но и своих социальных связей. Более того, исследователи доказали, что сомнения пожилых людей в собственных физических способностях и реальной пользе разумной физической активности рассеивались при появлении первых функциональных и психосоциальных улучшений и других успехов в совместных тренировках [13, с. 57]. Как только пожилые люди, участвовавшие в исследованиях, осознавали связь здоровья с физической активностью, они демонстрировали растущую приверженность физическим практикам [14, с. 28].

Также было установлено, что растущее познание собственного ресурса благодаря грамотно спланированным физическим тренировкам способствовало их компетентности и активности в других сферах жизни [14, с. 29]. Также было доказано, что участие групп пожилых людей в специальных мероприятиях в области здоровья не может быть гарантировано, если оно поддерживается только кампанией, направленной на информирование их о роли физической активности и о здоровом долголетии [14, с. 13]. Гораздо более многообещающими в этом отношении являются методики внедрения развлекательных аспектов привычной физической активности среди групп студентов университета [15, с. 79]. То есть, концепцию активного долголетия необходимо внедрять еще в молодости, во время обучения физической культуре и спорту, разъясняя преимущества долголетия, связанные с социальными связями, поскольку такой подход, ориентированный на радость и социализацию приносит быструю пользу для индивидуального благополучия [16, с. 26].

В концепции активного долголетия есть один важный для непрерывного обучения постулат: с молодости до пожилого возраста у активного физически человека сохраняется индивидуальная вера в собственную способность вернуться к тренировкам в любой момент, даже если они были нерегулярны [11, с. 82]. Внедрение в преподавание физической культуры концепции активного долголетия позволяет студентам осознать стратегическую пользу для здоровья физически активного образа жизни в любом возрасте [11, с. 83].

Современный научный дискурс, связанный с долголетием, носит междисциплинарный характер, при этом все больше и больше исследователей признают тот факт, что долголетие и процесс старения зависят от множества факторов [12, с. 900]. Так, в исследовании Н. Баракат, Н. Джангир, Л. Галло, М. Грилло особое внимание уделяется не только биологическим, но и культурным и экологическим факторам влияния на процессы старения [12, с. 901]. Исследователи выявили множество факторов, влияющих на физическую активность пожилых людей, включая демографические, психологические, социальные, экологические, интерференционные/внешние детерминанты давления и т. п. [12, с. 902].

В некоторых исследованиях также подчеркивается перспективность междисциплинарного исследовательского формата для интеграции актуальных теоретических (генетических, физиологических, психологических) концепций и подходов для связи обучения физической культуре и активного долголетия [13, с. 62].

Эмпирически доказано, что население наиболее уязвимых и бедных районов гораздо более подвержено риску многих заболеваний, включая артрит, диабет, гиперто-

нию, сердечную недостаточность, ишемическую болезнь сердца, хронические заболевания легких, депрессию и инсульт, чем более развитые страны [13, с. 63]. При этом разрыв в доходах особенно сказывается на уровне здоровья людей в возрасте 65–75 и 75+ лет [13, с. 64].

При этом, как показывает практика, именно физическая активность имеет основополагающее значение для поддержания физического здоровья, мобильности, независимости и качества жизни пожилых людей [14, с. 32]. Таким образом, в процессе преподавания физической культуры в вузе необходимо внедрение идеи о том, что именно устойчивая физическая активность до пожилого возраста позволит повысить качество жизни и свести к минимуму расходы на здравоохранение и социальную помощь, улучшить когнитивные способности и положительное благополучие прямо или косвенно за счет содействия участию в жизни социума [15, с. 79].

Тем не менее, в ходе обучения физической культуре в вузе необходимо учитывать, что существуют пределы достоверности стандартных показателей физической активности. Такие методы измерения могут быть в некоторой степени нечувствительны к изменениям легкой и умеренной активности, и могут существовать различия в интерпретации показателей интенсивности активности [16, с. 26]. Объективные оценки с использованием акселерометров или шагомеров используются все чаще, но их еще предстоит применить к репрезентативным на национальном уровне выборкам в сравнительных исследованиях [16, с. 27]. Эти факторы противоречат определенным выводам на данный момент о вкладе физической активности в различия в продолжительности жизни между странами. Однако есть указания на значимость физической активности для различий в состоянии

здоровья и благополучия в разных странах.

Таким образом, для дальнейшей разработки темы необходимо проанализировать текущие данные о физической активности самих студентов вуза. Далее, в процессе преподавания физической культуры необходимо дать студентам обзор преимуществ физической активности в старшем возрасте для физического, психического здоровья и когнитивных функций. В учебные курсы по физической культуре необходимо включение концептуальных основ активного долголетия для того, чтобы студенты могли в дальнейшем реализовывать их на практике в течение своей жизни.

### Выводы

Проведенное исследование позволяет сформулировать следующий вывод: современная теория и практика преподавания физической культуры в вузе должны способствовать решению вопросов здоровья и активного долголетия на междисциплинарной основе. Такой подход позволит гармонично интегрировать широкий спектр знаний в курс физической культуры, расширить и обогатить представления студентов о влиянии физической активности на качество жизни в пожилом возрасте.

Исследования в области долголетия здоровья могут со временем стать особой областью в современной теории и практики физического воспитания и, возможно, сформируют самостоятельную научную дисциплину, способную эффективно сочетать эмпирические исследования и теоретические постулаты, генерируемые современными естественными и социальными науками в области физического воспитания и физической культуры.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Анастасия А.Д., Екатерина В.З., Телицына А.Ю., Честюнина Ю.В. Факторы субъективного здоровья: структурная модель на этапе поздней социализации // Мониторинг. – 2023. – № 6 (178). – С. 144–165.
2. Ансоков Х.К., Чипов А.Х., Раков Ф.И., Ансокова М.Г. Физическая культура и спорт сквозь призму веков // Известия Кабардино-Балкарского государственного аграрного университета им. В. М. Кокова. – 2014. – № 4 (6). – С. 120–134.
3. Антипов О.В. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом в вузе / О.В. Антипов, А.М. Сурков, Р.В. Гежа // Российская наука в современном мире: Сборник статей XIX международной научно-практической конференции, Москва, 30 декабря 2018 года. Том Часть I. – Москва: Общество с ограниченной ответственностью «Актуальность.РФ», 2018. – С. 158–159.
4. Сурков А.М. Здоровьесберегающие технологии в преподавании физкультуры / А.М. Сурков, В.Е. Луцюк, Л.А. Нюрксне // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки. – 2023. – № 4–1. – С. 118–122.
5. Воробьева И.Н., Годжиев Г.Т. Здоровый образ жизни как залог успешной профессиональной самореализации молодежи // Каспийский регион: политика, экономика, культура. – 2021. – № 1 (66). – С. 163–170.
6. Корнешов А.А. Спрос на долголетие и здоровье // Народонаселение. – 2018. – № 1. – С. 45–69.
7. Лозовик Д.С. Основной фактор активного долголетия - здоровый образ жизни // СТЭЖ. – 2016. – № 3 (24). – С. 3–10.
8. Пристром М.С., Штонда М.В., Семенов И.И., Дегтерева О.В., Семенов А.Н. Взгляд на средства сохранения здоровья и долголетия // Медицинские новости. – 2021. – № 6 (321). – С. 15–26.
9. Скоромная Н.Н., Скоромный А.Н. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи как один из факторов здоровьесбережения // Инновационная наука. – 2017. – № 6. – С. 10–15.

10. Федотов А.А. Определение и измерение категории качества жизни // Экономика и бизнес: теория и практика. – 2020. – № 4–3. – С. 120–129.
11. Шкарин В.В., Воробьев А.А., Аджиев В.Л., Андрищенко А.Ф. Профессиональное долголетие – пути и способы достижения // Вестник ВолГМУ. – 2022. – № 2. – С. 67–102.
12. Barakat N., Jangir N., Gallo L., Grillo M. Inhibition of Metalloproteinases Extends Longevity and Function of In Vitro Human iPSC-Derived Skeletal Muscle // Biomedicines. – 2021. – Vol. 12(4). – pp. 856-903.
13. Ebert T., Berkessel J., Jonsson T. Physical Culture and Longevity: The Link Depends on the Social Context // Psychological Science. – 2023. – Vol. 34 (2). – pp. 56-69.
14. Fried L.P., Wong E.-L., Aboderin A., Beard J. Global Roadmap for Healthy Longevity // Web of Conferences. – 2023. – № 451(3). – pp. 27-38.
15. Grass E. Evaluation of the elderly people satisfaction with social programs of active longevity // Web of Conferences. – 2023. – № 451(3). – pp. 77-89.
16. Lujan C., Tyler E. An expedited screening platform for the discovery of anti-ageing compounds in vitro and in vivo. Genome Medicine. – 2022. – № 16 (1). – pp. 24-49.

---

© Суханова Елена Юрьевна (lena.suhanova@yandex.ru) Нюрксне Лариса Алексеевна (nurksne@mail.ru),  
Куликова Мария Викторовна (marikulikova93@gmail.com).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»