

УДК 796.011

Заплата О. А., Прокудин А. М.

# ИНТЕГРАТИВНЫЙ ПОДХОД В ОБСУЖДЕНИИ ПРОБЛЕМЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ЕЕ ВАЖНОСТИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

**Для цитирования:** Заплата О. А., Прокудин А. М. Интегративный подход в обсуждении проблемы двигательной активности и ее важности для здоровья человека // Вестник общественных и гуманитарных наук. 2025. Т. 6. № 1. С. 84–86

Современный этап развития общества ознаменован повышенным вниманием к физической культуре, двигательной активности, оздоровлению. Значимость этой тенденции в социуме неуклонно нарастает. Спектр предлагаемых физкультурно-оздоровительной индустрией занятий и тренировок разнообразен, и вовлеченность людей разного возраста в них заметна. Польза двигательной активности для человека неоспорима, и в этом сейчас убежден практически каждый [2, 5].

Взглянем на значимость движения для здоровья человека более широко и необычно.

Зачастую в молодости роль занятий физической культурой не особо осознана молодым поколением: жизнь молодежи достаточно активна, интенсивна, подчинена иным интересам, нежели физкультура и здоровье. И это, естественно, является нормальным. Однако, когда организм человека изменяется с возрастом, мы задумываемся о регулярных физических нагрузках, поскольку они, действительно, важны и крайне полезны для здоровья.

Приведем один пример из жизни автора О.А. Заплатиной. В свое время, рассказывает Ольга Алексеевна, на занятия аэробикой приходила дочка нашего хирурга-земляка Михаила Алексеевича Подгорбунского Наталья Михайловна Козлова. Она занималась в группе с молодыми студентками и имела отличную физическую подготовку, гибкость, координацию. Здоровью и движению, по словам Натальи Михайловны, в семье уделялось внимание всегда и с самого малого возраста. По понедельникам семья Подгорбунских придерживалась пищевой разгрузки, заменяя приемы пищи на питье воды и длительные прогулки. Так, в семье Натальи Михайловны родители делали акцент на здоровье и регулярные занятия физической активностью. Эту активность Наталья Михайловна сохраняла всегда: в свои 78 лет она была хорошо физически подготовлена, вынослива и активна. Ее девиз «Всегда нужно быть ближе к движению и молодости!» ярко выражал ее оздоровительную стратегию [6].

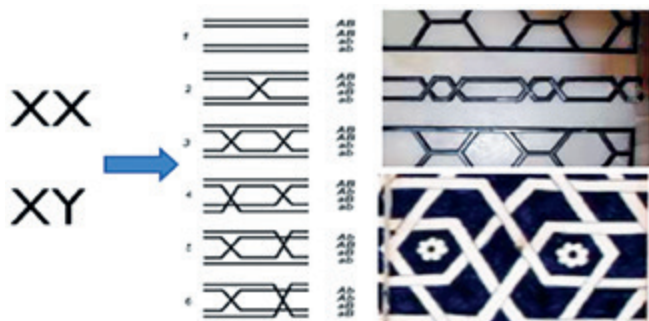
Самое главное в жизненной философии семьи Подгорбунских – это осознание необходимости регулярной двигательной активности, заложенной в нас естес-

твенными законами природы. Изначально все в природе подчинено постоянному движению, обновлению. Организм человека – не исключение. Движение для нас естественно, необходимо и предписано. Эти знания были доступны нам уже с древних времен [1].

Известный академик РАН Илья Артемьевич Захаров-Гезехус в свое время использовал весьма необычный подход к анализу проблемы естественной необходимости движения для организма человека. Он рассматривал этот вопрос через интеграцию генетики, философии и культуроведения. Необходимость регулярного движения, по мнению ученого, была отражена в генетике человека, его ДНК, красоте ее строения, через которую автор усматривал предписание к непрерывному движению [4].

Так почему же именно генетика привлекла внимание авторов при написании этого эссе? Все дело в том, что движение как неотъемлемая часть всего живого лежит в основе всей жизни в целом и, в частности, в основе процессов, протекающих в природе, в основе жизнедеятельности организма, в основе процессов, которые происходят на клеточном уровне организма человека и мн. др. Само движение можно охарактеризовать как механизм совершенствования, эволюции. Этот тезис может быть осмыслен с той позиции, что закрепление сущности жизни как упорядоченной, всё пронизывающей субстанции приобрело очень многое благодаря как стратегии стабильности – знания о том, как возникала, развивалась и на основе каких законов регулировалась жизнь, так и стратегии изменчивости – например, чем больше обменов, тем больше полезных признаков, которые способствуют жизнеспособности, совершенствованию. Ведь явление множественности обменов хромосом позволяло видеть в изменчивости признаков и закономерностей признаки материального носителя наследственности ДНК – истиной основы жизни. Поэтому можно подытожить, что движение (мы рассматриваем все уровни организации организма человека) обеспечило человеку максимальные шансы для выживания и эволюции, позволило меняться, адаптироваться к условиям постоянно изменяющейся окружающей среды, накапливать, сохранять и совершенствовать приобретенные признаки.

Весьма интересным фактом является то, что процесс непрерывного движения и связи его с законами функционирования природы в целом и человека в частности привлекал внимание людей с давних времен. И это не случайно. Узоры, как напоминание и способ запечатлеть сакральное знание, древние сохраняли в памятниках архитектуры, артефактах исторического прошлого человечества. Так, например, академик РАН И.А. Захаров-Гезехус в своих работах о красоте генетики отмечал невероятную точность отражения геометрических элементов кроссинговера в узорах памятников древней архитектуры, которые, согласно его мнению, передавали не только знания людей прошлого, но и их восхищение этой красотой, которую запечатлевали средствами искусства [рисунок 1].



**Рисунок 1.** Геометрия последствий кроссинговера при различном количестве обменов и ее сходство с узорами орнаментов древней восточной архитектуры [4]

Длительные путешествия академика И.А. Захарова-Гезехуса по странам Востока позволили ему сделать глубокий анализ орнаментальных мотивов архитектуры прошлого времени, а также предметов декоративно-прикладного творчества. Эти наблюдения легли в основу размышлений о том, что явления кроссинговера как механизма, предполагающего комбинаторную изменчивость посредством множества обменных процессов, являются обуславливающими постоянство дви-

жения как в мире природы в целом, так и в организме человека, в частности. Поразительное сходство рисунков орнамента со строением ДНК позволяет утверждать, что множественность связей (движение) внутри вида обоснована пониманием строения ДНК, ее совершенства, заключающегося в вечном движении, эволюции. На сегодняшний день уже всем известно, что Ф. Крик и Д. Уотсон в 1953 году сделали расшифровку рентгенограммы ДНК, структуру которой И.А. Захаров-Гезехус назвал исключительно красивой, по сравнению со структурой других сложных молекул. Однако эта красота – красота двойной спирали, в которой сплетенные цепи расположены антипараллельно, – была оценена и в древности. До наших времен дошли изображения переплетенных двух лент в орнаментах восточных, индийских памятников культуры, посредством чего представители древних народов попытались передать свои представления и знания о символах космической энергии, абсолютного здоровья, мудрости [рисунок 2].

Современные исследования в области генетики позволяют достигать активного долголетия, стабильной двигательной активности. Это происходит благодаря тому, что генетические исследования дают возможность оптимизации выбора физических нагрузок в зависимости от возможностей и способностей человеческого организма в разные возрастные периоды [8]. Сегодня, как мы знаем, выявлены гены выносливости, координации, скорости реакции и даже гены мотивации (например, HTR2A, DRD2) [3, 7].

Подытоживая написанное, считаем необходимым еще раз отметить, что непрерывность двигательной активности, обусловленная природой, позволяет не только сохранять хороший уровень здоровья, но и приумножать его количество и качество. Природные законы непрерывного обновления предписывают нам регулярность движения, физической активности.



**Рисунок 2.** Изображение структуры ДНК как символа бесконечного движения в артефактах [4]

## Источники и литература / Sources and references

1. Абдурахманова Г. Р., Наумова Е. С., Абдурахманова Г. У. Значение этических взглядов и идеи Абу Али Ибн Сины в воспитании молодого поколения // Архивариус. 2015. № 3 (3). С. 21–23.
2. Горелов А. А., Румба О. Г., Венгерова Н. Н., Бякова Т. Г., Шувалов П. Е. Малые формы физкультурных занятий в режиме повседневной деятельности людей // Теория и практика физической культуры. 2021. № 1. С. 56–58.
3. Гусейнова Н. Т., Мамедова Р. Ф. Механизмы наследственности и роли генов в организме человека // Deutsche Internationale Zeitschrift für zeitgenössische Wissenschaft. 2012. № 6-2. С. 4–7.
4. Захаров-Гезехус И. А. Красота генетики // Химия и жизнь. 2011. № 11. С. 52–53.
5. Мирзаева М. М. Движение – фактор здоровья // Экономика и социум. 2024. № 2-1 (117). С. 1169–1173.
6. Подолужный В. И., Павленко В. В., Радионов И. А., Каменева Е. А., Кокоулина Ю. А. Михаил Алексеевич Подгорбунский – основоположник Кузбасской хирургии // Медицина в Кузбассе. 2024. № 1. С. 107–110. doi:10.24412/2687-0053-2024-1-107-110
7. Пономарева О. В. Генетика в современном спорте: научные технологии для новых достижений // Наука молодых – Eruditio Juvenium. 2018. № 4. С. 569–581.
8. Рафикова А. Влияние двигательной активности на биологический возраст и функциональное долголетие // Наука и инновации. 2016. Т. 12, № 166. С. 24–27.

### Информация об авторах:

**Заплатина Ольга Алексеевна**, кандидат педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой физической культуры ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации.

E-mail: zaplatinaoa@mail.ru

ORCID: 0000-0003-1458-8688

**Вклад в статью:** разработка концепции исследования, работа с источниками, интерпретация данных, критический анализ, написание статьи.

**Прокудин Алексей Михайлович**, старший преподаватель кафедры физической культуры ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации.

E-mail: aleksejprokudin10862@gmail.com

**Вклад в статью:** анализ и обработка литературных источников.

### Authors:

**Zaplatina Olga Alekseevna**, Candidate of Sciences in Pedagogy, Associate Professor, Head of the Department of Physical Culture, Kemerovo State Medical University.

E-mail: zaplatinaoa@mail.ru

ORCID: 0000-0003-1458-8688

**Contribution:** conceived and designed the study; collected and interpreted the data; performed literature search and analysis; wrote the manuscript.

**Prokudin Alexey Mikhailovich**, Senior Lecturer of the Department of Physical Culture, Kemerovo State Medical University.

E-mail: aleksejprokudin10862@gmail.com

**Contribution:** collected and interpreted the data.