

УДК 796.011.1

МЕТОДОЛОГИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**Д.В. ЖИЗНЕВСКИЙ***(Предоставлено: канд. пед. наук, доц. Н.И. АНТИПИН)*

Рассмотрены вопрос здорового образа жизни, проблематика отношения молодёжи к своему здоровью, тема здоровья как исторически сложившийся феномен, и влияние спорта на современных людей. Особое внимание уделено вопросу психического здоровья, как неотъемлемой части физического здоровья.

Во всем мире здоровье людей играет не маловажную роль и является одной из важнейших характеристик. Физическое, нравственное, психическое здоровье возможно сохранить благодаря физической культуре и массовому спорту, которые являются основными компонентами здорового образа жизни, как устойчивой стабильной основы поведения личности. При этом студенческий возраст – это один из наиболее благоприятных периодов, когда физиологические системы, психологический статус, приоритеты и ценностные ориентиры меняются под влиянием окружения. Именно в это время нужно провести закрепление и сознательное формирование жизненно важных привычек, которые в дальнейшем помогут человеку в дальнейшей жизни.

В современном мире накопилось достаточно большое количество наблюдений и экспериментальных данных, которые свидетельствуют о неразрывной связи здоровья человека с его характером и образом жизни [1].

Стиль жизни – это определенные поведенческие особенности жизни человека. В основном стиль жизни определяется особенностями человека, которые сформировались под воздействием климатических условий, образованности, а также от того, как человек питается, отдыхает, развлекается, оборудует свое жилище. Чтобы восстановить и поддержать свое здоровье, человек должен добровольно изменить свой стиль жизни. В стиле жизни должны выполняться пропорциональное соотношение умственного и физического труда; соблюдение режима труда и отдыха; соблюдение режима питания; занятия физическими упражнениями; соблюдение личной и общественной гигиены; отказ от саморазрушающего поведения. Все эти составляющие напрямую зависят от поведенческих факторов, влияющих на здоровье и продолжительность жизни человека, иначе говоря, «качество жизни».

Существует множество определений понятия «качество жизни». Всемирная организация здравоохранения дает следующее определение качества жизни – это восприятие индивидуумом его положения в жизни в контексте культуры и системы ценностей, в которой индивидуум живет, и в связи с целями, ожиданиями, стандартами, интересами этого индивидуума.

Понятие качества жизни включает: физическое состояние, психическое состояние, социальное функционирование, а также нравственное воспитание ролевое функционирование, общее субъективное восприятие состояния своего здоровья и качества жизни. При определении качества жизни наибольшее значение имеет мнение самого человека, в котором отражаются и соотносятся все объективные и субъективные факторы, определяющие его качество жизни. Поэтому анкетирование теперь признается полноценным методом мониторинга здоровья. К XXI веку для измерения качества жизни были разработаны многочисленные вопросники (сейчас их общее количество достигает 700), подразделяемые на общие и специальные. Специальные вопросники используются для оценки качества жизни при конкретных заболеваниях. Общие вопросники применяются для оценки качества жизни населения в целом, независимо от патологии. С их помощью можно изучать качество жизни у отдельных категорий населения по полу, возрасту, профессиональной принадлежности, включая медицинских работников, студентов вузов и т.д.

Образ жизни – это способ переживания жизненных ситуаций, который непосредственно влияет на здоровье человека. На образ жизни человека непосредственно влияет уровень его физической культуры, который можно определить по следующим показателям: устойчивость интересов и мотивов личности к физическому совершенствованию; состояние здоровья; двигательная активность; гигиенические навыки и привычки; уровень развития физических качеств. Достижение физического здоровья невозможно без нравственного образа жизни – это доказывает весь опыт человечества. В современных условиях необходимо воспитание в подрастающем поколении сознательного отношения к своему здоровью, улучшая образ жизни на основе изучения исторических, культурных и духовных ценностей. Наряду с высокими профессиональными знаниями, крепким здоровьем, оптимизмом и физической работоспособностью каждый человек должен знать какими методами, средствами можно сохранить и укрепить свое здоровье и

уметь это делать, как преодолеть профессиональные, экологические и бытовые трудности и вести активный образ жизни, который вызывает психологическое удовлетворение, положительные эмоции, радость в общении. Стиль жизни и ведение здорового образа жизни между собой очень тесно связаны и влияют друг на друга, они могут изменяться в течение жизни, однако формируются в основном в детстве и юности.

Факторы, влияющие на становление стиля жизни и ведение здорового образа жизни, можно разделить на:

1) факторы, связанные с физической средой, в которой живут и работают люди (например, экологическая среда и ее загрязнение, степень индустриализации, доступность и цена продуктов питания, здравоохранение);

2) факторы культуры, в том числе место здоровья в иерархии ценностей;

3) влияние групп людей, в которых происходит воспитание человека. Наибольшее влияние оказывает семья, а затем ровесники;

4) личностные факторы, особенно убеждения, касающиеся вопросов здоровья, его контроля, потребности профилактических мер, собственная активность, выдержка в трудных ситуациях, а также способность преодолевать стресс и находить выход из трудных ситуаций.

Исследования стиля жизни и соблюдения здорового образа жизни очень существенны для оценки здоровья детей и молодежи. Результаты исследований должны быть использованы специалистами, занимающимися проблематикой здоровья. Целью здорового образа жизни как системы и ее системообразующим фактором является физическое и духовное здоровье человека. Основные компоненты этой системы: подсистема представлений (совокупность теоретических знаний различных аспектов здорового образа жизни, разработка и планирование концепции оздоровительной деятельности); подсистема отношений (осознание здоровья в качестве одной из основных жизненных ценностей, потребность в его сохранении и укреплении, интерес к различным аспектам здоровья); подсистема стратегий и технологий (средства и способы расширения и углубления подсистемы представлений и реализации целей личности) [1]. Изучение историко-педагогической литературы дает основание говорить о том, что проблема формирования здоровой личности всегда была актуальной для человечества на всех этапах его развития. Учение о здоровье, о здоровом образе жизни имеет глубокие корни, которые нашли отражение еще в культуре Древней Греции, Рима, стран Древнего Востока в философских идеях выдающихся мыслителей, педагогов, общественных деятелей разных времен [2]. Первые научные теории о здоровье человека зародились еще в Афинах. Древнегреческая цивилизация дала миру немало выдающихся мыслителей, взгляды которых в области воспитания здорового человека не потеряли актуальности и сегодня.

Врач и философ Гиппократ здоровый образ жизни считал определенной гармонией, которой можно добиться, выполняя профилактические мероприятия. Особое место мыслитель отводил образу жизни, который зависел, от времени года, от привычек, от страны и местности, в строения тела и видел в нем условие достижения здоровья. Не меньшее внимание проблеме формирования здоровья уделял Аристотель. Мыслитель подчеркивал, что воспитание необходимо начинать с заботы о теле, чтобы воспитание тела способствовало воспитанию духа [2]. Нашла свое развитие проблема формирования здорового образа жизни и в работах римских философов Цицерона и Галена. Так, Цицерон выступал против излишеств в еде, роскоши, злоупотребление алкоголем. Врач Гален, со своей стороны, проповедовал необходимость выполнения гигиенических мероприятий в целях сохранения здоровья. Характерным для мыслителей античного периода было выделение аспектов здорового образа жизни. Гиппократ определяющим считал физический аспект здоровья, Демокрит в заботе о здоровье отдавал приоритет духовному аспекту. Стобей и его последователи предпочитали гармонию физического и духовного здоровья человека [2]. Именно тогда начинается становление принципов управления процессом формирования здорового образа жизни. Решение проблемы формирования здоровья состоит в контексте физического воспитания, путем систематического выполнения физических упражнений. Авиценна в работах «Канон врачебной науки» и «Книга исцеления» впервые поставил вопрос об эффективности использования физических упражнений оздоровительного и профилактического характера [2].

Здоровье как необходимое условие нормальной жизнедеятельности человека нашло отражение практически во всех известных миру воспитательных системах. Так, необходимость подготовки сильных, выносливых, мужественных людей с целью защиты и поддержки действующего порядка была обусловлена общественно-политической средой античного мира. Забота о воспитании здорового человека диктовалась объективной потребностью рационального функционирования общества. Воспитание физически здоровой личности имело культовый характер и рассматривалось как условие формирования гармоничной личности в целом. Примером может служить описанная древнегреческим историком Плутархом система спартанского воспитания, которая приучала юношей переносить голод, лишения, перепады температуры. Занятия бегом, борьбой, скачками, метание диска, копья развивали красоту тела, движе-

ний, способствовали развитию физических качеств юных спартанцев. Среди молодежи культивировались физическая сила, здоровье, красота человеческого тела [2].

Не менее актуальной проблема формирования здоровья человека была и в странах Древнего Востока. Так, в Древней Индии, в Ведах, были сформулированы основные принципы здорового образа жизни и советы по сохранению здоровья. Не вдаваясь в дальнейшее описание общеизвестных воспитательных систем, необходимо особо подчеркнуть, что несмотря на различные, иногда противоположные идеи воспитания, идея формирования именно здоровой личности объединяла различные системы воспитания того времени, что свидетельствует о ее приоритетности [2].

Для эпохи средневековья характерно смещение акцентов: определяющее значение придавалось здоровью духовному, что было обусловлено влиянием религии на образование и воспитание человека. К тому времени, по сути, Библия отражала образ жизни разных народов и стала проповедником здорового образа жизни как основы христианства [2]. Эпоха Возрождения характеризуется качественно новым подходом к идее воспитания здоровой личности и признанием человека главной ценностью. Это повлияло на поиск новых путей воспитания. Интересно, что в основе этих подходов лежала идея гармонично развитой личности в гуманистической трактовке. Характерным для этого периода было сочетание лучших традиций физического воспитания античности с новыми гуманистическими идеалами. Выдающиеся представители этого времени Л. Альберти, Л. Бруни, Т. Кампанелла, Ф. Рабле, В. де Фельтре и другие акцентировали внимание на необходимости воспитания, прежде всего, здоровой, духовно и физически развитой личности [2]. Взгляды на проблему укрепления здоровья и физическое воспитание высказывал также великий педагог-реформатор Я. Коменский. Он считал, что молодежь должна учиться всему тому, что человека делает человеком, основания для этого содержатся в самом человеке, нужно только позаботиться об их развитии, а в процессе воспитания необходимо обращать особое внимание на тело и на его укрепление, таким образом, чтобы на практике реализовывалось выражение «В здоровом теле – здоровый дух» [2].

Изучение историко-педагогической литературы показывает, что теоретические идеи о воспитании здоровой молодежи нашли свою практическую реализацию и в образовательных учреждениях Европы в период Нового времени. Так, в иезуитских коллегиях средства и формы охраны здоровья определяли практически всю организацию учебно-воспитательного процесса:

- специальные занятия верховой ездой, плавание, фехтование;
- гигиенические требования к школьным помещениям (пространство, освещенность, чистота);
- рациональная организация режима труда и отдыха [2].

Идею формирования «здорового духа в здоровом теле» обосновывал Д. Локк в работе «Мысли о воспитании». В ней же он определил необходимые составляющие системы воспитания здоровой личности, «здорового джентльмена». Эти передовые для своего времени идеи послужили ценным вкладом в дальнейшее развитие педагогической теории и практики в области физического воспитания и формирования здорового образа жизни человека. На качественно новый уровень проблема укрепления здоровья человека вышла в XIX – нач. XX в. Философы, просветители, ученые-представители различных областей науки обращали внимание на то, что работу по укреплению здоровья необходимо начинать с раннего детства, а активно формировать в период интенсивного роста и развития организма человека [2]. Проблема формирования физически и духовно здоровой личности нашла отражение и в истории отечественной педагогики. Еще на этапе зарождения цивилизации воспитательная система наших далеких предков содержала игрища с включением физических упражнений, игры-соревнования по стрельбе из лука, метание камней и др. Народная педагогика представленная в сказках, песнях, пословицах и поговорках, обычаях, пропагандировала и ставила в один ряд такие личностные качества как здоровье, ловкость, смелость, любовь к родине. Приветствуя друг друга, люди желали доброго здоровья, а народные правила поведения требовали, чтобы при встрече родственников, друзей, знакомых, интересоваться их здоровьем и здоровьем семьи [3]. Большую роль в воспитании подрастающего поколения играла посильная физическая работа. Все критиковал праздность, лень, которые, по их мнению, разрушают здоровье [4].

Значительный вклад в разработку вопросов о воспитании здорового подрастающего поколения внесли педагоги и врачи пореформенного периода. Стимулом к этому была тенденция ухудшения здоровья молодежи, снижение уровня физического развития, наличие постоянной усталости во время занятий. Развитие идеи формирования здорового образа жизни учащихся отечественными специалистами с этого момента, как показывают исследования А. Приходько, проходит в тесном единстве с развитием и становлением отечественной теории физического воспитания [3].

В результате исследований врачи и педагоги установили, что состояние здоровья человека во многом определяется социальными условиями и образом жизни. В структуре единой системы здорового образа жизни ведущая роль принадлежит подсистеме отношений, выражающей ценностно-мотивационный

компонент, определяющей уровни развития других подсистем и эффективность здорового образа жизни в целом [4].

ЛИТЕРАТУРА

1. Пашин, А. А. / Физическая культура – основа формирования ценностей здорового образа жизни / А. А. Пашин // Известие Пенз. гос. пед. ун-та им. В. Г. Берлинского. – 2011. – Вып. 24. – С. 736–741.
2. Щекина, Н. Б. Предпосылки развития идей о здоровом образе жизни / Н. Б. Щекина // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2012. – Вып. 1. – С. 125–128.
3. Цось, А. В. Роль здорового образа жизни в современности / А. В. Цось // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2012. – Вып. 1. – С. 256–270.
4. Фельдштейн, Д. А. Участие семьи в развитии здорового образа жизни / Д. А. Фельдштейн. – М. : Флинта, 1998. – 192 с.