

Любовь, порождая радость, внутреннюю удовлетворённость самим собой, укрепляя сознание своей востребованности в этом мире, питает другие духовные силы человека: желание преобразовать окружающую среду, совершенствовать себя, быть опорой для окружающих. Чувство любви несовместимо с завистью, раздражительностью, что разрушает здоровье. Внешность, материальное положение, классовая принадлежность, уровень образования, наличие социальных навыков не столь важны для человека, который постиг высшую ценность человеческих душевных качеств. Именно поэтому он может полюбить человека, который другим кажется невзрачным, неинтересным или заурядным.

Список цитируемых источников

1. Амонашвили Ш. А. Размышления о гуманной педагогике. М. : Мысль, 1995. 123 с.
2. Никифоров Г. С. Психология здоровья : учеб. для вузов. СПб. : Питер, 2006. 607с.
3. Фромм Э. Искусство любви. Исследование природы любви. Минск, 1990. 145 с.
4. Там же.
5. Казанский О. А. Педагогика как любовь. М. : Мысль, 1995. 234 с.
6. Мэй Р. Вклад экзистенциальной психотерапии // Экзистенциальная психология. М. : Метафора, 2001. 289 с.
7. Там же.
8. Фромм Э. Искусство любви. Исследование природы любви. 145 с.
9. Там же.
10. Там же.

Материал поступил в редакцию 07.05.2015 г.

УДК 37.013

Е. А. Лобковская

Учреждение образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», Минск

РАЗЛИЧНЫЕ ПОДХОДЫ К ОСМЫСЛЕНИЮ ПОНЯТИЯ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

Введение. Здоровье во все времена считается высшей ценностью, основой творческой жизни, счастья и благополучия. Природа позаботилась о нашем ресурсе здоровья, снабдив нас от рождения системами, обладающими способностью саморегуляции и поддержания жизни. Только индивидуальные сознательные усилия человека могут обеспечить повышение уровня его здоровья. Часто в качестве основных причин нездоровья указывают внешние факторы: медицина, экология, плохое питание. Хотя главная причина заключается в отсутствии целенаправленной деятельности самого человека по укреплению здоровья, основная составляющая которой — определённый образ жизни.

Основная часть. По данным Ю. П. Лисицына и Ю. М. Комарова, факторы, в большей мере влияющие на здоровье, следующие: образ жизни — 50%, экология — 20%, наследственность — 20%, здравоохранение — 10% [1]. Из приведённых данных видно, что в этом списке самым значимым оказывается фактор образа жизни. Образ жизни — это биосоциальная категория, это «лицо» индивида, отражающее уровень общественного прогресса. По мнению Э. Н. Вайнера, понятие образа жизни следовало бы определить как способ жизнедеятельности человека, которого он придерживается в повседневной жизни в силу социальных, культурных, материальных и профессиональных обстоятельств [2].

Образ жизни, положительно влияющий на здоровье, определяется понятием «здоровый образ жизни». Здоровый образ жизни — это сознательная и счастливая жизнь индивида, основанная на понимании и толковании различных сфер жизненной реальности человека на основе достаточно строгих законов [3].

Термин «здоровый образ жизни» ввёл Израиль Брехман, профессор-фармаколог. Он стал основоположником новой науки о здоровье, названной им «валеологией» (от латинского *valeo* быть здоровым, здравствовать). Он сформулировал основные пути взаимодействия валеологии с педагогикой, профилактической и лечебной медициной, физкультурой и спортом, наметил новые пути развития оздоровительных программ. Суть его подхода не удивит сейчас никого: свежая и полезная еда, полноценный сон, свежий воздух, физическая активность, отсутствие стрессов и волнений. Однако для конца 80-х годов XX века, а впервые с докладом о здоровом образе жизни Брехман выступил на конференции в 1989 году, эти идеи оказались свежими [4].

Здоровый образ жизни является эффективным средством оптимизации биологических и психических параметров жизнедеятельности людей и направлен на повышение способности человека полноценно трудиться и выполнять другие функции (общественно-политические, научно-теоретические, художественные, познавательные, коммуникативные, семейно-бытовые и др.). Здоровый образ жизни — это «образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаляющий и в то же время защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье» [5]. Здоровый образ жизни повышает среднюю продолжительность жизни людей, а в её рамках увеличивает активный, дееспособный период жизни личности; способствует формированию у человека разумных потребностей, общественно полезных ценностных установок, оптимистической концепции жизни, осознанному приобщению к полезным для здоровья формам поведения [6].

Как бы человек ни организовывал образ жизни, он всегда зависит в той или иной степени от жизни других людей; но задача и цель человека в мире состоит в том, чтобы переходить из «нижнего плана зависимости» в «высший» — Духовный. Здоровый образ жизни — это и способность и потребность раскрыть присущий индивиду данный изначально «талант» — круг физической жизни, душевных способностей, духовных возможностей [7]. Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций. Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Теория здорового образа жизни носит комплексный, междисциплинарный характер. Следовательно, представление о здоровом образе жизни можно получить, лишь опираясь на всю систему данных различных родственных знаний о нём. В исследовании проблемы здорового образа жизни выделено три основных направления: философско-социологическое, медико-биологическое, психолого-педагогическое. Представители первого направления В. А. Пономарчук, С. В. Попов, В. И. Столяров рассматривали здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составную часть образа жизни личности и общества в целом. Здоровый образ жизни объединяет всё, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях [8]. По второму направлению наиболее существенный вклад внесли такие учёные, как Н. М. Амосов, И. И. Брехман, А. П. Лаптев. Другие исследователи определяют здоровый образ жизни как комплекс оздоровительных мероприятий, которые обеспечивают гармоническое развитие и укрепление здоровья, продлят творческое долголетие [9]. В работах психолого-педагогического направления М. Я. Виленского, Л. Г. Татарниковой здоровый образ жизни представлен как сложная динамическая многофункциональная система, проявляющая деятельную, духовную и физическую способность человека, который живёт в гармонии с окружающим миром [10].

Стремление к достижению здорового образа жизни за счёт какого-либо одного средства принципиально неправильно, поскольку не охватывает всего многообразия взаимосвязей функциональных систем, формирующих организм человека и связей самого человека с окружающим миром, — всего того, что в конечном итоге определяет гармоничность его жизнедеятельности и здоровья. Сегодня, говоря о здоровом образе жизни, учитывают холистические (целостные) подходы к описанию феномена здоровья и здорового образа жизни. Междисциплинарная концепция холистического здоровья имеет дело с физическими, межличностными, психологическими, профессиональными и духовными измерениями каждого человека. Концепция холистического здоровья отражает представления о целостности, неделимости человека. Она основана на сотрудничестве, на ответственности человека за своё здоровье [11]. Ответственность за себя предполагает желание и способность индивидуума осуществлять и поддерживать стиль поведения, способствующий укреплению здоровья. Человек должен быть мотивирован к поддержанию здорового образа жизни, что лучше всего достигается путём повышения чувства собственной ответственности и самоконтроля.

В здоровый образ жизни учёные [12] включают разные составляющие, но большинство из них считаются базовыми: воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков; окружающая среда (безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье); отказ от курения, наркотиков и употребления алкоголя; здоровое питание (умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов); движения (физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения, с учётом возрастных и физиологических особенностей); личная и общественная гигиена (совокупность гигиенических правил, соблюдение и выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья, владение навыками первой помощи).

Жизнь в гармонии и любви с миром становится основной задачей здорового образа жизни. Здоровый образ жизни предполагает целеустремлённую работу по возвращению человека самому себе, освоению человеком своего тела, души и духа. Как писал Жан-Жак Руссо, «нужно, чтоб тело имело силу повиноваться душе: хороший слуга должен быть сильным. Чем слабее тело, тем больше оно

повелевает; чем сильнее оно, тем больше повинуется. Чувственные страсти гнездятся в изнеженных телах, которые возбуждаются тем сильнее, чем меньше они могут удовлетворить их. Слабое тело расслабляет душу» [13].

Заключение. Необходимо уметь слышать, видеть, чувствовать себя, чтобы понять, принять и если нужно изменить себя. Ещё в V веке до нашей эры в Греции на арке Дельфийского храма был начертан девиз «Познай самого себя». Древнегреческие мыслители со времён Платона толковали этот девиз так: познай своё предназначение, открой свои возможности, предвидь своё поведение. Познавая себя, мы становимся на путь творения здоровья. Для этого необходимо осознание личной ответственности за здоровье, а следовательно, и за жизнь. Человеку легче отдать своё тело в руки врачей, чем лично заботиться о нём. Человек перестал брать на себя ответственность за силы и здоровье своего тела и души. Сегодня единственный путь сохранения своего здоровья — это личная последовательная работа по изучению имеющихся недостатков.

Выделим следующие основные компоненты здорового образа жизни: 1) система ценностей, предполагающая нравственное, ответственное, осознанное отношение к себе; 2) комплекс установок и знаний в области здоровья; 3) система устойчивых навыков здорового поведения.

Список цитируемых источников

1. Лисицын Ю. П., Комарова Ю. М. Основной вопрос медицины. Образ жизни. Общественное здоровье // Актовая речь ВНИИМИ. М., 1987. С. 7—14.
2. Вайнер Э. Н. Валеология : учеб. для вузов. 3-е изд. М. : Флинта : Наука, 2005. 416 с.
3. Попов С. В. Валеология в школе и дома (о физическом благополучии). СПб. : Союз, 1997. 256 с.
4. Брехман И. И. Валеология — наука о здоровье. 2-е изд., доп., перераб. М. : Физкультура и спорт, 1990. 206 с.
5. Лаптев А. П. Береги здоровье смолоду. М. : Медицина, 1988. 144 с.
6. Сержантов В. Ф. Характер и судьба. СПб. : С.-Петерб. филос. клуб ; М. : Логос, 1992. 210 с.
7. Татарникова Л. Г. Педагогическая валеология: Генезис. Тенденции развития. СПб. : Петроградский и К, 1995. 352 с.
8. Попов С. В. Валеология в школе и дома (о физическом благополучии). 256 с.
9. Лаптев А. П. Береги здоровье смолоду. 144 с. ; Лисицын Ю. П., Комарова Ю. М. Основной вопрос медицины. Образ жизни. Общественное здоровье. С. 7—14.
10. Татарникова Л. Г. Педагогическая валеология: Генезис. Тенденции развития.
11. Холистическое здоровье [Электронный ресурс] // Психологическая энциклопедия. Мир словарей. Коллекция словарей и энциклопедий. URL: http://mirslouvrei.com/content_psy/XOLISTICHESKOE-ZDORO-VE-35711.html (дата обращения: 22.04.2015).
12. Брехман И. И. Валеология — наука о здоровье. 206 с. ; Вайнер Э. Н. Валеология. 416 с. ; Лаптев А. П. Береги здоровье смолоду. 144 с.
13. Руссо Ж.- Ж. Эмиль, или О воспитании // Пед. соч. М. : Педагогика, 1981. 190с.

Материал поступил в редакцию 07.05.2015г.

УДК 796

О. П. Макаренко

*Государственное учреждение высшего профессионального образования
«Белорусско-Российский университет», Могилёв*

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ МИОПИИ

Введение. На современном этапе развития физическая культура в учреждениях высшего образования (далее — УВО), сталкивается с рядом проблем, связанных со снижением показателей здоровья и физической подготовленности студентов. Таким образом, в нынешней системе образования Республики Беларусь важнейшую роль играет методика проведения занятий в группах лечебной физической культуры и специальных медицинских группах для повышения уровня показателей здоровья молодежи.

Здоровый организм обладает высокой способностью приспосабливаться к изменяющимся условиям внешней среды. При заболеваниях наблюдается подавление и ослабление приспособительных реакций. Сознательная физическая тренировка, при помощи которой стимулируются физиологические процессы, увеличивает возможность больного организма к развитию приспособительных процессов [1, с. 54]. Для этого, с целью сохранения здоровья и предупреждения дальнейших осложнений у студентов с различными видами заболеваний, в УВО Республики Беларусь занятия по физической культуре осуществляются под тщательным врачебным контролем. В Белорусско-Российском университете в процессе физического воспитания значительное место отводится проведению занятий со студентами,