

***Н.Н. Марушкин***

***N.N. Marushkin***

Федеральное государственное казенное общеобразовательное учреждение

«Екатеринбургское суворовское военное училище»

Министерства обороны Российской Федерации, г. Екатеринбург, Россия

FSEE «Yekaterinburg Suvorov military school»

of The Ministry of Defence of the Russian Federation, Ekaterinburg, Russia

### **Психолого-педагогические аспекты**

#### **здорового образа жизни среди молодёжи**

#### **Psychological and pedagogical aspects of a healthy lifestyle among young people**

***Аннотация.** Факторы, определяющие здоровый образ жизни человека следующие: поддержание необходимого уровня физической активности, соблюдение должного режима дня, рациональное распределение труда и отдыха, а также поддержание рационального питания организма.*

***Abstract.** Factors that determine a healthy way of life as follows: maintaining the required level of physical activity, compliance with proper daily regimen, rational distribution of work and rest, as well as the maintenance of the body's supply management*

***Ключевые слова:** здоровый образ жизни, уровневые ценности здоровья, рациональная деятельность, личностно-деятельностный подход*

***Keywords:** healthy lifestyle, level of health values, rational action, student-activity approach*

Актуальность здорового образа жизни определяется изменением и увеличением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением жизни общества, ростом рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Под здоровьем человека понимается его способность сохранять соответствующую возрасту и полу психофизическую устойчивость в условиях

постоянного изменения количественных и качественных единиц структурной и сенсорной информации.

Тем самым, мы можем говорить о том, что здоровый образ жизни – это сложившийся у человека способ организации производственной, бытовой и культурной сторон жизнедеятельности, позволяющий в той или иной мере реализовывать свой творческий потенциал, сохранять и улучшать здоровье человека.

По оценкам специалистов, здоровье людей зависит на 50—55 % именно от образа жизни, на 20 % — от окружающей среды, на 18—20 % — от генетической предрасположенности, и лишь на 8—10 % — от здравоохранения.

В психолого-педагогическом направлении здоровый образ жизни рассматривается с точки зрения сознания, психологии человека, мотивации. Имеются и другие точки зрения (например, медико-биологическая), однако резкой грани между ними нет, так как они нацелены на решение одной проблемы — укрепление здоровья индивидуума.

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности.

Во все времена у всех народов мира непреходящей ценностью человека и общества являлось и является физическое и психическое здоровье. Еще в древности оно понималось врачами и философами как главное условие свободной деятельности человека, его совершенства.

Существует 3 уровня для описания ценности здоровья:

1) биологический – изначальное здоровье предполагает совершенство саморегуляции организма, гармонию физиологических процессов и, как следствие, минимум адаптации;

2) социальный – здоровье является мерой социальной активности, деятельного отношения человека к миру;

3) личностный (психологический) – здоровье есть не отсутствие болезни, а скорее отрицание ее, своеобразное преодоление. Здоровье в этом случае выступает не только как состояние организма, но как «стратегия жизни человека».

И.И. Брехман подчеркивает, что здоровье – это не отсутствие болезней, а физическая, социальная и психологическая гармония человека, доброжелательные отношения с другими людьми, с природой и самим собой. Он пишет, что «здоровье человека – это способность сохранять соответствующую возрасту устойчивость в условиях резких изменений количественных и качественных параметров триединого источника сенсорной, вербальной и структурной информации» [1; с. 26].

Существует необходимый и достаточный уровень физической активности человека, характеризуемый общими показателями рационального содержания, структуры и использования активного двигательного режима. Этот уровень определяется анаболическим восстановлением после активной трудовой деятельности, при котором происходит увеличение и накопление пластических и энергетических ресурсов организма, повышающих его потенциал и работоспособность.

Отдельно стоит упомянуть о таком факторе, влияющем на формирование здорового образа жизни, как рациональная двигательная активность. Рациональная форма двигательной активности обеспечивает необходимые и достаточные показатели физического развития и физической подготовленности, физической готовности к выполнению основных социальных функций, высокую профессионально-трудовую работоспособность, относительно низкую утомляемость в процессе и циклах труда, устойчивость внутренней среды организма, прочное здоровье и низкую заболеваемость в стандартных и меняющихся условиях труда и быта.

Важным аспектом рациональной двигательной деятельности является физкультурно–спортивная двигательная деятельность человека, которая характеризуется количеством времени, затраченного на занятия физической культурой и спортом за определенный календарный период; распределением физкультурно-оздоровительных занятий в календарном цикле; содержанием средств, используемых в занятиях, и способом их применения. Рациональный, удовлетворяющий биологические потребности организма, двигательный режим повышает устойчивость организма к воздействиям внешней среды, в том числе различных неблагоприятных и критических факторов, способствует повышению общей и специфической работоспособности.

Г.С. Туманян полагает, что формирование ФК и прочных навыков здорового образа жизни человека предопределяется решением комплекса пяти групп задач:

- 1) формирование духовной сферы личности;
- 2) укрепление здоровья, усвоение правил и норм здорового образа жизни, повышение сопротивляемости организма неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды за счет полной сохранности механизмов гомеостаза;
- 3) физическое (точнее физкультурное) образование учащихся, включающее формирование специальных знаний в области ФК; совершенствование координационных способностей и расширение двигательного опыта в трех плоскостях пространства и в различных условиях опоры;
- 4) совершенствование тех функциональных свойств или кондиционных возможностей, которые определяют успех двигательной деятельности;
- 5) физическое развитие, формирование основных тотальных размеров, массы, пропорций, конституции тела, правильной осанки, предупреждение плоскостопия и т.п. [4; с. 363]

Таким образом, факторы, определяющие здоровый образ жизни человека следующие: поддержание необходимого уровня физической активности,

соблюдение должного режима дня, рациональное распределение труда и отдыха, а также поддержание рационального питания организма.

Процесс формирования готовности к здоровому образу жизни является сложноорганизованным, развивающимся объектом, поэтому возникает необходимость использования многомерного подхода, так как только в этом случае метод исследования будет адекватен его предмету. Прделанный теоретический анализ существующих подходов к организации формирования готовности человека к здоровому образу жизни позволяет прийти к выводу, что наиболее продуктивными из них являются системный, личностно-деятельностный и контекстный подходы. Реализация выделенных подходов и вытекающих из них принципов, на мой взгляд, обеспечит эффективность формирования готовности личности к здоровому образу жизни.

Логика раскрытия проблемы формирования готовности к здоровому образу жизни, ее теоретическое осмысление невозможно без системного подхода. Являясь основополагающим принципом многомерного подхода к объекту исследования, он также является и общеметодологической базой исследования. С позиций системного подхода и соответствующего ему принципа системности мы осуществляли анализ базового понятия – готовность личности к здоровому образу жизни.

Поскольку мы говорим о формировании готовности личности к здоровому образу жизни к определенному виду (оздоровительной) деятельности, то в исследовании личностно-деятельностный подход являлся определяющим при раскрытии содержания компонентов готовности и организации деятельности личности.

Выбор личностно-деятельностного подхода (и соответствующих ему принципов деятельности и гибкости) в исследовании в качестве одного из подходов был обусловлен тем, что он предполагает создание условий для самоактуализации и личностного роста человека, формирование активности, единство внешних и внутренних мотивов и формирование установки на

оздоровление как лично значимой. Общим направлением в совокупности взглядов ученых на контекстный подход является необходимость анализировать потребности, ставить цели и задачи, создавать обстановку, адекватную здоровому образу жизни. Контекстный подход, реализующийся на принципах имитационного моделирования, технологичности, проблемности, гибкости, конструктивного взаимодействия, обеспечивает последовательное, непрерывное и систематическое приближение личности к самостоятельной оздоровительной деятельности. Все перечисленные принципы адекватно взаимодействуют с общедидактическими принципами обучения.

Таким образом, выделенные педагогические принципы на основе обозначенных подходов являются научным обеспечением процесса формирования готовности личности к здоровому образу жизни.

#### **Список литературы**

1. *Брехман, И.И.* Валеология – наука о здоровье / И.И. Брехман. – 2–е изд. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 208 с.
2. *Виноградов, П.А.* Основы физической культуры и здорового образа жизни / П.А. Виноградов, А.П. Душанин, В.И. Жолдак, П.А. – М., 1996. – 588 с.
3. *Виноградов, П.А.* Физическая культура и здоровый образ жизни. / П.А. Виноградов. – М., 1990. – 207 с.
4. *Туманян, Г.С.* Здоровый образ жизни и физическое совершенствование. / Г.С. Туманян – М.: Академия, 2007. – 363 с.