

УДК 371.72

*Пермяков О. М.*

*Российский государственный профессионально-педагогический  
университет, Екатеринбург*

*Oleg\_magic@mail.ru*

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПОНЯТИЯ «ЗДОРОВЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ»

**Аннотация.** В статье приводится анализ научных подходов различных авторов к определению здорового стиля жизни. Рассматриваются компоненты здоровья. Выделен главный смысл понятия «здоровый стиль жизни».

**Ключевые слова:** здоровье, компоненты здоровья, стиль жизни, здоровый стиль жизни.

*Permyakov O. M.*

*Russian state vocational pedagogical University, Ekaterinburg*

*Oleg\_magic@mail.ru*

## THEORETICAL-METHODOLOGICAL ANALYSIS OF THE CONCEPT OF "HEALTHY LIFESTYLE"

**Abstract.** In article the analysis of scientific approaches of various authors to definition of a healthy life style. Discusses the components of health. Highlighted the main point of the concept of "healthy lifestyle".

**Keywords:** health, components of health, life style, healthy life style.

Традиционно у всех народов мира непреходящей ценностью человека и общества являлось и является здоровье. Врачами и философами здоровье рассматривается как главное условие свободной деятельности человека, его совершенства. Однако, несмотря на большую ценность,

понятие «здоровье» не имеет обобщённого конкретного научного определения, о чем свидетельствует не только его отсутствие в философских словарях, но и разносторонность раскрытия его сущности известными исследователями – Э. М. Казиным, В. Х. Василенко, В. П. Казначеевым, И. И. Брехманом [4, 2]. Сегодня существует более 300 определений понятия «здоровье». По уставу Всемирной организации здравоохранения – ВОЗ: «Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity» – что означает в переводе: «Здоровье есть состояние полного физического, душевного (в иных переводах умственного или психического) и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или недугований» [2, с. 91].

Федеральными государственными образовательными стандартами общего и профессионального образования и другими законодательными актами, образование призвано формировать и развивать у обучающихся духовно-нравственный, психологический и физический компоненты здоровья [6, 7]:

– духовно-нравственный – комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информационной сферы жизнедеятельности, базирующихся на системе ценностей, установок и мотивов поведения индивида. Нравственное здоровье опосредовано духовностью человека, усвоением общечеловеческих нравственных ценностей, развитием нравственных чувств и выработкой нравственных убеждений, уровнем эстетического развития;

– психологический – состояние психической сферы, общего душевного комфорта, обеспечивающего адекватную поведенческую реакцию, такое состояние обусловлено как биологическими, так и социальными потребностями, а также возможностями их удовлетворения;

– физический – уровень роста и развития органов и систем организма, представляющий морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.

Совокупность представленных компонентов характеризует уровень здоровья конкретного индивида – индивидуальное здоровье.

Здоровье человека во многом зависит от стиля его жизни. Который, в свою очередь, определяется социально-экономическими факторами, историческими, национальными и религиозными традициями, убеждениями, личностными наклонностями человека.

Стиль жизни – личностная категория социально-психологического характера, отражающая направленность личности на удовлетворение самых разнообразных своих интересов, увлечений, устремлений, хобби, которые органически вплетаются в содержание образа жизни и могут делать его более насыщенным, способствуя самоактуализации, саморазвитию и самореализации личности [3, с. 398].

Основы здорового стиля жизни закладываются в ранние периоды жизни человека. Большею частью именно в детском возрасте формируются патологии, связанные с изменением биологических процессов в организме и условиями жизни ребенка.

Согласно Ю. А. Компанийцу здоровый стиль жизни как индивидуализированный вариант здорового образа жизни (главной предпосылкой сохранения здоровья) проявляется через мировоззренческую позицию, поведение и деятельность [5, с. 77].

Как отмечает М. Я. Виленский, проблема здорового стиля жизни попадает сразу в два смысловых контекста современной педагогики: формирование здоровой личности и развитие индивидуальности, выделенных в качестве приоритетов государственной политики в области образования [4, с. 3].

На наш взгляд, «стиль жизни» обладает большей эвристической значимостью, так как позволяет значительно углубить понятие «образ жизни», детально рассмотреть влияние внутренних психологических факторов на развитие способа жизни личности и зафиксировать многогранность повседневного поведения людей в рамках единого для них образа жизни.

Стиль жизни неизменно связывают с удовлетворением базовых человеческих потребностей, это относится и к здоровому стилю жизни. У различных личностей при одинаковом наборе базовых потребностей свой собственный способ их удовлетворения, во многом обусловленный воспитанием. Помимо этого, каждый человек строит свою индивидуальную систему потребностей и в соответствии с ее иерархией распределяет время, силы, ресурсы между различными видами деятельности. Разные способы удовлетворения потребностей и индивидуальность систем потребностей обуславливают различные жизненные стили.

Соответственно, под здоровым стилем жизни мы понимаем личностное новообразование, целостную систему жизненных проявлений личности, способствующую гармонизации своей индивидуальности с условиями жизнедеятельности и являющуюся средством самоактуализации личности в ней.

Таким образом, здоровый стиль жизни предполагает, во-первых, такую систему индивидуальных потребностей, которая благоприятствует развитию данной личности; во-вторых, оптимальные способы реализации этих потребностей. Самоактуализация, стремление к развитию своих способностей, личностному росту, самоусовершенствованию - потребность высшего уровня человека, превращающаяся в мотив поведения, при условии удовлетворения нижележащих потребностей.

Самоактуализация выступает не только целью и результатом, но и процессом актуализации своих потенциальных возможностей, и означает

стремление делать хорошо то, что делаешь и хочешь делать. Развитая потребность в самоактуализации ориентирует на ведение здорового стиля жизни как необходимого условия полноценной, активной, продолжительной жизни, позволяющей в полной мере реализовать потенциальные индивидуальные возможности. Но здоровый стиль жизни только тогда отвечает своему определению, когда имеются условия для удовлетворения потребности в самоактуализации.

### **Список литературы**

1. *Брехман И. И.* Валеология – наука о здоровье. М.: Физкультура и спорт, 1990. 217 с.
2. *Бахтин Ю. К.* Факторы формирования здоровья человека и их значение // Молодой ученый. 2012. №5. С. 397–400.
3. *Виленский М. Я.* Методологический анализ общего и особенного в понятиях «здоровый образ жизни» и «здоровый стиль жизни» // Теория и практика физической культуры. 2009. С. 2–7.
4. *Казин Э. М.* Образование и здоровье: медико-биологические и психолого-педагогические аспекты: монография. Кемерово: Изд-во КРИПКиПРО, 2010. 214 с.
5. *Компаниец Ю. А.* Информационное обеспечение формирования здорового стиля жизни как ценностной ориентации // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2009. № 3. С. 75 – 80.
6. *Третьякова Н. В.* Основы здоровьесбережения: практикум: учебное пособие. Екатеринбург: Рос. гос. проф.-пед. ун-т, 2011. 138 с.
7. *Третьякова Н.В. Федоров В.А.* Качество здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций: теория и технология обеспечения: монография. Екатеринбург: Рос. гос. проф.-пед. ун-т, 2014. 208 с.