

5. *Zaitsev D. A.* Morphological indicators of sexual dimorphism in athletes of different body formations / D. A. Zaitsev, Yu. P. Ivonina // Herald of Magistracy. 2013. №. 2 (17). P. 7-9.

6. Investigation of gender-dependent characteristics of female athletes, feminine, masculine and neutral sportsmen / N. D. Nenenko, O. A. Abramova, N. V. Chernytsyna, R. V. Kuchin // Modern problems of science and education. 2014. № 6. P. 15-25.

7. *Lopatina L. A.* Anthropometric characteristics of girls according to the classification of J. Tanner / L. A. Lopatin, N. P. Serezhenko, J. A. Anokhin // Fundamental research. 2013. №. 12-3. P. 504-508.

8. On the question of inversion of sexual dimorphism in representatives of masculine sports / V. B. Mandrikov, R. P. Samusev, E. V. Zubareva et al. // Bulletin of the Volgograd State Medical University. 2015. № 4 (56). P. 76-78.

9. *Kochetkova E. F.* Features and problems of sexual dimorphism in sports / E. F. Kochetkova, O. N. Oparina // Modern scientific research and innovations. 2014. № 7. P. 15-20.

10. *Tkachuk M. G.* Sexual dimorphism and its reflection in sports: monograph / M. G. Tkachuk, A. A. Dyusenova // M.- Berlin: Direct Media, 2015. 111 p.

11. *Khutsinsky T.* Sports training of female basketball players in the aspect of sexual dimorphism: the author's abstract. dis. for the scientific degree of doctor ped. Sciences: spec. 13.00.04 "Theory and methods of physical education, sports training, health and adaptive physical training" / Khutsinsky Tadeush. SPb., 2004. 53 p.

УДК 373.5+378.1

ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

*Купчинов Роман Иванович, доктор педагогических наук, профессор
Минский государственный лингвистический университет,
г. Минск Республика Беларусь*

Аннотация. В статье рассмотрены научно-методические проблемы, связанные с формированием здорового образа жизни, как искусственно созданной системой воспитания, сориентированной на становление полноценного психофизического состояния здоровья подрастающего поколения.

Annotation. There were regarded scientific and methodological problems, connected with formation the healthy lifestyle, as artificially created system of education, oriented on becoming full-valuable psychophysical state of health of growing generation in the article.

Ключевые слова: полноценное здоровье, здоровый образ жизни, психофизического состояния, уровень жизни, качество жизни, стиль жизни, уклад жизни.

Keywords: full-valuable health, healthy lifestyle, psychophysical state, standard of living, the quality of life, lifestyle, way of life.

Введение. Здоровый образ жизни является исторической, искусственно созданной системой воспитания, направленной на психофизическое формирование человека как основу духовного и умственного развития.

Следует учитывать, что понятия искусственных исторических систем, связанных с человеческой деятельностью, являются субъективными определениями авторов. Субъективное мнение авторов построено, в основном, на интуиции в большей мере, чем на результатах исследований и экспериментов, которые сложно входят в теоретические преобразования понятийного аппарата. Принимая во внимание то, что предмет «Здоровый образ жизни» относительно молодая интегрирующая дисциплина и многие понятия перенесены со смежных наук – медицины, физиологии, психологии, социологии, общей педагогики и др., – одно и то же определение может быть эффективным в одной системе понятий и неэффективным — в другой. Это очень важное в методологическом отношении положение, как правило, не учитывается в ходе использования понятий в определенной сфере.

Задача статьи рассмотреть подходы и понятия к здоровому образу жизни в процессе физического воспитания подрастающего поколения.

Словосочетание «здоровый образ жизни» состоит из двух понятий — здоровье и образ жизни. В общественном сознании людей здоровый образ жизни ассоциируется со сферой деятельности медицины. Медицина определяет здоровый образ жизни как поведение, базирующееся на научно обоснованных санитарно-гигиенических нормативах, направленных на сохранение и укрепление здоровья.

Рассматривая понятия и подходы к здоровому образу жизни, следует отметить, что это словосочетание имеет различное взаимное подчинение.

Медицина – совокупность наук о болезнях, их лечении и предупреждении. Педагогика – наука о воспитании и обучении. Воспитание – планомерное воздействие на развитие (в первую очередь психофизического состояния), образа мыслей, чувства и поведение.

Эффективность воспитания и обучения подрастающего поколения зависит от здоровья. Здоровье – важный фактор работоспособности и оптимального развития организма человека. Такой подход требует изменения психологии человека и общества в целом к пониманию значимости здорового образа жизни. Воспитание – основа здоровья. Здоровье – сфера деятельности педагога.

До настоящего времени в большинстве медицинской (особенно популярной медицинской) литературы, в физическом воспитании и педагогике приводится определение здоровья, которое было дано Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) в 1948 году. «Здоровье — нормальное психосо-

матическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций, а не только отсутствие болезней и дефектов». Однако за 60 с лишним лет ни одному государству мира пока не удалось добиться социального благополучия. Поэтому еще в 1968 году представители ВОЗ (180 государств) приняли уточненное определение понятия здоровья: «Здоровье – состояние человека выполнять свои биосоциальные функции в изменяющейся среде, с перегрузками и без потерь, при условии отсутствия болезней и физических дефектов. Здоровье бывает физическим, психическим и нравственным».

Для полноценной психофизической, духовной и нравственной жизнедеятельности человека такого здоровья недостаточно. Для этого требуются резервные возможности организма, определяемые уровнем работоспособности – функционированием организма на «высшем уровне», адаптационные возможности к окружающей среде (включая противостояние психологическим стрессам), способность к восстановлению работоспособности после учебно-трудовой деятельности. Эти показатели здоровья может дать человеку только воспитание и главный его компонент – образование в области физического воспитания и спортивной деятельности.

Характеристика взаимосвязи воспитания и обучения позволяет ответить на разногласия педагогов о приоритетах воспитания и обучения: что первично? Воспитание, разумеется, шире обучения, поскольку оно имеет дело с формированием целостной личности ребенка. Воспитание имеет приоритет перед образованием. Создает человека личностью – воспитание. В таком философском плане обучение является составным компонентом – средством воспитания.

Целью воспитания является физическое и духовное здоровье воспитанника и его человеческое счастье. Задача же образования состоит в том, чтобы выработать в человек сознательное отношение к своим действиям, ограничить произвол их и развить в человеке стремление к совершенствованию путем постепенного приближения к идеалу *П.Ф. Лесгафт*.

Современное целеполагание воспитания направлено на формирование здорового образа жизни подрастающего поколения.

Физическая и духовная составляющие – две неотъемлемые части человеческого здоровья. Физическое здоровье – это способность тела реализовывать разработанную программу и иметь своего рода резервы на случай непредвиденных экстремальных и чрезвычайных ситуаций. Духовное здоровье – это здоровье нашего разума. Разум – это способность познавать окружающий мир и себя. С его помощью человек анализирует происходящие события и явления, прогнозирует наиболее вероятные события, оказывающие основное влияние на жизнь. Можно сказать, что разум – это модель (программа) поведения, направленная на решение поставленных задач, защиту своих интересов, жизни и здоровья в реальной окружающей среде.

Духовное и физическое начала должны постоянно находиться в гармоничном единстве, ибо это две неразрывные части общего индивидуального здоровья человека.

Рассмотрение значения составляющих здоровья позволяет утверждать, что по законам диалектики в возрастном аспекте, воспитание должно изначально быть направлено на тело (психофизическое здоровье) как фундамент духовного и умственного развития. В процессе воспитания на первое место в различной деятельности человека должен выйти разум, на второе – духовность и третье – тело. Если в процессе воспитания у человека на первом месте будет тело, на втором – разум, а третьем – душа, как правило, это плохой человек. Для женщины-матери характерно душа – разум – тело. И эта последовательность важна потому, что женщина-мать есть самый главный воспитатель-учитель-педагог.

О правильности последовательности воспитания много веков назад говорил Аристотель: «Порывы, воля, а также желания присущи даже новорожденным детям, между тем как рассудительность и ум, естественно, появляются у них только с возрастом. Потому и забота о теле должна предшествовать заботе о душе, а затем после тела, нужно позаботиться о воспитании склонностей, чтобы воспитание их послужило воспитанию ума, а воспитание тела – воспитанию души».

В последнее десятилетие на смену безликим лозунговым направлениям и подходам к здоровью – укрепление, оздоровление, сохранение, вошло количественное понятие формирование здоровья.

Формирование здоровья (психофизического состояния) – интегральная наука о закономерностях управления полноценным здоровьем человека, в возрастном аспекте направлено на оптимальное психофизическое развитие растущего организма (от рождения до 18-19 лет), воспитание резервных возможностей организма (от 19-20 до 28-30 лет), поддержание высокого индивидуального уровня жизнедеятельности (от 30 до 60 лет), сопротивление старению (от 60 лет и старше). На всех этих этапах возрастного развития должно проводиться обучение противостоянию факторам риска для здоровья и знаниям о психофизическом состоянии здоровья человека.

Жизнь человека характеризуется особенностями повседневной жизнедеятельности (Рис. 1), включая его в различную деятельность: двигательную, самообслуживание, семейно-бытовую, воспитательную, учебно-трудовую, культурно-досуговую, сексуальную, общественную, волонтерскую.

Образ жизни – тип жизнедеятельности людей, обусловленный особенностями общественно-экономической формации. Основными параметрами образа жизни являются труд (учеба для подрастающего поколения), быт, общественно-политическая и культурная деятельность людей, а также различные поведенческие привычки и проявления.

Понятие «образ жизни» слишком общее и интегративно по отношению к таким понятиям, как уровень жизни, качество жизни, стиль жизни и уклад жизни.

Понятия «уровень жизни», «стандарт жизни» (экономическая категория) — степень удовлетворения материальных, культурных, духовных потребностей, как правило, включающих спектр всех социальных ценностей.

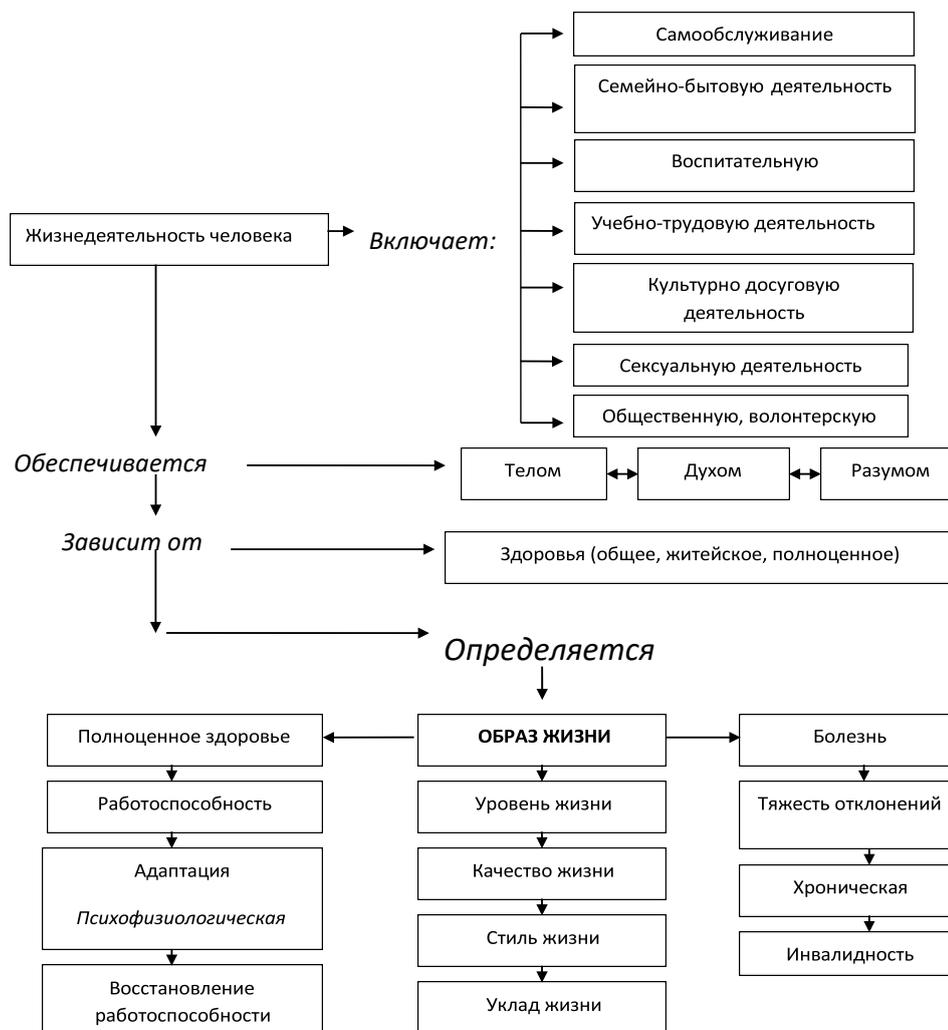


Рис 1 Схема функционирования здорового образа жизни

Понятие «качество жизни» (социологическая категория) — стремление создать достойную человека форму повседневного существования людей. Причем важной особенностью является не столько официальное признание этого качества, сколько удовлетворенность жизнью, осознание, что устройство личной и общественной жизни близко или достаточно близко к их идеалу. (Социологическая категория).

Понятие «стиль жизни» (социально-психологическая категория) – поведенческая особенность жизни человека, то есть определенный стандарт, под который подстраиваются психология и психофизиология личности.

Понятие «уклад жизни» (психолого-экономическая категория) – исторически обусловленный вид жизнедеятельности или определенный способ деятельности в материальной и нематериальной (духовной) сферах. При рассмотрении уклада жизни следует учитывать семейные и национальные традиции.

Выводы. Образ жизни в значительной степени обусловлен социально-экономическими условиями, в то же время во многом зависит от мотивов деятельности конкретного человека, от особенностей его психики, состояния здоровья и функциональных возможностей организма. Этим, в частности, объясняется реальное многообразие вариантов образа жизни различных людей.

Образ жизни накладывает значительный отпечаток на здоровье человека при положительном отношении, приводит к полноценному здоровью, при негативном отношении к болезням различного уровня тяжести.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абзалов, Р. А. Оценка уровня физической подготовленности школьников 6-11-х классов / Р. А. Абзалов, О. Н. Павлова и др // Физическая культура: Воспитание, образование, тренировка. – 2004. – № 3–4. – С. 24.

2. Бандаков М.П. Дифференцированный подход к учащимся в процессе физического воспитания / Теория и практика физ. культуры. 2000. – № 5. – С. 31–32.

3. Савко, Э.И. Уровни функционального состояния, физической подготовленности и здоровья подростков 16-17 лет / Э. И. Савко, В. М Гаптарь //Бел, гос.ун-т, Беларусь, – Минск, 2013 Современные процессы развития физической культуры, спорта и туризма. Состояние и перспективы формирования здорового образа жизни: Материалы XVI Традиционного международного симпозиума 15-18 февраля, 2013 г. – Красноярск, 2013. – С. 113–122.

THE LITERATURE

1. Abzalov, R. A. Assessment of level of physical preparedness of students of 6-11 classes / R. A. Abzalov, O. N. Pavlov and others // Physical culture: Upbringing, education, training. – 2004. – №3-4. – P. 24.

2. Bandakov M. p. Differentiated approach to students in the process of physical education / Theory and practice of physical culture. 2000. – No. 5. – S. 31-32.

3. Savko E. I. Levels of functional status, physical fitness and health of adolescents 16-17 years / E. I. Savko, V. M HAPTER //Bel, GOS. UN-t, Belarus – Minsk, 2013 Modern processes of development of physical culture, sport and tourism. Status and prospects of formation of a healthy way of life: proceedings of the HUI Traditional international Symposium February 15-18, 2013 – Krasnoyarsk, 2013. – Pp. 113-122.