МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева»

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Кафедра Теоретических основ физического воспитания

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура

КУРСОВАЯ РАБОТА

По дисциплине «Теория, история и методика физической культуры»

Тема «Здоровый образ жизни и его составляющие»

Выполнил:

Филонов Андрей Александрович

Форма обучения – очная

Руководитель:

старший преподаватель кафедры ТОФВ

Кройтор Александр Сергеевич.

Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Оценка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Красноярск, 2018

**Содержание**

[Введение 3](#_Toc532601527)

[Глава 1. Теоретические аспекты проблемы анализ понятия «здоровье» и ЗОЖ в современных исследованиях 5](#_Toc532601528)

[1.1 Сущность понятий «здоровье», «здоровый образ жизни», 5](#_Toc532601529)

[1.2 Влияние окружающей среды на здоровье человека 8](#_Toc532601530)

[Глава 2. Составляющие здорового образа жизни и принципы его осуществления 10](#_Toc532601531)

[2.2 Принципы здорового образа жизни 10](#_Toc532601532)

[2.2 Здоровый образ жизни. Составляющие ЗОЖ и факторы его эффективной реализации 15](#_Toc532601533)

[Заключение 24](#_Toc532601534)

[Список литературы 26](#_Toc532601535)

# Введение

Здоровье человека – проблема, которая в мировой цивилизации имеет значение особой важности. Значимость здоровья сохраняется исторически и, зачастую определяя интересы науки, двигает прогресс не только в медицинском направлении, но и в валеологии, социальных науках и психологии.

В современной России внимание к здоровью населения отражено во многих законных и подзаконных актах, определяющих мероприятия государства в соответствии с «Основными положениями Стратегии охраны здоровья населения РФ на период 2013-2020гг»

Современный анализ проблемы здоровья, его сохранения и восстановления уже сегодня позволяет сделать некоторые выводы о зависимости этих показателей от определенных условий и факторов. К ним уже традиционно относят следующие: наследственность (генетические факторы), состояние медицинской помощи в стране, состояние экологии, 5 условия жизни человека и образ его жизни.

Как известно, здоровый образ жизни – это «поведение, базирующееся на научно обоснованных санитарно-гигиенических нормативах, направленных на сохранение и укрепление здоровья». Проблема здорового образа жизни сегодня является интегративной. Ее изучением занимаются не только, и не столько, медико-биологические и философскосоциологические направления, но и психолого-педагогические направления. Если первые два изучают и реализуют лечебно-профилактический (организация здравоохранения и оказание профессиональной медицинской помощи) и социальный (организация общественного устройства и жизни населения в определенных социально-экономических условиях в целом) аспекты, то психолого-педагогические направления изучают ЗОЖ с точки зрения сознания каждого человека, его ценностно-мотивационной, деятельностной составляющей.

Проблемами здорового образа жизни человека и изучением вопросов целостного здоровья занимались ученые, начиная с И.П. Павлова, В.М. Бехтерева, Л.С. Выготского, активно продолжались Б.С. Братусем, Л.П. Гримак, Б.Г. Ананьевым, А.И. Захаровым, М.И. Лисиной, В.Д. Трошиным, Н.Н. Авдеевым, С.Ю. Мещеряковой и многими другими. В последнее время психологический компонент здорового образа жизни активно изучается такими учеными, как Т.В. Белинская, Р.А. Березовская, В.М. Кабаева, Г.С. Никифоров, С.А. Романова, В.А. Соломонов, Ф.Р. Филатов и др.

Целью исследования является анализ понятия «здоровый образ жизни» и его составляющих

Задачи:

- определить сущность понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни в современных исследованиях;

- проанализировать особенности влияния окружающей среды на здоровье человека;

- выявить принципы здорового образа жизни;

- определить основные составляющие компоненты здорового образа жизни.

Объект исследования – здоровье и здоровый образ жизни.

Предмет исследования – составляющие компоненты здорового образа жизни.

Методы – теоретические, включающие поиск, анализ, классификацию и систематизацию психолого-педагогической литературы по проблеме исследования.

Курсовая работа по структуре состоит из введения, двух глав, включающих четыре параграфа, заключения и списка литературы.

# Глава 1. Теоретические аспекты проблемы анализ понятия «здоровье» и ЗОЖ в современных исследованиях

## 1.1 Сущность понятий «здоровье», «здоровый образ жизни»,

Большая медицинская энциклопедия (БМЭ) определяет здоровье в качестве состояния организма человека, в котором функции всех его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные изменения [8, с.265]. В тоже время живой организм — система неравновесная и процесс его развития постоянно сопровождается изменением формы взаимодействия с условиями окружающей среды. При этом происходит изменение не столько среды, сколько самого организма.

Широкое международное признание получило определение здоровья, данное Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ): «Здоровье — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» [53]. Согласно этому определению абсолютное здоровье - это лишь недостижимое абстракция.

Учитывая медико-биологические признаки, Н. М. Амосов указывает, что здоровье является естественным состоянием организма, которое характеризуется посредством его уравновешенности с окружающей средой отсутствием каких-либо болезненных явлений [4, с. 28].

Опираясь на эти же признаки, Г.И. Царегородцев описывает здоровье в качестве гармонического течения различных обменных процессов между организмом и окружающей средой, в результате которого следует говорить о появлении согласованного обмена веществ внутри самого организма [58, с.42].

Анализ этого определения позволяет говорить о здоровье как о естественном гармоническом состоянии организма с нормальным протеканием в нём обменных процессов, и отсутствием любых болезненных явлений.

В основе определения Д. Д. Венедиктова лежат эволюционная экологическая позиции, которые позволяют рассматривать здоровье как динамическое равновесие организма и окружающей природной и социальной среды.

С эволюционной и экологической позиций раскрывает смысл понятия о здоровье как динамическом равновесие организма с окружающей природной и социальной средами, которое обеспечивает наиболее полное проявление всех заложенных в биологической и социальной сущности человека способностей и функционирование максимально интенсивно всех жизненно важных подсистем человеческого организма, а поддержание общего сочетания этих функций осуществляется на оптимальном с точки зрения целостности организма уровне, обеспечивающем быстроту и адекватную его адаптацию относительно непрерывно изменяющейся природной и социальной среды [14, с.104].

Социологическая точка зрения содержат подход к здоровью как к мере социальной активности и деятельностного отношения человеческого индивида к миру [21, с.30]. Эту мысль развивает И. И. Брехман, по мнению которого, проявление такого отношения, в первую очередь, видится в системе улучшения качества окружающей среды, сохранении собственного здоровья и здоровья других людей [7, с.27].

В основе определения В. П. Казначеева смысла понятия «здоровье» человека лежит комплексный подход. По его мнению, здоровье является динамическим состоянием (процессом), при котором сохраняются и развиваются биологические, физиологические и психические функции, оптимальная трудоспособность и социальная активность при максимальной продолжительности жизни [22, с.23].

Таким образом, в литературе понятие «здоровье» раскрывается с разных точек зрения, опирающихся на критерии, определяющие основу для его выражения. В обобщенном виде охарактеризовать это понятие можно как емкую систему, включающую в себя ряд критериев, которые соотносятся с требованиями общей культуры человечества [29, с. 125].

Представляется, что здоровье – это нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее адекватную окружающим условиям регуляцию поведения и деятельности личности.

Понятие «здоровье» невозможно отделить от понятия «образ жизни», определяемого в качестве устойчивого, сложившегося в определённых общественно-экономических условиях способа жизнедеятельности людей, который проявляется посредством их труда, досуга, удовлетворения материальных и духовных потребностей, норм общения и поведения [36, с.13].

Образ жизни является одним из факторов, который непосредственно влияет на здоровье. Следует отметить существование разнообразных подходов к определению понятия «образ жизни».

Так, у ряда авторов можно найти описание образа жизни как биосоциальной категории, определяющей тип жизнедеятельности в духовной и материальной сферах жизни человека [48, с.26].

А. М. Изуткиным и Г. Ц. Царегородцевем представлена структура образа жизни. К первому элементу они относят преобразовательную деятельность, направленную на изменение природы, общества и самого человека. Вторым элементом названо наличие способов удовлетворения материальных и духовных потребностей. В качестве третьего элемента описываются формы, в которых люди принимают участие в общественно политической деятельности и в управлении государством. Как о четвертом элементе ученые говорят о познавательной деятельности на уровне теоретического, эмпирического и ценностно-ориентированного знания, упоминают далее коммуникативную деятельность, включающую общение между людьми в обществе и его подсистемах (народе, классе, семье и др.) как пятый элемент, и медикопедагогическую деятельность, направленную на физическое и духовное развитие человека в качестве шестого элемента [58, с.41].

Б. Н. Чумаков характеризует здоровый образ жизни как «активную деятельность людей», цель которой, в первую очередь, сохранить и улучшить здоровье. При этом он указывает на то, что образ жизни человека и семьи не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а его формирование должна быть целенаправленным и постоянным в течение всей жизни [60, с.201].

Представляется, что, определяя данное понятие, следует принимать во внимание наличие наследственности, особенности функционирования организма и стиля жизни. Это позволяет дать определение здорового образа жизни как стиля жизнедеятельности, который соответствует наследственным особенностям организма, включая условия существования человека, и ориентирован на культуру сохранения, укрепления и восстановления здоровья, необходимого, чтобы выполнять личностно и общественно значимые функции.

## 1.2 Влияние окружающей среды на здоровье человека

Для работников умственного труда систематическое занятие физкультурой и спортом приобретает исключительное значение. Известно, что даже у здорового и нестарого человека, если он не тренирован, ведет «сидячий» образ жизни и не занимается физкультурой, при самых небольших физических нагрузках учащается дыхание, появляется сердцебиение. Напротив, тренированный человек легко справляется со значительными физическими нагрузками.

Ежедневное пребывание на свежем воздухе в течение 1-1,5 часа является одним из важных компонентов здорового образа жизни. При работе в закрытом помещении особенно важна прогулка в вечернее время, перед сном. Такая прогулка как часть необходимой дневной тренировки полезна всем. Она снимает напряжение трудового дня, успокаивает возбужденные нервные центры, регулирует дыхание. Прогулки лучше выполнять по принципу кроссовой ходьбы: 0,5-1 км прогулочным медленным шагом, затем столько же - быстрым спортивным шагом и т.д [3].

Немаловажное значение оказывает на здоровье и состояние окружающей среды. Вмешательство человека в регулирование природных процессов не всегда приносит желаемые положительные результаты. Нарушение хотя бы одного из природных компонентов приводит в силу существующих между ними взаимосвязей к перестройке сложившейся структуры природно-территориальных компонентов. Загрязнение поверхности суши, гидросферы, атмосферы и Мирового океана, в свою очередь, сказывается на состоянии здоровья людей, эффект «озоновой дыры» влияет на образование злокачественных опухолей, загрязнение атмосферы на состояние дыхательных путей, а загрязнение вод - на пищеварение, резко ухудшает общее состояние здоровья человечества, снижает продолжительность жизни. Однако, здоровье, полученное от природы, только на 5% зависит от родителей, а на 50% - от условий, нас окружающих.

Кроме этого, необходимо учитывать еще объективный фактор воздействия на здоровье - наследственность. Это присущее всем организмам свойство повторять в ряду поколений одинаковые признаки и особенности развития, способность передавать от одного поколения к другому материальные структуры клетки, содержащие программы развития из них новых особей.

Влияют на наше здоровье и биологические ритмы. Одной из важнейших особенностей процессов, протекающих в живом организме, является их ритмический характер [7].

В настоящее время установлено, что свыше трехсот процессов, протекающих в организме человека, подчинены суточному ритму.

# Глава 2. Составляющие здорового образа жизни и принципы его осуществления

## 2.2 Принципы здорового образа жизни

Исходным для определения термина «здоровье» является определение, приведенное в Уставе Всемирной организации здравоохранения: «Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов» [14].

Здоровье характеризуется нормальным психическим состоянием, физиологическими резервами, биологическим потенциалом и социальными возможностями реализации самим человеком всех этих задатков.

Различают 3 типа здоровья:

- «здоровье населения» (общественное, популяционное)

- «здоровье группы» (профессиональная группа,семья)

- «индивидуальное здоровье» (личность, человек)

В соответствии с типом здоровья разработаны показатели, посредством которых дается количественная и качественная характеристика.

Еще выделяют здоровье психологическое, которое определяет эмоциональное, душевное благополучие человека.

«Психологическое здоровье», как термин введен И.В. Дубровиной. Этот термин подчеркивает неразделимость психического и телесного в человеке. Общий портрет психологически здорового человека — это открытый, веселый, жизнерадостный, творческий человек, который познает себя, а также окружающий мир не только лишь разумом, но и интуицией, чувствами. Этот человек берет на себя ответственность за свою жизнь, и находится в постоянном развитии.

Здоровье человека закладывается глубоко в детстве и по данным научных исследований оно обуславливается

на 10% - возможностями здравоохранения и медицины

на 20% - состоянием окружающей среды

на 20% - наследственностью

на 50% - образом жизни.

А также важное место в сохранении здоровья занимает спорт и физическая культура.

Здоровье человека в большой мере зависит от систем ценностей, которые существуют в обществе и определяют смысл жизни. Здоровье — это общественная и личная ценность. Формированием установки на своё здоровье занимается новейшая отрасль знания, которая получила название «валеология» - наука о здоровье.

Термин «здоровый стиль жизни» пришел из зарубежной научной литературы. Как отмечал В.Н. Беленов: «Здоровый образ жизни – это мировоззрение, определяющее систему (стиль) поведения индивида, в данном случае – здоровый стиль жизни». При этом автор указывает на то, что здоровый стиль жизни, став необходимым атрибутом поведения человека, оказывает положительное влияние на дальнейшее формирование здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни – это единственное средство защиты сразу от всех болезней. Он направлен на предотвращение не каждой болезни в отдельности, а именно всех в совокупности. Поэтому он особенно желателен, экономичен и рационален.

Здоровый образ жизни – это реализация комплекса действий в основных формах жизнедеятельности человека: общественной, семейно-бытовой, досуговой, трудовой.

Здоровый образ жизни – это единственный стиль жизни, который способен обеспечить улучшение, восстановление и сохранение здоровья населения – это важнейшая социальная технология государственного масштаба и значения.

Здоровый образ жизни – многоплановое понятие, это активная деятельность людей, которая направлена на укрепление и сохранение здоровья как предпосылки и условие осуществления и развития других аспектов и сторон жизни, на преодоление «факторов риска», развитие и возникновение заболеваний, оптимального использования в интересах охраны, а также улучшения здоровья природных и социальных условий и факторов образа жизни. В более конкретном и узком виде – максимально благоприятное для индивидуального и общественного здоровья проявления медицинской активности.

Психическое здоровье человека относится тоже к понятию здорового образа жизни. Оно отражается как «полноценной психологической деятельности самого человека, которое выражается а хорошем самочувствии, в отличном настроении, в активности»

На принципы здорового образа влияют как объективные, так и субъективные факторы.

К объективным факторам здорового образа жизни относят:

доступность физкультурно — спортивных сооружений и комплексов (оздоровительных центров, бассейнов, стадионов и др.), спортивного инвентаря и т.д.

Качество окружающей среды(это состояние почвы, воды, воздуха), а также одежды, жилища, продуктов питания.

К субъективным факторам в основном относят — соблюдение принципов здорового образа жизни, группой людей, семьей, отдельным человеком, и это все немыслимо без массового спорта и физической культуры.

Состояние здоровья детей и студентов на сегодняшний день становится национальной проблемой, и уже становится государственной задачей — формирование здорового образа жизни у детей с маленького возраста., и это во многом зависит от работы по данному направлению к общеобразовательном школьном учреждении [7].

Современное общество имеет многообразие примеров образа жизни человека. Это многообразие иногда не является образцом именно для ребенка, поэтому и создается хаотичность в учении ребенка о здоровом образе жизни, и разрушаются созданные представления. Также на сегодняшний день есть тенденция снижения здоровья детей, поэтому возрастает потребность в формировании у подрастающего поколения представления о здоровом образе жизни и требует уже других путей в развитии, воспитании и образовании дошкольников.

На сегодняшний день проблемой формирования здорового образа жизни занимаются очень многие педагоги, психологи: педагоги (О. Л. Трещева, О. Ю. Толстова, Л. Г. Татарникова, В. Г. Алямовская и мн.др., психологи (Г.С.Никифоров)

Интерес ученых к этой проблеме довольно не случаен. Направление здорового образа жизни — это процесс противоречивый и сложный, на него влияют много факторов, это ориентация и состояние воспитания в семье, экологическая обстановка, общественное мнение, особенности развития государства и др.

Формирование здорового образа жизни включает преодоление факторов нездоровья и создание условий для укрепления здоровья.

Можно сказать, что формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни в процессе физического воспитания сильно способствует сохранению и достижению крепкого здоровья, устойчивой и высокой специальной и общей работоспособности. Значительно помогает формированию полезного для здоровья правильно организованного режима бытовой и трудовой деятельности, обеспечивает достаточную двигательную активность, обеспечивает развитие и формирование жизненно важных умений, привычек личной гигиены, навыков.

Современные научные исследования влияния на здоровье молодого человека системных средств физической культуры и спорта говорят о том, что сегодня это одно из самых перспективных направлений, которое эффективно и кардинально решает вопросы улучшения здоровья.

Здоровый образ жизни тесно связан с состоянием здоровья. В настоящее время пропагандируется так сказать “неправильный здоровый образ жизни”, чтобы понять это высказывание, не нужно быть специалистом в этой области, достаточно здраво смотреть на вещи, и фильтровать информацию, поступающую из средств массовой информации.

Исследователи отмечают, что в ходе решения проблемы здорового образа жизни, важно исходить из того, что набор компонентов, которые определяют состояние здоровья человека, в определенной мере зависит от уровня развития, а также степени зрелости общества. Исходя из этого, можно ставить вопрос о том, готово ли современное общество обеспечивать здоровый образ жизни. Имеющиеся методы формирования здорового образа жизни населения России мало эффективны. Даже среди тех, кто активно занимается спортом, часто преобладает стремление к овладению только внешними признаками здоровья, часто в ущерб функциональному состоянию всего организма.

Вышеперечисленное позволяет говорить, что культура ЗОЖ – это часть общей культуры человека, отражающей его динамическое и системное состояние. Это состояние характеризуется неким уровнем специальных знаний, социально-духовных ценностей, физической культуры, мотивационно-ценностных ориентаций, психическим здоровьем.

Охрана и укрепление здоровья студенчества в основном определяется образом жизни. Повышенное внимание к нему проявляется на уровне общественного сознания, в сфере культуры, образования, воспитания.

Образ жизни студента есть не что иное, как определенный способ интеграции его потребностей и соответствующей им деятельности, сопровождающих ее переживаний.

Образ жизни студенту нельзя навязать извне. Личность имеет реальную возможность выбора значимых для нее форм жизнедеятельности, типов поведения. Обладая определенной автономностью и ценностью, каждая личность формирует свой образ действий и мышления. [6].

## 2.2 Здоровый образ жизни. Составляющие ЗОЖ и факторы его эффективной реализации

Проблема способа организации жизнедеятельности человека и влияние этого на продуктивность личности, ее самореализованность и общую удовлетворенность жизнью, в психологии изучается уже, начиная с 20 века. В психологии здоровья этот аспект изучается в плане зависимости здоровья человека от образа его мышления, содержания сознания, осознанности и его жизнедеятельности в целом. Здесь рассматривается зависимость здоровья человека от весьма широкого спектра параметров – от средовых до соматических и психосоциальных условий существования.

Большой интерес для науки представляет изучение вопроса о том, как именно образ жизни человека влияет на его самоосуществление, а также что в образе жизни определяет здоровье человека.

Понятие образа жизни считается социологической категорией и под ним понимают «устойчивые формы социального бытия, совместной деятельности людей, типичные для исторически конкретных социальных отношений, формирующиеся в соответствии с генерализованными нормами и ценностями, отражающими эти отношения» [23].

В работах таких авторов как Б.Ф. Поршнев, Е.П. Савруцкая, И.С. Кон, Б.М. Бим-Бад и пр. указывается, что образ жизни является важнейшим фактором, который напрямую обуславливает процесс формирования личности, а следовательно, и детерминирует во многом развитие ее физических, психологических и духовных качеств [11, 23,33].

Тремя основными составляющими содержания понятия образа жизни в философско-психологической литературе выделяют три такие глобальные категории, как:

организация общества и отношений в нем в их исторической обусловленности;

межпоколенческие связи и обеспечивающие их свойства и состояния всех общественных, культурных и психологических процессов и их взаимодействие (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Б.Ф. Поршнев, В.И Суханов и др.);

индивидуальная жизнедеятельность конкретных людей, отраженная в их поведении, деятельности, способах проживания ситуаций жизни, реакции на ее трудности, особенностей их преодоления и решения жизненных задач, которые обусловлены в свою очередь такими психологическими категориями индивидуальности, как система взглядов, норм, мотивов, оценок, ценностных ориентирах, самосознании личности и ее Я концепции в целом (Ф.Е Василюк, В.П. Зинченко, Е.Б. Моргунов, Б.Н. Чумаков) [14].

Базовыми составляющими здорового образа жизни так же выделяют следующие:

1) воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;

2)  безопасная и благоприятная для обитания окружающая среда, знание влияния неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье;

3) отказ от вредных привычек (курение, употребление наркотиков, употребление алкоголя, соленой пищи);

4)  здоровое питание: умеренное потребление продуктов, соответствующее физиологическим потребностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;

5) двигательная активность: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения, с учетом возрастных и физиологических особенностей;

6) личная и общественная гигиена: совокупность гигиенических правил, соблюдение и выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья, владение навыками первой помощи;

7) закаливание.

Образ жизни в современном мире является в большей степени отражением индивидуальных ценностных норм и выбора человеком способов своего осуществления. При этом, отдельно отмечается (И. В. Силуянова, М. Мартинковский, В. Л. Абушенко и др.), что образ жизни не явлется произвольным, он все также обусловлен и даже детерминирован общественным устройством, которое было усвоено индивидом [60, 43, 2].

Компонентами образа жизни принято считать:



Рис. 2. Компоненты образа жизни человека (по М. Мартинковскому).

Понятие здорового образа жизни появилось лишь во второй половине 20 века, и поначалу было недостаточно определенным, заменив во многом устаревший термин санитарной культуры. Лишь к 80-90 гг. прошлого столетия появилась дифференцированность этого понятия. Основным достижением явилось утверждение, что для понимания необходимо соотнесение поведенческих особенностей человека с его биологическими и социально-средовыми параметрами, которые в совокупности и дадут возможность решать задачи ЗОЖ. Расширение факторов, влияющих и определяющих здоровье человека, принесло в качестве результата уход от понимания зависимости здоровья от индивидуального поведения личности и включение в анализ всей системы жизнедеятельности – совокупность внутренних и внешних условий, результатом которых является здоровье человека, его трудоспособность, активное долголетие и развитие личности в целом.

На сегодняшний день, понятие «здоровый образ жизни» содержит в себе все, что позволяет человеку выполнять все значимые функции (общественные, бытовые, профессиональные) в условиях, оптимальных для сохранения, поддержания и восстановления здоровья. Сюда также включены такие психологические компоненты, как ориентация личности, ее направленность на активное формирование и укрепление как индивидуального, так и общественного здоровья [30].

По мнению Л.П. Гримак , В.И. Слободчикова и др. в данном контексте следует выделить и проанализировать типичные формы и способы повседневной жизни человека и его деятельности, которые:

укрепляют биологические ресурсы и возможности человека,

совершенствуют резервные возможности человека.

Результатом этого должно становится максимально успешное выполнение человеком всех его функций, причем без влияния на успешность политических, экономических и социально-психологических макро- и микрофакторов.

Уход исследователей в понимании здорового образа жизни от практически абсолютной значимости общественного устройства в совокупности всех его компонентов, привел к доминированию другого понимания детерминант здоровья в ходе жизнедеятельности человека. Ими стали активность человека и его направленность, которые выражаются не столько в образе жизни, сколько в стиле его жизни. Действительно, именно эта категория, под которой понимается «индивидуально усваиваемый или избираемый, устойчиво воспроизводящий отличительные черты общения, бытового уклада, манеры, привычки, склонности, типичные для определенной категории лиц, выявляющие своеобразие их духовного мира» (А.А. Возмитель), позволяет говорить о совокупном влиянии на здоровье человека в ходе его жизнедеятельности [23]. Стиль жизни отражает активность личности в ее совокупности и напрямую связан с социальнопсихологическими категориями, и взаимосвязан и взаимообусловлен самоопределением личности. Современные исследования в психологии здоровья все большее внимание уделяют именно сознательному компоненту поведения человека, которые в меньшей степени зависят от социальных влияющих факторов.

Сегодня в науке представлено достаточное количество толкований и подходов, нет единого понимания связей жизни человека и его здоровья, но неизменно есть общее, которое отражает универсальность представлений о совокупном влиянии и взаимовлиянии человека и среду, как внутренне, так и внешней. Если попытаться обобщить, то можно выделить движение научных взглядов в мире. Так, в отечественной психологии в последние десятилетия происходило смещение от понимания значимости социального к значимости индивидуального, от общественной гигиены к личной профилактике и саморазвитию. В зарубежной же психологии здоровья сейчас активно изучаются социально-психологические факторы здоровья, хотя до этого исследовались механизмы принятия решения отдельной личностью в аспекте ее индивидуальных процессов.

Интересным является и факт различного понимания на современном этапе значимости отдельных компонентов ЗОЖ и собственно выделения этих компонентов. Так, можно выделить и сравнить компоненты ЗОЖ, выделенные в 80-е гг. 20 века в Международном терминологическом словаре санитарного просвещения [58], компоненты, выделенные М. Мартинковским [43], Э.Н. Вайнером [17] и С.И. Горчаком [25].

Таблица 1. Представления о составляющих компонентах здорового образа жизни

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Санитарное просвещение: международный терминологический словань | Э.Н. Вайнер | С.И. Горчак | М. Мартинковский |
| - Пропорциональное соотношение между физической и умственной нагрузкой  - Физическая культура и занятия спортом  - рациональное питание  - правильное сексуальное поведение  - гармонические взаимоотношения между людьми  - личная гигиена  - ответственное гигиеническое поведение в сфере труда и быта  - негативное отношение к вредным привычкам | - оптимальный двигательный режим  - тренировка иммунитета, закаливание  - рациональное питание  - наличие навыков психофизиолоической регуляции  - психосексулаьная культура  - отсутствие вредны привычек  - рациональный режим дня  - валеологическое самообразование | - гигенически обоснованное поведение  -оптимальный режим труда  - достаточная двигательная активность  - рациональное питание  - отказ от вредных привычек  - отдых  Полезные формы досуга | - знать самого себя  - поддерживать силы организма в постоянной готовности  - правильно употреблять лекарственные средства  - всесторонняя физическая активность  - правильное питание  - закаливание  - наличие навыков борьбы со стрессом  - избавление от вредных привычек  - проявление доброжелательности к людям |

Как видно из представленной схемы, взгляды на составляющие компоненты ЗОЖ разнятся, но при этом общая идея сохранена. Именно это позволило выделить общие взгляды на компоненты здорового образа жизни, и к ним были отнесены:

режим жизни (рациональный режим труда и отдыха);

двигательная активность; рациональное и полноценное питание;

выполнение гигиенических требований, соблюдение правил личной гигиены, закаливание и тренировка иммунитета;

гармоничные интимно-личностные отношения;

культура межличностного общения и психофизическая регуляция; отсутствие вредных привычек.

Указанные компоненты являются по своей сути условиями, при которых возможно сохранение и укрепление здоровья, многие из них относятся к телесному и физическому аспекту человека. Но, начиная со времен И. П. Павлова, В. М. Бехтерева, Л. С. Выготского, Б. С. Братуся Б.Г. Ананьева, М. И. Лисиной, А.И. Захарова, В. Винникотта, Э. Фромма и многих других, указывалось, что в здоровом образе жизни значимая роль отводится нравственно-психологическому компоненту личности человека, так как именно здесь содержатся психологические регуляторы активности личности, которые смогли бы задать направленность и обеспечить активность в целях достижения здоровья.

Психологические компоненты здоровья человека изучались Б. С. Братусем, И. В. Дубровиной, В. И. Слободчиковым, Г. А. Цукерманом, А. В. Шуваловым, А. Маслоу, К. Роджерсом, Э. Эриксоном, Р. Мейем, Г. Олпортом, Д. Шпигелем, А. Валлоном и др., которые тесно связывали здоровье с мировоззрением личности, с ее картиной мира. Именно здесь содержатся системы ценностей и смыслов, задаются определенные цели и установки, формируются потребностно-мотивационные компоненты, обеспечивающие не только направленность мышления и эмоций человека, но и его активность в целом.

Значение здоровья для человека невозможно переоценить. Именно здоровье, как самочувствие, не влияющее на ограничение жизнедеятельности, является главным условием реализации жизненных планов и задач, преодоления человеком трудностей и устойчивости к значительным перегрузкам и возможности компенсации их негативного воздействия.

По данным современных исследований видно, что большинство людей при соблюдении ими гигиенических правил и научно обоснованных норм здорового образа жизни есть возможность резко увеличить периоды активного долголетия, так как ресурсы человеческого организма это позволяют. Одновременно с этим, благодаря данным об образе жизни современного человека, становится понятно, что такие значимые компоненты ЗОЖ, как двигательная активность, рациональное питание, режим жизнедеятельности, вредные привычки и пр. реализуются в малой степени. Множество статистических исследований, сделанных по заказу министерств здравоохранения, труда и социальных защит, указывают на массовую гиподинамию, неправильное питание, нарушение режима труда и отдыха, различные пагубные привычки и пристрастия. В совокупности они вызывают преждевременное старение, ожирение, склеротические изменения сосудов, нарушение обмена веществ, нервно-психическое переутомление, нарушение сна, что приводит к многочисленным заболеваниям внутренних органов [17].

Здоровье человека, как и болезнь – новое качество в сравнении с другими живыми существами на Земле, которое представляет собой социальное явление, заключающее в себе воздействие социальных условий и факторов. Здоровье человека, также как и болезнь, конечно же, имеет биологическую природу – естественное течение физиологических процессов на конкретной морфологической, биологической структуре. Но, в жизни большинства современных людей, эти изменения (как здоровье, так и болезнь) становятся следствием воздействия множества внешних и внутренних факторов.

Все многочисленные слагаемые жизни человека проявляются в его здоровье. При изучении влияния различных жизненных факторов на формирование здоровья человека, комплексные посемейные исследования (исследования членов семьи), позволили выделить наиболее полный и наглядный их перечень. К ним отнесли материальную обеспеченность, уровень культуры, жилищные условия, питание, характер воспитания детей, наличие и характер внутрисемейных отношений, обеспеченность человека медицинской помощью. В результате этих исследований было выявлено, что традиционные представления о прямом воздействии материальных условий жизни на здоровье менее существенны, чем особенности поведения человека, внутрисемейные отношения, психологический климат, распределение и использование материальных возможностей, и другие отдельные стороны жизни в плане непосредственного влияния на различные показатели здоровья человека [10].

Все эти данные позволили сегодня говорить не столько о здоровье и образе жизни человека, который позволяет достигать норм психического, соматического и психологического здоровья, сколько о формировании здорового образа жизни и поиску путей и механизмов этого формирования.

На сегодняшний день все концепции формирования ЗОЖ содержат три основные идеи: ­

исключение причин (обстоятельств, мотивов) деструктивного поведения; ­

создание условий и факторов внешней среды для воспитания и проявления духовных, психологических качеств личности; ­

создание условий для развития и совершенствования творческих возможностей человека и их проявления на всех возрастных этапах жизни.

# Заключение

В разные периоды своей жизни человек сталкивается с необходимостью решения тех или иных проблем, многие из которых успешно преодолеваются им самостоятельно, но есть и проблемы, требующие вмешательства специальных служб и подготовленных специалистов.

К числу проблем, решение которых затруднено, а часто и невозможно без помощи специалистов, относятся те, что связаны с сохранением и укреплением здоровья. Особенно актуальными они становятся с возрастом, когда в организме накапливаются качественные изменения, связанные со старением органов и систем, но сам процесс старения не является болезнью, он лишь создает фон для развития заболеваний.

Здоровый образ жизни является многокомпонентным конструктом. Как правило, в него включают физическую и социальную активность, привычки питание/диеты, отсутствие вредных привычек (курение, алкоголь), разумное соблюдение рекомендаций медицинских работников, режим сна, регулирование эмоциональных состояний, включая подверженность стрессу и способы совладания с ним. Привычки здорового образа жизни традиционно связываются с успешным или благополучным старением.

Исходя из вышеуказанного, здоровый образ жизни следует понимать как единство самосохранительного сознания и поведения. Это означает, что в этой формуле нет места иждивенческому отношению к собственному здоровью; что утверждение здорового общества есть, прерогатива гражданского общества; что каждый человек является субъектом собственного оздоровления, творцом своего здоровья, что здоровый образ жизни – это не только знание, что это, но и знание как это утверждается. Предложенная формула позволяет преодолеть как саморазрушительное, так и равнодушное отношение к своему здоровью. Она исключает ситуацию медленного, но верного разрушения собственного физического, интеллектуального и духовного здоровья по средствам курения, злоупотребления алкоголем, пристрастия к наркотикам, неправильного питания, гиподинамии и других нездоровых привычек.

Современные взгляды на здоровье человека, его сохранение и восстановление основываются на понимании его сложности и многоаспектности, а доминирующее значение придается целенаправленной активности личности в направлении сохранения здоровья, которое должно стать потребностью, что в свою очередь определит организацию человеком своего поведения с целью обеспечения такого уровня активности, который бы позволил максимально реализовать физические, психические, психологические, социальные, духовные и прочие потребности и возможности.

# Список литературы

1. Ананьев, В. А.Основы психологии здоровья. Книга1. Концептуальные основы психологии здоровья [Текст] / В.А. Ананьев. - СПб.: Изд-во: Речь, 2006. - 384 с.
2. Асмолов, А. Г. Психология личности: культурно-историческое понимание развития человека [Текст] / А. Г. Асмолов. - М.: Изд-во: Смысл, 2007. - 528 с.
3. Безверхняя, Г. В. Возрастная динамика мотивационных приоритетов школьников к занятиям физической культурой и спортом [Текст] / Г. В. Безверхняя. - М.: Логос, 2004. – 455 с.
4. Бим-Бад, Б. М., Гавров, С. Н. Модернизация института семьи: макросоциологический, экономический и антрополого-педагогический анализ: монография [Текст] / Б. М. Бим-Бад, С. Н. Гавров. - М.: Изд-во: «Интеллектуальная книга - Новый хронограф», 2010. - 352 с.
5. Божович, Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте [Текст] / Л.И. Божович. – СПб.: Изд-во: Питер, 2009. – 400 с.
6. Буканов, В. Л. Оценка уровня мотивации, активности и самочувствия во время занятий физической культурой у студентов [Текст] // Ярославский педагогический вестник. – 2012. – № 3. – Том II (Психолого-педагогические науки). – с. 125-128.
7. Вайнер, Э. Н. Валеология [Текст] / Э.Н. Вайнер. – М.: Изд-во Флинта, 2013. – 448 с.
8. Власов, В. В. Основные положения Стратегии охраны здоровья населения РФ на период 2013-2020гг [Текст] /Власов В. В., Воробьев П.А., Гонтмахер Е.Ш. и др./Дополненный и измененный вариант. - М., 2013. – С. 58.
9. Журавлева, И. В. Отношение к здоровью индивида и общества [Текст] / И. В. Журавлева. – М.: Наука, 2006. - 238 с.
10. Казин, Э. М. Здоровьесберегающая деятельность в системе образования: теория и практика. Учебное пособие [Текст] / Э. М. Казин. - Кемерово: Изд-во КРИПКиПРО, 2009. - 347 с.
11. Лапидус, В. А., Титов, Р. А. Диалоги консультанта с руководителем компании. Высшему руководству о мотивации, вовлечении, лидерстве, менеджменте: Книга 5 [Текст] / В.А. Лапидус, Р.А. Титов. - Нижний Новгород: Изд-во: Приоритет, 2005. - 208 с.
12. Лисицын, Ю. П.Общественное здоровье и здравоохранение [Текст] / Ю. П. Лисицын - 2-е изд. - М.: Изд-во: ГЭОТАР-Медиа, 2010. - 512 с.
13. Макаренко, В. К. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом [Текст] / В.К. Макаренко. – М.: Изд-во: Известия ПГПУ им. В.Г. Белинского. - 2008. - №10. – с. 140 – 144.
14. Малинаускас, Р. К. Мотивация к занятиям физической культурой у студентов педагогических вузов: дис. к. п. н. [Текст] / Р. К. Малинаускас. – Каунас: Изд-во: ЛАФК, 2009. – 182 с.
15. Мартинковский, М. Здоровье и здоровый образ жизни в ценностных ориентациях молодежи [Текст] / М. Мартинковский. - Минск: Технопринт, 2003. - 275 с
16. Никифоров, Г. С. Психология здоровья: учебное пособие [Текст] / Г. Н. Никифоров. – М.: Изд-во: Речь, 2006. – 608 с.
17. Оценка уровня мотивации и активности в физической культуре: методическое пособие [Текст] / Сост. В. Л. Буканов. – Ярославль: Издво: ЯГ-ПУ, 2011. – 128 с.
18. Родионова, А. В. Психология физического воспитания и спорта [Текст] / А.В. Родионова. - М.: Академический Проект; Фонд «Мир», 2004. – 182 с
19. Соковня-Семенова, И. И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений [Текст] / И.И. Соковня-Семенова. - 2-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 208 с.
20. Холл, Келвин С., Гарднер,Л. Теории личности [Текст] / К. Холл, Л. Гарднер. – СПб.: Изд-во: Психотерапия, 2008. – с. 656.
21. Шапарь, В. Б. Практическая психология. Тесты, методики, диагностика [Текст] / В.Б. Шапарь. – Изд-во: Феникс, 2010, - с.672.
22. Эйдемиллер, Э. Г., Юстицкис, В. Психология и психотерапия семьи [Текст] / Э.Г. Эйдемиллер, В. Юстицкис. – СПб.: Питер, 2008. – с. 672.
23. Юдин, Б. Г. Здоровье: факт, норма, ценность [Текст] // Мир психологии. – 2000. - №1 (21). – С. 56 - 68.