

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Предоставление поручительств (Программа «Гарантия») // Фонд поддержки предпринимательства [Электронный ресурс]. URL: <http://sb-ugra.ru/support/guarantee/> (дата обращения: 20.03.2013).
2. Компенсация части затрат за пользование кредитами // Фонд поддержки предпринимательства [Электронный ресурс]. URL: http://sb-ugra.ru/support/compensation/compensation_bank/ (дата обращения: 20.03.2013).
3. Компенсация части затрат по уплате лизинговых платежей // Фонд поддержки предпринимательства [Электронный ресурс]. URL: http://sb-ugra.ru/support/compensation/compensation_leasing/ (дата обращения: 20.03.2013).
4. Грантовая поддержка начинающих предпринимателей // Фонд поддержки предпринимательства [Электронный ресурс]. URL: <http://sb-ugra.ru/support/grant/> (дата обращения: 20.03.2013).

REFERENCES

1. Providing guarantees (Program «Guarantee») // Foundation for entrepreneurship support [Electronic resource]. URL: <http://sb-ugra.ru/support/guarantee/> (date of viewing: 20.03.2013).
2. Compensation of the part of the expenses for credits use // Foundation for entrepreneurship support [Electronic resource]. URL: http://sb-ugra.ru/support/compensation/compensation_bank/ (date of viewing: 20.03.2013).
3. Compensation of the part of the expenses for leasing payments // Foundation for entrepreneurship support [Electronic resource]. URL: http://sb-ugra.ru/support/compensation/compensation_leasing/ (date of viewing: 20.03.2013).
4. Grant support of the starting entrepreneurs // Foundation for entrepreneurship support [Electronic resource]. URL: <http://sb-ugra.ru/support/grant/> (date of viewing: 20.03.2013).

УДК 37

ББК 74

Афонюшкин Олег Сергеевич,
директор филиала Центра здоровой молодежи,
г. Воронеж,
e-mail: verbitskiy.dima@yandex.ru

Afonjushkin Oleg Sergeevich,
The director of branch of the Center of healthy youth,
Voronezh,
e-mail: verbitskiy.dima@yandex.ru

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

THEORETICAL-METHODOLOGICAL BASES OF FORMATION OF THE HEALTHY WAY OF LIFE OF THE STUDENTS

Здоровье рассматривается как интегративная характеристика личности, охватывающая как ее внутренний мир, так и все своеобразие взаимоотношений с окружением и включающая в себя физический, психический, социальный и духовный аспекты; как состояние равновесия, баланса между адаптационными возможностями человека и постоянно меняющимися условиями среды. Причем его не следует рассматривать как самоцель; оно является лишь средством для наиболее полной реализации жизненного потенциала человека. Большинство людей с детства настолько привыкают к состоянию, обозначаемому здоровьем, что задумываются о нем уже тогда, когда оно основательно «подорвано» и человеку приходится обращаться к врачу.

Health is considered as the integrated characteristic of the individual covering both its private world, and all originality of the mutual relations with the environment and including physical, mental, social and spiritual aspects; as an equilibrium state, balance between adaptable possibilities of the person and constantly changing conditions of the environment. While it should not be considered as the end in itself; it is only the means for the fullest realization of the vital potential of the person. Since the childhood the majority of people get used to the condition designated as the health so much that they start thinking about it when it is

«thoroughly undermined» and the person has to take medical advice.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, учащаяся молодежь, образование, валеология, человек, наркотик, жизнь, благополучие, характеристика.

Keywords: health, healthy way of life, students, formation, valueology, person, drug, life, well-being, characteristic.

По определению Б. Я. Солопова, здоровье – «индивидуальное психосоматическое (душевно-телесное) состояние, выражающееся в способности человека оптимально удовлетворять основные жизненные потребности» [1, с. 100].

По мнению Г. М. Коджаспировой, здоровье – это «естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия, наличие у человека достаточного количества энергии, энтузиазма и настроения для выполнения или завершения дела» [2, с. 33].

Здоровье характеризуется биологическим потенциалом (наследственными возможностями), физиологическими резервами жизнедеятельности, нормальным психическим состоянием и социальными возможностями реализации человеком всех задатков (генетически детерминируемых).

Выделяют три типа здоровья:

- 1) «индивидуальное здоровье» (человек, личность);
- 2) «здоровье группы» (семья, профессиональная группа, «страта – слой»);
- 3) «здоровье населения» (популяционное, общественное).

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

Выделяют здоровье психологическое, определяющее душевное, эмоциональное благополучие человека.

Согласно исследованиям Л. А. Абрамян, М. И. Лисиной, Т. А. Репиной, «эмоциональное благополучие» детей дошкольного возраста можно определить как устойчивое эмоционально-положительное самочувствие ребенка, основой которого является удовлетворение основных возрастных потребностей: биологических и социальных.

По мнению М. Ю. Стожаровой, «один из основных показателей эмоционального благополучия детей – физическое здоровье» [3, с. 124].

Относясь к сфере эмоционального развития, эмоциональное ощущение становится тем базисом, который «питает» все проявления активности ребенка, усиливая и направляя эту активность или же, наоборот, ослабляя и даже блокируя ее.

Термин «психологическое здоровье» введен в научный лексикон И. В. Дубровиной. Этот термин подчеркивает неразделимость телесного и психического в человеке. Обобщенный портрет психологически здорового человека – это творческий, жизнерадостный, веселый, открытый человек, познающий себя и окружающий мир не только разумом, но и чувствами, интуицией. Такой человек берет ответственность за свою жизнь, находится в постоянном развитии.

По мнению И. В. Дубровиной, основу психологического здоровья составляет полноценное психическое развитие ребенка на всех этапах. Авторы утверждают, что психологическое здоровье следует рассматривать с точки зрения духовного богатства личности, ориентации на абсолютные ценности (доброту, красоту, истину).

Таким образом, если личность не имеет этической базы, то невозможно говорить о его психологическом здоровье.

Здоровье человека закладывается в детстве. Согласно данным науки, оно обуславливается на 50% образом жизни, на 20% – наследственностью, на 20% – состоянием окружающей среды и примерно на 10% – возможностями медицины и здравоохранения. Важное место в сохранении здоровья занимает физическая культура и спорт.

В современной литературе существует свыше 100 определений понятия «здоровье». Исходным для них 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».

Поскольку ни одно существующее определение понятия здоровья не признается эталонным, о состоянии здоровья человека судят на основании объективных данных, полученных в результате антропометрических (физическое развитие), клинико-физиологических (физическая подготовленность) и лабораторных исследований, соотношенных со среднестатистическими показателями с учетом половозрастных, профессиональных, временных, эколого-этнических и других поправок.

При соответствующих показателях и при отсутствии жалоб со стороны индивида ставят диагноз «здоров». В теоретической медицине и физической культуре существует понятие «абсолютное здоровье», которое с большим допуском может быть сопоставлено со здоровьем космонавта перед запуском.

В настоящее время вырабатывается «метрия здоровья», то есть количественно-качественное измерение здоровья. Выделяется до пяти уровней здоровья (рейтинг здоровья: от простого выживания до полноценной здоровой жизни (отличное здоровье)).

Определение уровня здоровья имеет большое практическое значение, так как позволяет решать большой спектр проблем: от профессионального отбора до назначения рационального режима двигательной активности, питания, отдыха и т. п.

К показателям здоровья населения относятся рождаемость и смертность, инвалидизация и продолжительность жизни, заболеваемость и мертворожденность и т. д.

Здоровье человека в значительной мере зависит от существующих в обществе систем ценностей, определяющих смысл жизни. Здоровье является личной и общественной ценностью. Формированием такой установки на собственное здоровье занимается новая отрасль знания, получившая название «валеология» – наука о здоровье.

Понятие «здоровый образ жизни» однозначно не определено: представители философско-социологического направления (П. А. Виноградов, Б. С. Ерасов, О. А. Мильштейн, В. А. Пономарчук, В. И. Столяров и др.) рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом.

В психолого-педагогическом направлении (Г. П. Аксенов, В. К. Бальсевич, М. Я. Виленский, Р. Дитлс, И. О. Матвеев, Л. С. Кобелянская и др.) здоровый образ жизни рассматривают 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 – это «результатирующая действий многих внутренних и внешних факторов, объективных и субъективных условий, благоприятно влияющих на состояние здоровья».

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития других сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций.

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

Авторы, исследующие проблему здорового образа жизни, включают в данное понятие базовые: окружающую среду, отказ от курения, употребления алкоголя, наркотиков; питание и движение человека; гигиену организма.

Психическое здоровье человека также относится к понятию здорового образа жизни. Оно определяется как «состояние душевного благополучия, полноценной психологической деятельности человека, выражающееся в бодром настроении, хорошем самочувствии, его активности».

Основу психологического здоровья составляет полноценное психическое развитие на всех этапах онтогенеза. Одной из важнейших целей психологической службы образования является создание психолого-педагогических условий, обеспечивающих такое развитие.

Выделяются основные принципы здорового образа жизни:

1) творцом здорового образа жизни является человек как существо деятельное в биологическом и социальном отношении (индивидуально и общественно полезная духовная или физическая деятельность);

2) отказ от вредных привычек (злоупотребления алкоголем, курением, наркотиками и токсическими веществами);

3) соблюдение принципов рационального питания (сбалансированного качественно – белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы – и количественно – энергетическая ценность потребляемых продуктов и расход энергии в процессе жизнедеятельности);

4) рациональная двигательная активность;

5) соблюдение общечеловеческих норм и принципов морали, регулирующих все сферы жизнедеятельности человека и т. д.

Эффективность воспитания и обучения детей и подростков зависит от здоровья. Здоровье – важный фактор работоспособности и гармоничного развития детского организма.

Здоровье человека – это его способность сохранять соответствующие возрасту и полу психофизическую устойчивость в условиях постоянного изменения количественных и качественных единиц структурной и сенсорной информации.

Валеология (от одного из значений лат. valeo – «быть здоровым») – «общая теория здоровья», претендующая на интегральный подход к физическому, нравственному и духовному здоровью человека со стороны естественных, общественных и гуманитарных наук – медицины, гигиены, биологии, сексологии, психологии, социологии, философии, культурологии, педагогики и др. [4, с. 213]. Валеология подвергалась критике со стороны академической науки

и со стороны церкви; причисляется некоторыми специалистами к «альтернативным и маргинальным парамедицинским ретроградным течениям» [5, с. 38]. Но, по данным ВОЗ на первое полугодие 2012 года, он лишь на 10–15% связан с последним фактором, на 15–20% обусловлен генетическими факторами, на 25% его определяют экологические условия и на 50–55% – условия и образ жизни человека [6, с. 127].

Г. А. Апанасенко было доказано, что совместные занятия родителей с детьми приносят следующие положительные результаты:

– пробуждают у родителей интерес к уровню «двигательной зрелости» детей и способствует развитию у детей двигательных навыков в соответствии с их возрастом и способностями;

– углубляют взаимосвязь родителей и детей;

– предоставляют возможность позаниматься физкультурой за короткий отрезок времени не только ребенку, но и взрослому: родитель показывает ребенку те или иные упражнения и выполняет большинство из них вместе с ним;

– позволяют с пользой проводить то свободное время, которое мать или отец посвящают ребенку, служат взаимобогащению, способствуют всестороннему развитию ребенка.

Родителям впервые представилась возможность сравнить уровень физического развития своего ребенка и других детей того же возраста. Не одна мать была разочарована, убедившись, что ее ребенок отстает от сверстников в двигательных действиях: ходьбе, беге, прыжках, лазанье и ритмических движениях на год-два. После нескольких совместных занятий ребенок, как правило, достигает требуемого уровня двигательного развития, а зачастую и перегоняет других детей, делая незаурядные успехи.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Коджаспирова Г. М. Словарь по педагогике / Г. А. Коджаспирова, А. Ю. Коджаспиров. М.: МарТ, 2005. 448 с.
2. Мац А. Н. Врачам об антипрививочном движении и его вымыслах в СМИ // Педиатрическая фармакология. 2009. Т. 6. № 6. С. 32–35.
3. Педагогика: Большая современная энциклопедия / сост. Е. С. Рапацевич. М.: Современное слово, 2005. 176 с.
4. Психология / под ред. В. М. Мельникова. М.: Физкультура и спорт, 2012. 403 с.
5. Стожарова М. Ю. Формирование психологического здоровья дошкольников. Ростов н/Д: Феникс, 2007. 208 с.
6. Фесенкова Л. В., Шаталов А. Т. Мировоззренческий и научный статус валеологии (к проблеме построения общей теории здоровья). М.: ИФ РАН, 2001. 547 с.

REFERENCES

1. Kodzhaspirova G. M. Dictionary of pedagogics / G. A. Kodzhaspirova, A. J. Kodzhaspirov. M.: March, 2005. 448 p.
2. Mats A. N. To doctors about anti-inoculation movement and its fictions in mass-media // Pediatric pharmacology. 2009. V. 6. # 6. P. 32–35.
3. Pedagogics: the big modern encyclopedia / composed by E. S. Rapatsevich. M: The modern word, 2005. 176 p.
4. Psychology / under the editorship of V. M. Melnikov. M.: Physical culture and sports, 2012. 403 p.
5. Stozharova M. Ju. Formation of psychological health of preschool children. Rostov-on-Don: Phoenix, 2007. 208 p.
6. Fesenkova L. V., Shatalov A. T. The outlook and scientific status of valueology (to the issue of construction of the general theory of health). M.: IF of the Russian Academy of Sciences, 2001. 547 p.