

Здоровый образ жизни: критерии и реализация

©2016 Складов Д. А.¹, Складов А. В.¹, Залиева Н. А.²

¹ Дагестанский государственный педагогический университет,
Махачкала, Россия; e-mail: mari.rahmetova@gmail.com

² Дагестанский государственный медицинский университет,
Махачкала, Россия; e-mail: mari.rahmetova@gmail.com

РЕЗЮМЕ. Цель. Изучить способы реализации здорового образа жизни (ЗОЖ). **Метод.** Анализ психолого-педагогической литературы. **Результаты.** Определены критерии и основные правила ведения здорового образа жизни. **Выводы.** ЗОЖ – это не только отступление от вредных привычек, но и активное творение здоровья. Здоровье человека по данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) на 60 % зависит от образа жизни. Это и режим труда и отдыха, система питания, различные закаляющие и развивающие упражнения; система отношений к себе, к другому человеку, к жизни в целом. Главное в здоровом образе жизни – это активное творение здоровья, включая все его компоненты.

Ключевые слова: гармония, дисгармония, духовное здоровье, физическое здоровье, культ тела, мотивизация, подход, опыт, активность, режим, критерий.

Формат цитирования: Складов Д. А., Складов А. В., Залиева Н. А. Здоровый образ жизни: критерии и реализация // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Психолого-педагогические науки. 2016. Т. 10. № 4. С. 116-120.

Healthy Lifestyle: Criteria and Realization

©2016 Denis A. Sklyarov¹, Alexander V. Sklyarov¹, Natalya A. Zalieva²

¹ Dagestan State Pedagogical University,
Makhachkala, Russia; e-mail: mari.rahmetova@gmail.com

² Dagestan State Medical University,
Makhachkala, Russia; e-mail: mari.rahmetova@gmail.com

ABSTRACT. Aim. The aim of the article is to study the methods of healthy lifestyle (HL) realization. **Method.** Analysis of psychological and pedagogical literature. **Results.** The authors of the article define the criteria and the general rules of healthy lifestyle keeping. **Conclusions.** HL – it is not only bad habits refusal, but also active health creation. Health depends on life-style for 60 percent according to World Health Organization (WHO). It depends on schedule of work and rest, meal plan, different tempering and developmental exercises, self-ethic, man relationship, attitude to life. The main thing of Healthy lifestyle is active creation of health, including all components.

Keywords: harmony, disharmony, spiritual health, physical health, body cult, motivate, approach, experience, activity, regime, criterion.

For citation: Sklyarov D. A., Sklyarov A. V., Zalieva N. A. Healthy Lifestyle: Criteria and Realization. Dagestan State Pedagogical University. Journal. Psychological and Pedagogical Sciences. 2016. Vol. 10. No. 4. Pp. 116-120. (In Russian)

Введение

Издавна известно, что здоровье человека зависит от его образа жизни. В научной среде, существуют разные подходы к определению понятия «образ жизни». Одни

полагают, что образ жизни – это биосоциальная категория, определяющая тип жизнедеятельности в духовной и материальной сферах жизни человека. Другие – понятия образа жизни

рассматривают как систему взаимоотношений человека с самим собой и факторами внешней среды, где система взаимоотношений человека с самим собой представляет сложнейший комплекс действий и переживаний, соблюдение полезных привычек, укрепляющих и расширяющих природный ресурс здоровья и отсутствие вредных привычек, разрушающих его. Большинство исследователей определяют образ жизни как индивидуальные формы поведения и реализации индивидуальных возможностей человека в труде, повседневной жизни, национальных и культурных обычаях, свойственных тому или иному социальному укладу.

Целью нашего исследования является определение критериев и способов реализации ЗОЖ.

Методом исследования явилось изучение психолого-педагогической литературы по данной проблеме.

Обсуждение

Опираясь на классификацию образа жизни И. В. Бестужева-Лады, Ю. П. Лисицин [6] и многие другие отечественные социологи и философы, в образе жизни выделяют четыре категории: экономическую – «уровень жизни», социологическую – «качество жизни», социально-психологическую – «стиль жизни» и социально-экономическую – «уклад жизни».

Под укладом жизни понимается порядок общественной жизни, быта, культуры, в рамках которого происходит жизнедеятельность людей. Стиль жизни относится к индивидуальным особенностям поведения человека как одного из проявлений его жизнедеятельности.

Первые представления о здоровом образе жизни начали формироваться на Востоке. Уже в VI в. до н. э. в древней Индии были сформированы основные принципы ведения здорового образа жизни. Первый из них – достижение устойчивого равновесия, полной внутренней свободы, отсутствия жесткой зависимости от физических и психологических факторов окружающей среды. Второй ведущий к установлению устойчивого внутреннего равновесия, считался путь сердца, путь любви. Под любовью, дающей свободу, понималась

любовь ко всему живому в этом мире как к высшему выражению сущности бытия. И третий путь достижения внутренней свободы – путь разума, рассудка, ибо знания, считалось ими повышают жизненную устойчивость, укрепляют правоту ведения здорового образа жизни, веру и уверенность в достижении цели.

В восточной философии здорового образа жизни акцент ставился на единстве психического и телесного в человеке. Так, например, китайские мыслители полагали, что физическая дисгармония организма человека возникает в результате психической дисгармонии. Согласно их утверждениям, склонность человека к плохим, болезненным настроениям (куда относили печаль и грусть, озабоченность и уныние, страх и тревожность, гнев и вспыльчивость) сокращает жизнь человека, нарушает и парализует энергию как отдельных его органов, так и всего организма в целом. Радость же, наоборот, придает гармоничную эластичность энергопотокам организма и продлевает жизнь.

В тибетской медицине, в известном нам трактате «чжуд-ши», невежество считалось общей причиной всех болезней. Невежество порождает больной образ жизни, вечную неудовлетворенность, приводит к тягостным, пессимистическим переживаниям, пагубным страстям, несправедливому гневу, неодобрительности к людям. Умеренность во всем, природная естественность и преодоление невежества – необходимый постулат, основные составляющие здорового образа жизни, определяющие физическое и психическое благополучие человека [7].

Восточная философия здорового образа жизни основана на понимании человека как целого, неразрывно связанного с непосредственным окружением, природой, космосом и ориентирована на поддержание здоровья, выявление огромных возможностей человека для противостояния разным недугам.

Представления о здоровом образе жизни встречаются и в античной философии. Так, например, в трактате «О здоровом образе жизни», Гиппократ рассматривает данный феномен как некую гармонию, к которой следует стремиться путем соблюдения целого ряда профилактических мероприятий.

Он акцентирует внимание в основном на физическом здоровье человека. Другой же философ античного мира, Демокрит, духовное здоровье человека рассматривает как «благое состояние духа», при котором душа пребывает в спокойствии и равновесии, не волнуемая никакими страстями, страхами и другими переживаниями.

В античном мире существовали свои традиции ведения здорового образа жизни. Наличие хорошего здоровья считалось в то время основным критерием для обеспечения интеллектуального развития подрастающего поколения. По их понятиям юноши, физически плохо развитые, не имели право на высшее образование. А в Древней Греции культ тела даже возводился в рамки государственных законов, имелась своя строгая система физического воспитания.

В этом периоде формировались первые концепции здорового образа жизни: «познать самого себя», «заботиться о самом себе». Согласно последней концепции у каждого человека должен быть определенный образ действий, осуществляемый по отношению к самому себе и включающий заботу о самом себе, изменение и преображения себя. Особенность античного периода заключается в том, что на первый план выходит физический компонент здорового образа жизни, оттесняя духовный на второй план. В восточной же философии четко прослеживается неразрывная связь между духовным и физическим состоянием человека. Здоровье здесь рассматривается как необходимая ступень совершенства и высшая ценность. Однако, пассивное созерцание здесь не уместно [4].

Для сохранения и восстановления здоровья недостаточно пассивного ожидания, когда природа организма раньше или позже сделает свое дело. Человеку самому необходимо совершать определенную работу в данном направлении. Но, к сожалению, большинством людей ценность здоровья осознается только тогда, когда возникает серьезная угроза для здоровья или оно в значительной степени утрачено, вследствие чего возникает мотивация вылечить болезнь, вернуть здоровье. А вот положительной мотивации к совершенствованию здоровья у здоровых людей явно недостаточно. Здесь можно

выделить две возможные причины бездейственного созерцания: человек не осознает своего здоровья, не знает величины его резервов и заботу о нем перекладывает на потом, к выходу на пенсию или на случай болезни. В противовес этому, здоровый человек может и должен ориентироваться в своем образе жизни на положительный опыт старшего поколения и на отрицательный – больных людей. Однако такой подход, к сожалению, действует далеко не на всех и с недостаточной силой. Очень многие люди своим образом и поведением не то, что способствуют укреплению своего здоровья, а разрушает его.

Ю. П. Лисицын [5; 6] отмечает, что здоровый образ жизни – это не просто все то, что благотворно влияет на здоровье людей. В данном случае речь идет обо всех компонентах разных видов деятельности, направленных на охрану и улучшение здоровья. Понятие здорового образа жизни не сводится к отдельным критериям и формам медико-социальной активности (искоренению вредных привычек, следованию гигиеническим нормам и правилам, санитарному просвещению, обращению за лечением или советом в медицинские учреждения, соблюдению режима труда, отдыха, питания и многим другим компонентам), хотя все они отражают те или иные стороны здорового образа жизни.

Результаты

В практической деятельности при определении индивидуальных критериев и целей здорового образа жизни существует два альтернативных подхода. Задачей традиционного подхода является достижение всеми одинакового поведения, которое считается правильным: отказ от курения и употребления алкоголя, повышение двигательной активности, ограничение потребления с пищей насыщенных жиров и поваренной соли, сохранение массы тела в рекомендуемых границах. Эффективность пропаганды здорового образа жизни и массового укрепления здоровья оценивается по числу лиц, придерживающихся рекомендованного поведения. Но, как показывает практика, заболеваемость неизбежно оказывается различной при одинаковом поведении людей с разными гено- и фенотипом. Явный недостаток такого

подхода в том, что он может привести к равенству поведения людей, но не к равенству конечного здоровья. Поэтому здоровый образ жизни в принципе не может и не должен быть для всех и у всех идентичным.

Другой подход имеет совершенно иные ориентиры, в которых здоровый образ жизни рассматривается такой стиль поведения, который приводит человека к желаемой продолжительности и требуемому качеству жизни. При таком подходе критерием эффективности формирования здорового образа жизни выступает не поведение, а реальное увеличение оздоровительного результата. Следовательно, если здоровье человека не улучшается, несмотря на, казалось бы, примерное, разумное, культурное, общественно полезное поведение, оно не может рассматриваться как здоровое [4].

В валеопсихологии, т. е. психологии здоровья, развивающейся на стыке валеологии и психологии, предполагается целеустремленная последовательная работа по познанию человеком самого себя, освоению своего тела, души, духа, разума, развития «внутреннего наблюдателя» (умение слышать, видеть, чувствовать себя). Чтобы понять и познать себя необходимо, обратить внимание на свой внутренний мир [1; 2].

Познавая себя, прислушиваясь к себе, мы уже становимся на путь творения здоровья. Для этого необходимо осознание личной ответственности за жизнь и в частности, за свое здоровье. Тысячелетиями человек отдавал свое тело в руки врачей, и постепенно оно перестало быть предметом его личной заботы хотя, по данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье человека зависит от медицины лишь на 10-15 %. Человек перестал отвечать за силы и здоровье своего тела и души. В результате этого «душа человека – потемки». И единственный путь освобождения сознания от иллюзий и навязанных схем жизни – это наш собственный опыт, опыт старшего поколения.

Каждому человеку необходимо поверить в то, что он обладает всеми возможностями для усиления собственного жизненного потенциала, повышения устойчивости к различным болезнетворным, стрессогенным

факторам, что он сам должен и может стать сам творцом собственного здоровья и здорового благополучия. «То, какое здоровье имеет каждый из нас, во многом зависит от нашего поведения в прошлом – от того, как мы дышали и двигались, как мы питались, какие предпочитали мысли и отношения. Сегодня, сейчас мы определяем наше здоровье в будущем. Человеку следует переориентироваться с лечения болезней на заботу о своем здоровье; понять, что причина нездоровья прежде всего не в плохом питании, некомфортной жизни, загрязнении среды обитания, отсутствии надлежащей медицинской помощи, а в равнодушии человека к самому себе, в освобождении благодаря цивилизации человека от усилий над собой, следствием чего стало разрушение защитных сил организма. Таким образом, повышение уровня здоровья связано не столько с развитием медицины, а сколько с сознательной, разумной работой самого человека по восстановлению и развитию жизненных ресурсов, по превращению здорового образа жизни в фундаментальную составляющую образа Я. Для совершенствования и формирования здоровья важно учиться быть здоровым, творчески подходить к собственному здоровью, сформировать потребность, умение и решимость творить здоровье своими руками за счет своих внутренних резервов, а не чужих усилий и внешних условий. Природа одарила человека совершенными системами жизнеобеспечения и управления, представляющими собой четко отлаженные механизмы, которые осуществляют регуляцию деятельности различных органов, тканей и клеток на различных уровнях в тесном взаимодействии центральной нервной и эндокринных систем. Функционирование организма по принципу саморегулирующейся системы с учетом состояния внешней и внутренней среды дает возможность осуществлять постепенную тренировку, а также обучение и воспитание различных органов и систем в целях увеличения его резервных возможностей.

Выводы

Итак, здоровье человека по данным ВОЗ на 60 % зависит от образа жизни, однако, говоря о здоровом образе жизни, следует иметь в виду не только отсутствие вредных привычек. Понятие здорового образа жизни

гораздо шире, чем отсутствие вредных привычек. Это и режим труда и отдыха, система питания, различные закалывающие и развивающие упражнения; система отношений к себе, к другому человеку, к жизни в целом, а также осмысленность бытия, жизненные цели и ценности и т. д. Главное в здоровом образе жизни – это активное творение здоровья, включая все его компоненты. Для творения здоровья необходимо расширенное представление о здоровье и болезнях, умелое использование всего спектра факторов, влияющих на различные составляющие здоровья (физическую, психическую, социальную и духовную), овладение оздоровительными, общеукрепляющими, природосообразными методами и технологиями, формирование внутренней установки на здоровый образ жизни.

Говоря, об активной двигательной деятельности в т.ч. физической и спортивной следует знать, что чрезмерные физические нагрузки опасны для здоровья занимающихся. Они вызывают отрицательные сдвиги в вегетатике организма. На здоровье организма благоприятное воздействие оказывает лишь оптимальная физическая нагрузка, при которой сдвиги в вегетатике соответствуют его функциональным возможностям.

«Здоровый образ жизни – это прежде всего активная деятельность личности, группы людей, общества, использующих материальные и духовные условия и возможности в интересах здоровья, гармонического физического и духовного развития человека» [3].

Литература

1. Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. СПб.: Наука, 1993. 269 с.
2. Валеология человека. Здоровье – Любовь – Красота / Под ред. В. П. Петлепо. СПб.: Наука, 1997. Т. 5. 269 с.
3. Здоровье, образ жизни и обслуживание пожилых. М.: Медицина, 1992. 214 с.

4. Изуткин А. М., Царегородцев Г. И. Социалистический образ жизни. М., 1977. 232 с.
5. Лисицын Ю. П. Образ жизни и здоровье населения. М., 1982. 40 с.
6. Лисицын Ю. П., Полунина И. В. Здоровый образ жизни ребенка. М., 1984. 68 с.
7. Рерих Е. И. Агни-Йога о здоровье. М., 1993. 59 с.

References

1. *Valeologiya: Diagnostika, sredstva i praktika obespecheniya zdorov'ya* [Valeology: Diagnostics, tools, and practices of health assurance]. Saint Petersburg, Nauka Publ., 1993. 269 p. (In Russian)
2. *Valeologiya cheloveka. Zdorov'e – Lyubov' – Krasota* / Pod red. V. P. Petlepko [Valeology of a man. Health – Love – Beauty / Edited by V. P. Petlepko. Saint Petersburg, Nauka Publ., 1997. Vol. 5. 269 p. (In Russian)
3. *Zdorov'e, obraz zhizni i obsluzhivanie pozhilykh* [Health, lifestyle and care of elderly]. Moscow, Medizina Publ., 1992. 214 p. (In Russian)

4. Izutkin A. M., Tsaregorodtsev G. I. *Sotsialisticheskiy obraz zhizni* [Sociological lifestyle]. Moscow, 1977. 232 p. (In Russian)
5. Lisitsyn Yu. P. *Obraz zhizni i zdorov'e naseleniya* [Lifestyle and health of the population]. Moscow, 1982. 40 p. (In Russian)
6. Lisitsyn Yu. P., Polunin, I. V. *Zdorovyy obraz zhizni rebenka* [Healthy lifestyle of a child]. Moscow, 1984. 68 p. (In Russian)
7. Rerikh E. I. *Agni-Yoga o zdorov'e* [Agni-Yoga about the health]. Moscow, 1993. 59 p. (In Russian)

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ

Принадлежность к организации

Скляр Денис Александрович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивно-педагогических дисциплин (СПД), факультет физической культуры и безопасности жизнедеятельности (ФФКиБЖ), Дагестанский государственный педагогический университет (ДГПУ), Махачкала, Россия; e-mail: mari.rahmetova@gmail.com

Скляр Александр Владимирович, кандидат педагогических наук, профессор,

INFORMATION ABOUT AUTHORS

Affiliations

Denis A. Sklyarov, Ph. D. (Pedagogy), assistant professor, the chair of Sport Pedagogical Disciplines (SPD), the faculty of Physical Training, Health and Safety (PTHS), Dagestan State Pedagogical University (DSPU), Makhachkala, Russia; e-mail: mari.rahmetova@gmail.com

Alexander V. Sklyarov, Ph. D. (Pedagogy), professor, the head of the chair of SPD, the faculty of PTHS, DSPU, Makhachkala, Russia; e-mail: mari.rahmetova @ gmail. com

заведующий кафедрой СПД, ФФКиБЖ, ДГПУ,
Махачкала, Россия; e-mail: mari.
rahmetova@gmail.com

Залиева Наталья Александровна, кандидат
педагогических наук, старший преподаватель
кафедры педагогики и психологии, Дагестанский
государственный медицинский университет,
Махачкала, Россия; e-mail:
mari.rahmetova@gmail.com

Принята в печать 23.07.2016 г.

Natalya A. Zalieva, Ph. D. (Pedagogy), senior
lecturer, the chair of Pedagogy and Psychology,
Dagestan State Medical University, Makhachkala,
Russia; e-mail: mari.rahmetova@gmail.com

Received 23.07.2016.