

Ковальчук Алина Романовна

студентка

Проскурина Елена Федоровна

старший преподаватель

Южно-Российский институт

управления (филиал)

ФГБОУ ВО «Российская академия

народного хозяйства

и государственной службы при Президенте РФ»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация: в статье рассматриваются вопросы ведения здорового образа жизни и его влияния на активную жизнедеятельность человека. Перечислены компоненты, оказывающие наибольшее влияние на развитие культуры здоровья. Выявлена необходимость привлечения молодого населения к здоровому образу жизни.

Ключевые слова: культура здоровья, здоровый образ жизни, физическая культура, правильное питание, режим дня.

Здоровье человека отражает одну из наиболее главных сторон жизни общества и тесно переплетается с фундаментальными правами на духовное, физическое, социальное и психологическое благополучие при максимальной продолжительности активной жизнедеятельности человека.

Здоровье – это комплексное, целостное, динамическое состояние, развивающееся в процессе реализации генетического потенциала в условиях конкретной социальной и экологической среды, которое позволяет человеку осуществлять его биологические и социальные функции.

Выдвижение проблемы здоровья в число приоритетных задач общественного развития обуславливает актуальность теоретической и практической разра-

ботки данной проблемы, определяя необходимость проведения научных исследований и выработку методических и организационных подходов к сохранению здоровья, его формированию и развитию. Таким образом, в современном обществе чрезвычайно актуальной является задача воспитания культуры здоровья и формирование основ здорового образ жизни у человека.

В настоящее время общая культура человека характеризуется знанием, соблюдением культуры здоровья, культуры своего тела. Человек, не знающий ничего о своем здоровье, можно считать необразованным, бескультурным. Соблюдение элементарных правил здорового образа жизни способно существенно укрепить здоровье, поднять тонус и жизненную силу человека.

Культура (от лат. *cultura* – возделывание, воспитание) – исторически определённый уровень развития человека и общества, выраженный в типах и формах организации жизнедеятельности людей, а также в создаваемых ими материальных, духовных ценностях, таких как образование, воспитание, становление основ нравственности, этики и морали.

Понятие «культура здоровья» отражает качественно иную форму жизнедеятельности человека, направленную на регулирование его психофизических сил. При такой форме восприятия внешнего мира у человека формируется способность самостоятельно восстанавливать истраченные в процессе жизнедеятельности силы.

Объектом культуры здоровья является активно действующий здоровый организм. Каждый человек понимает, что любая деятельность вызывает постепенное истощение физических и психических сил, поэтому необходимо искусственным путем воздействовать на тело, не дожидаясь появления болезней и истощений. Требуется научиться грамотно управлять организмом, для того чтобы он, в свою очередь, безболезненно для здоровья научился восстанавливать потери психических и физических сил, которые возникают в процессе повседневной жизнедеятельности человека. Данная культура строится не на страхе перед болезнью, а на позитивном переживании того удовлетворения, которое человеку дает здоровый организм.

Формирование культуры здоровья представляет собой социальный процесс, так как человек ищет и находит специально созданные искусственным путем методы регулирования своих психофизических сил.

К таким методам можно отнести различные способы оптимальной организации работы и отдыха, положительных эмоциональных переживаний, подбор соответствующей особенностям организма пищи, спортивный режим, позволяющий восстановить биологические силы организма. Процесс формирования культуры здоровья связан с процессами воспитания и обучения. Воспитание направлено на выработку ценностного отношения к системе регулирования психофизических сил, овладения практикой организации эффективного использования психологической и биологической энергии в различных видах деятельности. Процесс обучения включает в себя систему знаний по изучению работы своего организма, его индивидуальных особенностей на воздействия внешнего мира, получение информации о методах правильного психического воздействия на тело, а также о методиках эффективного использования физических сил.

Культура здоровья – важнейшая составляющая компонента общей системы культуры, которая направлена на преодоление «факторов» риска: возникновения и развития болезней, психологического расстройства, оптимальное использование природных и социальных условий в интересах сохранения здоровья человека.

В качестве конкретных показателей культуры здоровья могут быть использованы такие как:

- уровень самочувствия, активности, настроения;
- уровень психоэмоционального состояния;
- различные показатели уровня здоровья.

К числу наиболее важных факторов, обеспечивающих формирование культуры здоровья, можно отнести: самосознание, саморазвитие, здоровое питание, умение справляться со стрессом, физическая активность, здоровый образ жизни, отсутствие вредных привычек.

Культура здоровья зависит от множества элементов, таких как пол, возраст, психическое состояние, наличие полезных привычек, экономических и социальных условий, окружающих человека, комплексное взаимодействие которых обеспечивает ведение здорового образа жизни.

Таким образом, рассмотрев некоторые элементы здорового образа жизни, мы можем подытожить, что ведение здорового образа жизни способствует общему укреплению здоровья человека с помощью определенных профилактических мер. При ведении здорового образа жизни повышается работоспособность, улучшается эмоциональное самочувствие, нормализуется здоровое функционирование организма. Здоровый образ жизни – это система разумного поведения человека (наличие оптимального двигательного режима, закаливание, правильное питание и отказ от вредных привычек). Эта система основывается на прочном фундаменте нравственно-религиозных и национальных традиций, обеспечивающих человеку физическое, душевное, духовное и социальное благополучие (т.е. здоровье) в реальной окружающей среде и активное долголетие.

Список литературы

1. Ахметов С.М. Инновационные процессы в системе профессионального образования по физической культуре // Теория и практика физической культуры. – 2004.
2. Кабачкова А.В. Исследование индивидуальной адаптации студентов к учебной и физкультурной деятельности: Автореферат / Томский гос. Университет. – Томск, 2009.
3. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура / А.Г. Фурманов, М.Г. Юспа. – Мн.: Тесей, 2003.
4. Сакун Э.И. Построение учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе. – М.: Дашков, 2012.
5. Стреляю Я.В. Роль характерных особенностей в психическом развитии. – 3-е изд. – М.: Наука, 2006.
6. Кикотя В.Я. Физическая культура и физическая подготовка / В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: Юнити-Дана, 2012.