

ВЛИЯНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ

В. П. Шибкова, А. В. Алдашкина

ФГБОУ ВО «Тамбовский государственный технический университет», г. Тамбов, Россия

Рецензент д-р пед. наук, профессор Е. А. Ракитина

Ключевые слова: здоровый образ жизни; здоровье; личность; самовоспитание; человек.

Аннотация: Рассмотрена проблематика влияния здорового образа жизни на формирование личности. Отмечено, что здоровый образ жизни является неотъемлемой частью гуманитарной культуры личности, отражая богатство его духовного мира, жизненных целей и ценностных ориентаций. Показано, что спортивный фактор влияет на становление личности и развитие важных социокультурных функций, а ведение здорового образа жизни дает возможность человеку найти себя в изменяющемся обществе, чувствовать себя уверенно, защищенно, целеустремленно, уметь грамотно формировать и сберегать свое физическое, духовное и нравственное здоровье.

Понимание человеком того факта, что его здоровье зависит от образа жизни, является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности. Актуальность вопроса здорового образа жизни (**ЗОЖ**) вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характеров, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья. В современном обществе растет тенденция к ведению ЗОЖ.

Шибкова Валентина Петровна – кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Физическое воспитание и спорт»; Алдашкина Алена Вячеславовна – магистрант, e-mail: alyena0705@maul.ru, ТамбГТУ, г. Тамбов, Россия.

По оценкам специалистов, здоровье людей зависит на 50 – 55 % от образа жизни, на 20 % – от окружающей среды, на 18 – 20 % – от генетической предрасположенности, и лишь на 8 – 10 % – от здравоохранения.

Потребность в сохранении своего здоровья присуща как отдельному человеку, так и обществу в целом. Здоровье индивида и общества всегда выступало как фактор, определяющий уровень развития цивилизации. В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое снижение здоровья населения. Следовательно, формирование потребностей к ведению здорового образа жизни – важная социальная задача медицины, психологии, педагогики и других отраслей человеческого знания, каждого индивидуально взятого человека и всего общества.

В ряду сущностных сил человека особое место занимают познание мира и преобразование самого себя. В этой связи личностная ориентация в выборе занятий физической культурой и спорта придает ему качественно новый личностный смысл.

Личность – система социально значимых качеств индивида, мера овладения им социальными ценностями и его способность к реализации данных ценностей. Непрерывный поиск, обоснование смысла деяний и жизни вообще – одна из функций личности, невыполнение которой является признаком недостаточного личностного развития. Всевозможные трактовки личности понимаются как следствие преимущественного внимания к различным сторонам взаимосвязи индивида и общества.

Понимание личности как целостного и самостоятельного субъекта позволяет соотнести проблему личности и необходимость ведения им ЗОЖ [1]. Здоровый образ жизни понимается как совокупность форм и способов культурной повседневной жизнедеятельности, объединяющей нормы, ценности, способствующие полноценному выполнению учебно-трудовых, социальных и биологических функций и направлен на профилактику заболеваний и укрепление здоровья.

Необходимо рассматривать ЗОЖ как потребность и средство для развития личности и общества в целом. Для реализации потребности в ЗОЖ необходимы прежде всего компоненты человеческого характера, такие как материально-технический, духовный, организационный, которые выступают ценностями, воплощающимися в деятельности общества и личности [2].

В связи с этим ЗОЖ базируется на научно-обоснованных санитарно-гигиенических нормативах, направленных на укрепление здоровья – это не что иное, как рациональная организация жизнедеятельности человека на базе ключевых биологических и социальных жизненно важных форм поведения – поведенческих факторов, основные среди которых следующие:

- отказ от пагубных пристрастий (алкоголизм, наркомания, табакокурение и т.п.) – решающий фактор сохранения здоровья;
- оптимальная двигательная, физическая активность – ведущий врожденный механизм биопрогресса и здоровья;
- умение выходить из стрессовых состояний и культивация положительных эмоций, способствующих психическому благополучию – основе всех аспектов жизнедеятельности и здоровья;

- рациональное питание – базисный фактор биопрогресса и здоровья;
- ритмический образ жизни, соответствующий биоритмам, – основной принцип жизнедеятельности организма;
- эффективная организация трудовой деятельности – основная форма самореализации, формирования и отражения человеческой сущности;
- здоровое старение – естественный процесс плодотворного долголетия;
- закаливание;
- высокая медицинская активность (своевременность прохождения медосмотров, своевременность обращения за медицинской помощью в случае заболевания, активное участие в диспансеризации);
- умение оказать первую помощь при внезапных заболеваниях, травмах и т. д.

Здоровый образ жизни является неотъемлемой частью гуманитарной культуры личности, отражая богатство его духовного мира, жизненных целей и ценностных ориентаций.

Мощный оздоровительный потенциал физической культуры и спорта, возможности этой сферы в формировании морально-волевых качеств молодежи и гармонично развитой личности на протяжении многих лет недооценивались. По данным социологических исследований лишь небольшая часть населения придерживается принципов здорового образа жизни. Большинство населения, особенно дети и молодежь, уделяют мало внимания заботе о своем здоровье и физическом развитии. По-прежнему остается низким уровень физического самовоспитания населения, что является важнейшим показателем ЗОЖ [3].

Физическое самовоспитание рассматривается как процесс целенаправленной, сознательной и планомерной работы над собой, который направлен на формирование физической культуры личности и включает в себя совокупность приемов и видов трудовой, физической деятельности, определяющих и регулирующих эмоциональную позицию личности в отношении своего здоровья, психофизического состояния, физического совершенствования и образования.

Физическое воспитание и образование не дадут положительных результатов, если не активизируется стремление самого человека к самовоспитанию и самосовершенствованию. Самовоспитание как процесс физического воспитания, закрепляет, расширяет и совершенствует практические умения и навыки, которые приобретаются на занятиях физической культурой [4].

С учетом вышеизложенного, анализ спортивного фактора как совокупности специфических общественных отношений, формирующих некоторые устойчивые ценностные ориентации, позволяет раскрыть его влияние на становление личности и установить важные социокультурные функции.

Спортивная деятельность как среда физической активности создает конкретные условия для социальной адаптации и интеграции человека, формируя определенный тип поведения [5]. Социализация через спорт и физическое самовоспитание выражается главным образом в изменении отношения к окружающей социальной среде и формировании социальной

компетентности личности, определяя модели поведения и влияя на конкретные базовые ценностные ориентации.

Для развития самовоспитания нужна крепкая воля, которая развивается и закрепляется в работе, в преодолении трудностей, стоящих на пути к достижению поставленной цели. Самовоспитание тесно связано с нравственным, интеллектуальным, трудовым, эстетическим воспитанием и другими его видами.

Примерную программу для физического самовоспитания можно представить следующим образом:

- 1) поставить цель – развитие физической культуры личности;
- 2) поставить задачи для выполнения деятельности:
 - вести активный здоровый образ жизни и укрепить свое здоровье;
 - активизировать познавательную и практическую физкультурно-спортивную деятельность;
 - формировать нравственно-волевые качества личности;
 - овладеть основами методики физического самовоспитания;
 - улучшить физическую подготовленность и физическое развитие в соответствии с требованиями будущей профессиональной деятельности.

Общая программа должна учитывать условия жизни, особенности самой личности, ее потребности. В основу программы входят личный план физического самовоспитания и система здоровья личности как совокупность обстоятельств образа жизни, которые человек воплощает в реальность.

Отсутствие своей системы здоровья рано или поздно приведет человека к болезни и не даст ему возможности реализовать заложенные в него природой задатки.

Основными особенностями программы здоровья должны быть:

- добровольность;
- затрата некоторых физических и других сил;
- ориентация на постоянное повышение своих физических, психических и других возможностей.

Создание своей системы ЗОЖ представляет собой исключительно длительный процесс и может продолжаться всю жизнь. Эффект перехода на рациональный образ жизни иногда отсрочен на годы. Для выработки «своей» системы человек перепробует различные средства и системы, проанализирует их приемлемость для него и эффективность, отберет лучшее.

Таким образом, если человек способен отмечать даже незначительные положительные изменения в процессе работы над собой, то это имеет большое значение, потому что укрепляет его здоровье, создает уверенность в своих силах, активизирует на дальнейшую активную работу, содействует совершенствованию программы самовоспитания, реализации ЗОЖ.

Процесс освоения ценностей спортивной культуры и здорового образа жизни позволит приблизиться к главной задаче современности: предоставления возможностей человеку найти себя в изменяющемся обществе, чувствовать себя уверенно, защищенно, целеустремленно, уметь грамотно формировать и сберечь свое физическое, духовное и нравственное здоровье.

Список литературы

1. Волков, Ю. Г. Личность и гуманизм (социологический аспект) / Ю. Г. Волков. – Челябинск : [б. и.], 1995. – 64 с.
2. Лубышева, Л. И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью / Л. И. Лубышева // Теория и практика физ. культуры. – 1997. – № 6. – С. 10 – 15.
3. Дуркин, П. К. Интерес к занятиям физической культурой и спортом как фактор формирования здорового образа жизни / П. К. Дуркин, М. П. Лебедева // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – № 2. – С. 55 – 58.
4. Гриднев, В. А. Здоровый образ жизни : учеб. пособие / В. А. Гриднев, В. П. Шибкова, С. В. Шпагин. – Тамбов : Изд-во ФГБОУ ВО «ТГТУ», 2016. – 80 с.
5. Апциаури, Л. Ш. Спорт как социальное явление и фактор социализации личности / Л. Ш. Апциаури // Теория и практика физ. культуры. – 2003. – № 1. – С. 12 – 14.

References

1. Volkov Yu.G. *Lichnost' i gumanizm (sotsiologicheskii aspekt)* [Personality and humanism (sociological aspect)], Chelyabinsk, 1995, 64 p. (In Russ.)
2. Lubysheva L.I. [Modern value potential of physical culture and sports and ways of its development by society and personality], *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury* [Theory and Practice of Physical Culture], 1997, no. 6, pp. 10-15. (In Russ.)
3. Durkin P.K., Lebedeva M.P. [Interest in physical training and sports as a factor in the formation of a healthy lifestyle], *Fizicheskaya kultura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka* [Physical education: education, training], 2004, no. 2, pp. 55-58. (In Russ.)
4. Gridnev V.A., Shibkova V.P., Shpagin S.V. *Zdorovyi obraz zhizni* [Healthy lifestyle], Tambov: Izdatel'stvo FGBOU VO «TGTU», 2016, 80 p. (In Russ.)
5. Aptsiauri L.Sh. [Sport as a social phenomenon and factor of socialization of personality], *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury* [Theory and Practice of Physical Culture], 2003, no. 1, pp. 12-14.

The Influence of Healthy Lifestyle on Personal Development

V. P. Shibkova, A. V. Aldashkina

Tambov State Technical University, Tambov, Russia

Keywords: individual; health; healthy lifestyle; self-education; personality.

Abstract: The article discusses the problems of the influence of healthy lifestyle on personal development. Healthy lifestyle is an integral part of the culture of personality, reflecting the richness of his inner world, life goals and values. Sport factor affects personal growth and performs important socio-cultural functions. Maintaining a healthy lifestyle enables individuals to find their place in a changing society, feel confident, secure and purposeful, be able to shape and save their physical, mental and moral health.

© В. П. Шибкова, А. В. Алдашкина, 2017