

### **Литература.**

1. Григорьев, В. И. Фитнес-культура студентов: теория и практика: учеб. пособие / В. И. Григорьев, Д. Н. Давиденко, С. В. Малинина. – СПб.: СПбГУЭФ, 2010. – 228 с.
2. Коледа, В. А. Основы физической культуры: учеб. пособие / В. А. Коледа, В. Н. Дворак. – Минск : БГУ, 2016. – 191 с.
3. Сайкина, Е. Г. Фитнес в системе физической культуры / Е. Г. Сайкина // Известия Российского государственного педагогического университета имени А. И. Герцена: психолого-педагогические науки (психология, педагогика, теории и методика обучения). – 2008. – № 11 (68). – С. 182–190.
4. Смирнова, Ю. В. Музыкальное сопровождение в занятиях физической культурой: учебно-методическое пособие / Ю. В. Смирнова, Е. Г. Сайкина, Р. М. Кадыров. – СПб.: РГПУ им. А. И. Герцена, 2010. – 107 с.
5. Типовая учебная программа для учреждений высшего образования «Физическая культура»: утвержденная М-вом образования Респ. Беларусь 27.06.2017, рег. №ТД–СГ.025/тип.: сост.: В. А. Коледа [и др.]. – Минск, 2017. – 33 с.

УДК 615.825.4

## **ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ И ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВЬЯ В КОНТЕКСТЕ ИДЕЙ СОЦИАЛИЗАЦИИ**

**Прохоров А.Ю.**

УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,  
г. Витебск, Республика Беларусь

Известный римский медик, хирург и философ Клавдий Гален (129 – 217 гг.) считал, что здоровье - это состояние, в котором все отправления тела совершаются безболезненно и безостановочно, которое не мешает выполнять функции нашей каждодневной жизни: участвовать в руководстве, пить, есть и делать все другое, что мы хотим. Позднее утверждалось, что здоровым может считаться человек, который отличается гармоническим развитием и хорошо адаптирован к окружающей его физической и социальной среде в определенном человеческом обществе. Единой трактовки понятия «Здоровье» не существует и сегодня, но в соответствии с Уставом Всемирной организации здравоохранения «здоровье» определяется как состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов [1, 2]. Специалистами выделяются три вида здоровья, которые отражены в таблице 1 [3].

**Таблица 1 – Виды здоровья**

«Физическое здоровье» – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека правильно функционирует и развивается.	«Психическое здоровье» зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.	«Нравственное здоровье» определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни.
---	---	--

Крепкое здоровье способствует успешности занятий любым видом деятельности, в том числе и умственной. От общего состояния здоровья и функциональных возможностей человека во многом зависит память, внимание, усидчивость и результативность умственной деятельности, а также физическое развитие. Специальные исследования показали, что основной причиной низкой успеваемости у более 80% учащихся вузов является слабое здоровье.

Исследования в области здоровья показывают слабую защищенность человека перед респираторно-вирусными и другими заболеваниями. Так, по статистике на 100 тысяч детей и молодежи в возрасте от 0 до 17 лет грипп и острые инфекции верхних дыхательных путей составляют 127 289 зарегистрированных случаев заболевания [4].

Аксиология здоровья базируется на социальной и личностной заинтересованности с одной стороны, с другой стороны на потребности человека в личностных достижениях в быту и на работе. Социальный аспект базируется на прогрессивных изменениях общества и государства. Здоровое общество располагает хорошим трудовым ресурсом, способно к существенным переменам и инновациям, что и обеспечивает прогрессивное развитие экономики. В этой связи много делается в плане укрепления здоровья и профилактики заболеваний: массовая физическая культура, центры оздоровления, санаторно-курортное лечение, группы здоровья, спортивные секции и др. Все достижения делают люди, но, когда у человека плохое здоровье, он думает о том, как выздороветь.

Сохранение и воспроизводство здоровья человека находятся в прямой зависимости от уровня его культуры. Культура личности отражает меру осознания и отношения человека к самому себе. В ней проявляется деятельный способ освоения человеком внешнего и внутреннего мира, его формирования и развития.

Выделяют три уровня ценности здоровья: биологический — изначальное здоровье, предполагающее саморегуляцию организма, гармонию физиологических процессов и максимальную адаптацию; социальный — здоровье как мера социальной активности, деятельного отношения индивида к миру; личностный (психологический) — здоровье как отрицание болезни в смысле ее преодоления.

При таком подходе ценностями здоровья выступают биологическое и психофизиологическое состояния человека (жизнь, здоровье, норма и т.д.), а также условия общественной жизни (социальные и природные), предметы и средства их реализации — продукты материального и духовного производства, где и происходит формирование, развитие, удовлетворение потребностей человека. Ценностный подход требует учитывать мотивационно-личностное отношение индивида к здоровью, которое может выражаться не только в форме определенного практического поведения, но и в виде психологических умозаключений [5].

Доказано, что регулярные занятия физическими упражнениями повышают физическую подготовленность, адаптируя и оптимизируя функциональные системы к полноценному функционированию. По мнению ученых, имеется положительная связь между физической подготовленностью, функциональным состоянием и физическим здоровьем.

Физическая подготовленность представляет собой итог профессиональной и бытовой деятельности человека и проявляется в определенном уровне развития физических качеств (силы, выносливости и др.), двигательных умений и навыков. В этой связи важным является образовательный компонент. Долгие годы считалось, что административные формы физического воспитания достаточно действенны и эффективны.

Обязательность физического воспитания как учебного предмета с дошкольных учреждений до учреждений высшего образования, несомненно, приносит большую пользу. Однако сформировать постоянную потребность к систематиче-

ским занятиям физическими упражнениями так и не удается. По статистике к старшим классам 48,7 % учащихся не в состоянии выполнить нормы физической подготовки в результате низкого физического уровня и отклонения в состоянии здоровья. По данным статистического сборника «Дети и молодежь Республики Беларусь» население в возрасте от 16 до 24 лет, занимающееся физической культурой и спортом, составляет меньше половины - 46,5%, а в возрасте 25-30 лет – лишь треть - 34,9% [4].

Современные подходы решения данной задачи сводятся к культурологическому аспекту осознанности незаменимости физических упражнений и спорта для полноценной жизнедеятельности, творческого долголетия и счастья.

Очевидно, что здоровье — главная ценность жизни, которая занимает самую высокую ступень в иерархии потребностей человека. Однако, понимание необходимости укрепления и сохранения здоровья приходит с возрастом. Молодежь, принимая здоровье как естественно заданную природой категорию, мало думает о своевременности его укрепления путем профилактических мер. Считают, что бытовой физической нагрузки и официальных учебных занятий физической культурой достаточно. Ученые определяют, что опциум может быть достигнут при увеличении физической нагрузки в форме самостоятельных занятий. В этой части мы сталкиваемся с уровнем не только понимания, но и воспитания человека. Занятия физическими упражнениями требуют волевых усилий — мало знать, необходимо пойти и заниматься и даже терпеть физическую усталость, регламентируя интенсивность, мощность, объем с учетом уровня физического развития и возможностей организма.

Самостоятельность важна и при организации самоконтроля за своим самочувствием, то есть в умении наблюдать за состоянием своего организма, и своевременной корректировки физической нагрузки при нежелательных изменениях. Данный процесс сугубо индивидуален и требует определенных образовательных знаний и практических умений фиксировать, анализировать и сопоставлять диагностируемые показатели. Самоконтроль является важным звеном в системе охраны здоровья — дисциплинирует человека, регламентируя физическую нагрузку, ставя ее на разумную основу.

Результаты самоконтроля заносятся в дневник самоконтроля, форма которого может быть произвольной. Для оценки переносимости физической нагрузки рекомендуется использовать показатели самоконтроля, условно разделенные на две группы: субъективные и объективные. К первой относятся: настроение, самочувствие, сон, аппетит, усталость и утомление, желание заниматься, работоспособность и др. Объективные показатели самоконтроля — данные физического развития, функционального состояния и физической подготовленности, которые можно измерить и выразить количественно: пульс, или частота сердечных сокращений, вес тела, артериальное давление и показатель жизненной емкости легких (спирометрия).

Все измерения желательно проводить как в состоянии покоя, так и сразу после практических занятий, фиксируя их в «Дневнике самоконтроля», который может быть произвольной формы. Результаты самонаблюдения лучше анализировать с врачом или специалистом по физической культуре, после чего вносить соответствующие изменения в методику проведения занятий.

Обобщая результаты исследований, можно утверждать, о том, что здоровье — это естественная, абсолютная и непреходящая жизненная ценность, которая занимает верхнюю ступень на иерархической лестнице ценностей человека. По мере роста благосостояния населения, удовлетворения его естественных первичных потребностей (в пище, жилье и др.) относительная ценность здоровья все больше будет возрастать. Однако следует понимать, что сохранение и укрепле-

ние здоровья требует определенных знаний, практических умений и навыков организации активного образа жизни и деятельного участия в этом процессе самого человека.

Обладание крепким здоровьем и телосложением пока не является престижным и приоритетным параметром как с социальной, так и профессиональной позиций, хотя наличие здоровья в качестве стратегического жизненного приоритета культурного человека является необходимым для современного общества и личности, полезно и выгодно как обществу, так и государству, и самой личности.

### **Литература.**

1. Федорова, Г.В. Роль Галена в развитии медицинских знаний во взглядах С.Г. Ковнера и Л.С. Мороховца / Г.В. Федорова // Омский научный вестник, серия «Общество, история, современность». – 2016. - № 1. – С.10-12.

2. Устав ВОЗ [Электронный ресурс] / Всемирная организация здравоохранения. – 2020. – Режим доступа: <https://www.who.int/ru/about/who-we-are/constitution>.

3. Косяченко, Г.П. Физическая культура. Курс лекций: пособие / Г.П. Косяченко, А.Г. Фурманов. - Минск: БГУФК, 2014. – 126 с.

4. Дети и молодежь в Республике Беларусь: статист. сб./ Национальный статистический комитет Республики Беларусь; председ. ред. коллег. И.В. Медведева. – Минск, 2016. – 133 с.

5. Максимович, В.А. Организационно-методическое обеспечение физического воспитания студентов на основе видов двигательной активности: пособие по курсу "Физическая культура" для студентов непрофильных специальностей /В.А. Максимович, В.А. Коледа, С.К. Городилин; ГрГУ им. Янки Купалы. – Гродно, 2012.

УДК 796.011

## **ФИЛОСОФИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ: ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ**

**Прохоров Ю.М.**

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Интенсификация производства и прогрессивное развитие общества актуализируют вопросы здоровья человека. В условиях высокой конкуренции повышается роль производительного и качественного труда. Способность организма противодействовать неблагоприятным воздействиям внешней среды, профилактика заболеваний, закаливание организма – важные составляющие успешной жизнедеятельности человека. В этой связи физическая культура незаменима как специфический вид деятельности. Мышечная система, являясь фундаментальным основанием жизнедеятельности организма, обеспечивает транспортировочные функции, доставляя необходимые ферменты: витамины, соли, жиры, воду и др, обеспечивая целостное единство – гомеостаз организма человека.

Специалисты физического воспитания и здравоохранения едины во мнении активного образа жизни как обязательного условия здоровьесбережения. Как показывают проведенные нами исследования, актуальность данного вопроса возрастает с возрастом. Взрослые и пожилые люди более внимательно относятся к сохранению своего здоровья, чем молодежь. Во-первых, молодежь – это наиболее активная часть общества. В данном возрасте физические потенциалы организма достигают наиболее высоких показателей. Соответственно, и сопротивляемость