

КОНЦЕПЦИЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА: КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД

Гольдман С. М. – магистрант ИЯСКУ, Московский государственный психолого-педагогический университет, e-mail: semyon.goldman@gmail.com

Аннотация: в статье обосновывается концепция здоровья человека посредством реализации комплексного подхода в образовании. На основании выделенных факторов здорового образа жизни, описывается совокупность основных правил ведения здорового образа жизни, отражающие комплексный подход в решении проблемы. Эффективность комплексных мер по привлечению молодежи к здоровому образу жизни зависит, по мнению авторов, от осознания человеком необходимости сохранения и наращивания здоровья, как важнейшей ценности жизни и деятельности.

Ключевые слова: концепция, здоровье, комплексный подход, осознание, ценность, жизнь

THE CONCEPT OF HUMAN HEALTH: AN INTEGRATED APPROACH

Goldman S. M. – master's student of IASC, Moscow state University of psychology and education, e-mail: semyon.goldman@gmail.com

Abstract: the article substantiates the concept of human health through the implementation of an integrated approach in education. Based on the selected factors of a healthy lifestyle, a set of basic rules for maintaining a healthy lifestyle is described, reflecting a comprehensive approach to solving the problem. The effectiveness of comprehensive measures to attract young people to a healthy lifestyle depends, according to the authors, on a person's awareness of the need to preserve and increase health, as the most important value of life and activity.

Keywords: concept, health, integrated approach, awareness, value, life

В качестве одного из ведущих направлений среди приоритетов социальной и экономической политики государства выступает развитие физической культуры и спорта как фактора укрепления здоровья нации. Поэтому закономерно возникает необходимость модернизации системы физического воспитания детей, подростков и учащейся молодежи в образовательных организациях разного уровня, для чего закономерно требуются соответствующим образом подготовленные педагогические кадры, обладающие такими устойчивыми личностными характеристиками, которые обеспечивают им возможность целенаправленно и эффективно решать стратегически важные задачи в области здоровья населения [7,8,9].

Методологическую основу исследования составляют положения о здоровом образе жизни и становлении здоровья человека как феномене культуры его личности (Т.Ф. Орехова [3], Н.В. Третьякова [6], А.И. Мясоедов [2] и др.), раскрывающие разные аспекты концепции здоровья человека. «Концепция здоровья». Это словосочетание, пожалуй, слышал каждый человек. Но что именно несет в себе эта фраза?

Цель исследования – проанализировать, как правильная концепция здоровья может помочь человеку улучшить его самочувствие? Зачем вообще нужна данная концепция?

Для начала следует разобраться в том, что такое здоровье. Ошибочно полагать, что здоровый человек – это тот, у которого отсутствуют болезни и нет физических дефектов. Безусловно, эти факторы являются составляющими здоровья, но помимо них человек должен находиться в состоянии полного физического, душевного и социального благополучия. Количественные параметры, из которых складывается здоровье можно разделить на следующие группы: антропологические (рост, вес, объем грудной клетки, геометрическая форма органов и тканей); физические (частота пульса, артериальное давление, температура тела); биохимические (содержание химических элементов в организме, эритроцитов, лейкоцитов, гормонов); биологические (состав кишечной флоры, наличие вирусных и инфекционных болезней); психологические (уровень тревожности, стрессоустойчивость). Чтобы поддерживать все параметры в «норме», при которой значения укладываются в определенный, выработанный медицинской наукой и практикой диапазон, отклонение от которого может являться признаком ухудшения самочувствия человека, и необходимо придерживаться концепции здоровья [10].

Согласно статистике к факторам, которые влияют на здоровье человека относятся: образ жизни, здравоохранение, наследственность, экология. На некоторые факторы, такие как наследственность, мы не в праве повлиять. Но образ жизни, на который по статистике приходится большая доля влияния, можно привести в порядок [5].

Денис Иванович Фонвизин говорил: «Цена здоровья ощущается после болезни» [1]. С его словами нельзя не согласиться, ведь зачастую, люди начинают задумываться о соблюдении здорового образа жизни только после того, как из самих «коснется» болезнь. Но если осознанно подходить к вопросу о своем образе жизни, то можно избежать множества проблем, связанных со здоровьем.

Сама концепция здоровья включает в себя комплексный подход и способность клеток к возобновлению. Под комплексным подходом стоит понимать совокупность

следующих правил:

1. Психологическое состояние оказывает огромное влияние на здоровье. Именно поэтому необходимо стремиться к гармонии с окружающим миром и самим собой, иметь позитивное отношение к жизни и желание быть здоровым, заниматься духовным развитием и стараться избегать негативных эмоций [3]. Согласно утверждению Д. Бокаччо «Тот кто хочет быть здоровым, отчасти уже выздоравливает» [1].

2. Любые вредные привычки разрушительны для нашего организма, поэтому отказ от них – важнейший шаг на пути к хорошему самочувствию.

3. Огромную роль в нашей жизни и в состоянии здоровья играет вода. Вода служит регулятором всех процессов в нашем организме. В большинстве случаев ее недостаточное количество и низкое качество являются основными причинами ухудшения здоровья. Именно поэтому для поддержания здоровья важно количество и качество воды.

4. «Мы есть то, что мы едим». Организм человека нуждается в натуральном, экологически чистом, а главное полноценном и сбалансированном питании. Полноценность питания определяется наличием в рационе жизненно важных веществ (белки, жиры, углеводы, аминокислоты, минералы, витамины, ферменты, полиненасыщенные жирные кислоты).

5. Движение – это жизнь. Регулярная физическая активность способствует поддержанию организма в тонусе, значительно усиливает кровоснабжение в тканях и органах, улучшает работу лимфатической системы, повышает настроение и формирует дисциплину [7].

6. Для поддержания работоспособности и производительности организм нуждается в полноценном отдыхе и здоровом сне, поскольку недостаток сна и хроническая усталость могут стать причинами для возникновения различных заболеваний [8].

Что касается клеток, они являются основными «кирпичиками жизни». От их здоровья зависит состояние тканей, органов, систем, функционирующих в организме. Если будут здоровы клетки, то будет здоров и сам человек.

Каждая клетка выполняет свою функцию и имеет свой срок жизни. После разрушения старых клеток, им на смену образуются новые. В результате чего обновляются ткани, органы и постепенно весь организм. Именно поэтому, если создать оптимальные условия для жизни и регенерации клеток, то каждое новое поколение клеток будет более здоровое, чем предыдущее. К оптимальным условиям для существования клеток, по

мнению ученых, следует отнести: правильное питание, достаточное поступление воды и кислорода.

Для поддержания здоровья порой нужно приложить достаточно усилий, но необходимо помнить о том, что именно здоровье – важнейшая ценность в жизни каждого человека. Как сказал Геродот: «Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести искусство, не играют силы, бесполезно богатство и бессилён ум» [1].

ЛИТЕРАТУРА

1. Афоризмы и высказывания великих о здоровье // Режим доступа: <https://www.healthwaters.ru/blog/aforizmy-i-vyskazyvaniya-velikikh-o-zdorove> (дата обращения: 07.04.2020).
2. Мясоедов А.И. Инновационные подходы к фортепианному обучению в ДШИ / А.И. Мясоедов // Научная палитра. – 2020. – № 2(28); URL: culture.esrae.ru/55-858 (дата обращения: 25.07.2020).
3. Мясоедов А.И. Проблемы деинституциализации традиционных атрибутов и гендерных стереотипов / А.И. Мясоедов, С.П. Иванова // Проблемы современного педагогического образования. 2020. № 66-2. 313-316
4. Орехова, Т. Ф. Теоретические основы формирования здорового образа жизни субъектов педагогического процесса в системе современного общего образования: дис. ...д-ра пед. наук / Т. Ф. Орехова; Магнитог. гос. ун-т. – Магнитогорск, 2005. – 389 с.
5. Пряжникова Е. Ю. Психология труда: теория и практика: учебник для бакалавров / Е. Ю. Пряжникова. -М.: Издательство Юрайт, 2019. -452 с.
6. Третьякова, Н. В. Качество здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций : теория и технологии обеспечения / Н. В. Третьякова, В. А. Федоров. – Екатеринбург : Изд-во Рос. гос. проф.–пед. ун-т, 2014. – 208 с.
7. Усцелёмова, Н. А. Особенности реализации компетентностного подхода в системе профессиональной подготовки будущих бакалавров физической культуры в вузе / Н. А. Усцелёмова, С. В. Усцелёмов // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2019. – № 4 (30). – С. 162–169.
8. Усцелёмова, Н.А. Развитие коммуникативных способностей будущих бакалавров физической культуры в процессе физического воспитания в вузе / Н.А. Усцелёмова, В.А. Страшенко // Вестник науки и образования. – 2019. – № 11-3 (65). – С. 70–72
9. Усцелёмова, Н.А. Теоретическое обоснование проблемы влияния стресса на

организм спортсменов с различным темпераментом в процессе спортивной деятельности в вузе / Н.А. Усцеломова, Х.А. Тоноян, А.Б. Егоров, А.А. Щепелев // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2018. – № 10 (164). – С. 392–398.

10. Что такое ЗОЖ : 10 главных составляющих // Режим доступа: <https://yandex.ru/turbo?text=https> (дата обращения: 07.07.2020).