

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«НАЗВАНИЕ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ»**

РЕФЕРАТ

на тему:

«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО СОСТАВЛЯЮЩИЕ»

Выполнил: Студент группы № группы

Фамилия И.О.

Проверил: ученая степень, должность

преподавателя

Фамилия И.О.

Город, 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
1 СОВРЕМЕННЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА ..	4
2 ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК НАУЧНАЯ ПРОБЛЕМА	8
3 ХАРАКТЕРИСТИКА ПОНЯТИЯ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» ..	11
4 ФАКТОРЫ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ ПОДДЕРЖИВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	13
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	19
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	21

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность проблемы. Здоровье граждан – важный показатель социальной активности человека. В то же время социальная ориентация людей на здоровый образ жизни говорит о высокой всеобщей культуре [1, 4, 8].

В истории человечества здоровье всегда было в центре внимания как индивида, так и общества, но в разные исторические периоды и у разных народов здоровье приобретало соответствующий социальный смысл и значимость [2, 6]. Сегодня здоровый образ жизни человека является составной частью формирования общественного здоровья и является одним из основных критериев при выяснении жизнеспособности государства [3, 7].

Осознание здорового образа жизни тесно связано с выработкой ценностных ориентаций, активностью, нахождением смысла жизни и социальных установок по его соблюдению [5, 14]. Практика показывает, что когда человек не понимает важность и значение здоровья на ранних этапах онтогенеза, то это приводит к негативным личностным трансформациям [13]. Возможность и готовность человека понять значение здорового образа жизни как объединения социального опыта в личной сфере требует детального и анализа.

Таким образом, *цель исследования* состояла в осуществлении теоретического анализа современного представления о здоровом образе жизни человека.

Задачи исследования:

1. Уточнить представление о понятии «здоровье человека».
2. Изучить проблематику здорового образа жизни.
3. Охарактеризовать понятие «здоровый образ жизни».
4. Выявить факторы, обеспечивающие поддержание здорового образа жизни.

Методы исследования: анализ и обобщение данных научно-методической литературы; синтез; абстрагирование; обобщение.

1 СОВРЕМЕННЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Здоровье человека зависит от факторов: климатических условий, состояния окружающей среды, обеспечения качественными и экологически чистыми продуктами питания, социально-экономических условий и уровня развития медицины. Феномен здоровья привлекал многих исследователей. Ученые использовали много определений и показателей разного содержания. Есть более 200 определений здоровья. Современная наука доказывает, что здоровье человека является сложным феноменом глобального значения, которое должно рассматриваться как философская, социальная, экономическая, биологическая и медицинская категории.

Здоровье – это естественное состояние организма, характеризующееся его равновесием с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений. В уставе ВОЗ отмечено: «Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков [1]».

Так, Н. Амосов сравнивает здоровье со счастьем, поскольку оно упоминается, как и счастье, только тогда, когда его уже нет. По его мнению, здоровье – это резервные мощности клеток, органов, всего организма. Ценность его в том, что она обеспечивает необходимые условия для эффективной деятельности, благодаря которой достигается счастье [3].

Российский ученый, основоположник валеологии И. Брехман под здоровьем понимал не только отсутствие болезней, но прежде всего физическую, социальную, психологическую гармонию человека, доброжелательные, спокойные отношения человека с людьми, природой, самим собой [6].

Ученые выделяют четыре аспекта здоровья. Физический аспект – правильное функционирование всех систем организма. Одним из показателей физического здоровья есть физическое развитие – совокупность морфологических и функциональных показателей организма, которые

позволяют определить запас его физических сил, выносливости и работоспособности [2].

Психический (психологический комфорт) аспект – соответствие когнитивной деятельности календарному возрасту, развитость случайных психических процессов, наличие саморегуляции, адекватных положительных эмоций, отсутствие акцентуаций характера, отсутствие вредных привычек [11].

Социальный (социальное благополучие) аспект – это сформированная гражданская ответственность за выполнение социальных ролей в обществе, положительно направленная коммуникативность, доброжелательность по отношению к людям, способность к самоактуализации в коллективе, самовоспитание [11].

Духовный (душевный) аспект – приоритетность общеобразовательных ценностей, наличие положительного идеала в соответствии с национальными и духовными традициями, трудолюбие, доброжелательность, чувство прекрасного в жизни, природе, искусстве [7].

Анализ литературы по данной проблеме позволил обобщить, систематизировать и классифицировать основные подходы к определению понятия «здоровье», каждый из которых вносит свои специфические параметры в сущность этого феномена, и одновременно они тесно связаны между собой и взаимодополняемы. Можно выделить следующие содержательно-смысловые группы подходов [8-12]:

Первая группа подходов – философско-концептуальные. К этой группе относятся следующие подходы:

1. Феноменологический. Проблемы здоровья и болезни трактуются как фундаментальные аспекты или вариации индивидуального, неповторимого «способа бытия в мире», они включены в субъективную картину мира и могут быть постигнуты только в ее контексте.

2. Эволюционистический. Здоровье рассматривается как фундаментальная проблема приспособления человечества как вида к окружающей среде.

3. Дискурсивный. Любое представление о здоровье может быть исследовано как продукт определенного дискурса, имеющего собственную внутреннюю логику конструирования. Для ясного понимания структуры конкретного представления требуется углубленный дискурс-анализ.

4. Диспозиционный. Тесно связан с дискурсивностью. Здоровье рассматривается как продукт некоторых диспозиций. В рамках данного подхода осуществляется культурно-исторический и сравнительный анализ разных диспозиционных моделей и практик.

Вторая группа подходов – социальные, в которые включены следующие подходы:

5. Кросс-культурный, или социально-ориентированный. Здоровье рассматривается как социокультурное понятие, его характеристики относительно и детерминированы специфическими социальными условиями, культурным контекстом, своеобразием национального образа жизни и образа мира.

6. Культурологический. Здоровье входит в сферу человеческой культуры.

Третья группа подходов – личностно-ориентированные. В эту группу входят следующие подходы:

7. Нормоцентрический. Здоровье рассматривается как совокупность среднестатистических норм восприятия, мышления, эмоционального реагирования и поведения в сочетании с нормальными показателями соматического состояния индивида. Это определенный лучший уровень функционирования организма и психики.

8. Аксиологический. Здоровье трактуется как главная ценность жизни, занимающая высшее место в иерархии потребностей человека.

9. Акмеологический. Здоровье рассматривается как показатель жизненного благополучия человека, результат его саморазвития, необходимое условие актуализации высших возможностей человека.

10. Компетентностный. Здоровье изучается как компетентность (способность) к самоанализу, самосохранению, саморазвитию.

11. Деятельностный. Здоровье рассматривается как результат собственной деятельности человека.

12. Количественный. Человек в каждый период времени имеет определенную величину функциональных возможностей, что позволяет ему реализовать свою генетическую программу, то есть величину здоровья. Это значит, что в каком бы состоянии человек ни находился, у него есть определенный запас сил и энергии.

Четвертая группа подходов – комплексная. В эту группу включены следующие подходы:

13. Системный. Здоровье рассматривается как многомерный феномен, сочетающий в себе гетерогенные качественно разные компоненты, отражающие фундаментальные аспекты человеческого существования.

14. Интегративный. Здоровье анализируется с точки зрения интеграции разных моделей и систем на единой концептуальной основе, с учетом их ресурсов и ограничений, согласно базовым принципам теории систем. При этом любые принципы, модели и системы признаются адекватными способами изучения здоровья на разных уровнях человеческого существования.

15. Холлистический. Подход основан на идее холизма (слово греческого происхождения, что означает «целостность»). Здоровье рассматривается как цельная система индивида.

Таким образом, были рассмотрены взгляды современных ученых на проблему здоровья человека в разных его аспектах. Выяснено, что здоровый человек может быть только тогда, когда постоянно будет заботиться о всех его составляющих (физической, психической, социальной).

2 ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК НАУЧНАЯ ПРОБЛЕМА

Формирование здорового образа жизни у человека – одна из центральных проблем современности.

Свое отношение к здоровью, видение путей его поддержки и укрепления, реальные действия человек воплощает в собственном образе жизни. Считается, что образ жизни человека – один из наиболее существенных факторов, который на 50% обуславливает состояние его здоровья. Этот поведенческий фактор носит переменный характер, зависит от окружающих, в том числе – воспитательных воздействий на детей со стороны взрослых. Взаимосвязь двух основных понятий «здоровье» и «образ жизни» определяет самостоятельное концептуальное понятие «здоровый образ жизни» (ЗОЖ), которое достаточно неразработано в науке, однако определяет однозначную направленность на формирование здорового человека. Под здоровым образом жизни понимают совокупность знаний, умений, заведомо сложившихся гигиенических навыков, направленных на поддержание и укрепление здоровья, профилактику заболеваний, положительное отношение к ЗОЖ, оптимальный двигательный режим

Здоровый образ жизни должен воплощаться в общности таких основных форм жизнедеятельности человека, как труд, общественная жизнь, быт, досуг и т.д. не один из указанных компонентов, а также другие составляющие жизни человека не могут приоритетно определять любой компонент как единственно здорового относительно жизни и сознательного отношения личности к окружающему миру.

Здоровый образ жизни представляет интерес для человека с художественной, исторической, этнографической, социологической, научной и воспитательной точек зрения, выражает целостность человека, его физические характеристики, волевые усилия, чувства, знания и поведение. Ученые утверждают, что здоровье человека зависит от него самого, от его сознания и поведения [3, 11].

Потребность человека в здоровом образе жизни – это существенный шаг на пути личностного роста, он определяется как конечный шаг и результат всесторонне развитой личности [13].

Валеология как наука, изучающая здоровый образ жизни и пути привлечения к нему людей всех возрастов, общественных категорий и т.п. в отличие от такой многоотраслевой науки, как медицина, поскольку она занимается вопросами лечения заболеваний и укрепления здоровья человека, валеология обладает субъектом практически здоровых людей., которая заботится о том, чтобы не болеть.

Исследуя различные аспекты проблемы здоровья, ученые выяснили факторы, способствующие его формированию, сохранению и укреплению. Их необходимо учитывать при построении педагогического процесса в целях обучения детей управлять собственным здоровьем. Так, предлагают следующие факторы, которые влияют отдельно на каждый из компонентов здоровья [5, 14]:

- формированию физического здоровья способствуют системы питания, дыхания, физических нагрузок, закаливания, гигиенических процедур.

- на состояние психического здоровья влияет отношение человека к себе, другим людям, жизни в целом; жизненные цели.

- на поддержку социального здоровья влияет личностное самоопределение, реализованность в социуме, удовлетворение семейным и социальным статусом и т.д.

Феномен здоровья рассматривается как сложная, организованная система естественных, физических, психологических и социальных конструктов, которая требует научного, комплексного, длительного обеспечения и поддержки на личностном, общественном, врачебно-профилактическом, просветительско-информационном уровнях.

В научной литературе с проблемой формирования основ ЗОЖ тесно связано такое, как «отношение к здоровому образу жизни». Была определена следующая структура отношения: познавательный, эмоциональный и волевой

компоненты, обуславливая это развитостью в личности сознания, воли и чувственной сферы [7].

В период дошкольного детства закладываются базы здорового стиля жизни. Предложено комплексное определение здорового ребенка дошкольного возраста как жизнерадостного, активного, любознательного, устойчивого к неблагоприятным внешнесредовым факторам, выносливого и сильного, с высоким уровнем физического и умственного развития [2].

В концепции здорового образа жизни также рассматривается такое понятие как стимуляция здоровья, под которым понимают методологию и комплекс мер, направленных на формирование, поддержку и расширение резерва здоровья. Бесспорно, в сегодняшнее сложное время большой заболеваемости населения проблема эффективного стимулирования здоровья рассматривается как одна из стратегий государственной политики каждой страны и напрямую связана с мероприятиями в области ЗОЖ на разных уровнях (массовом, индивидуальном, профессионально-корпоративном, информационном и т.п.).

Исходя из научного представления о здоровье, как характеризуемом определенными признаками процесса, понятие оздоровления прежде всего связано с восстановлением и повышением функциональных резервов и адаптивных способностей организма, сниженных в процессе неблагоприятного влияния факторов окружающей среды. Фактически речь идет о скрытых возможностях человеческого организма, реализуемых в стрессогенных условиях, под которыми понимают высокоэффективную работу координирующей и управляющей компоненты организма по стабилизации функционирования всех внутренних органов и систем, то есть поддержанию гомеостаза.

3 ХАРАКТЕРИСТИКА ПОНЯТИЯ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

Здоровый образ жизни – это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие [1].

Содержание понятия здоровья представлено на основе разностороннего рассмотрения его определений, а также факторов и ценностей здоровья как уникального явления индивидуального и социального бытия.

Вместе с тем понятие «здоровье» неотделимо от понятия «образ жизни», ибо в образе жизни человека проявляется его здоровье. Образ жизни определяется как устойчивый, сложившийся в конкретных общественно-экономических условиях способ жизнедеятельности людей, проявляющийся в их труде, досуге, удовлетворении материальных и духовных потребностей, нормах общения и поведения [10].

Образ жизни предопределяет механизмы адаптации организма человека к условиям окружающей среды, гармоническое взаимодействие всех органов и систем органов, способствующее полноценному выполнению им социальных функций и достижению продолжительной жизни. Образ жизни является также плодом культурного творчества человека и результатом его свободного выбора.

Понятие образа жизни по своему составу является сложным. Оно позволяет выявить ценностные ориентации людей, причины их поведения и стиля жизни, обусловленные как укладом, так и уровнем жизни. Образ жизни в современных условиях относится к факторам, непосредственно влияющим на общественное и индивидуальное здоровье.

Существуют несколько определений понятия здорового образа жизни, в основу которых заложены такие отправные суждения, как поведение человека, способ жизнедеятельности, поддержание здоровья, отсутствие вредных привычек и др. [8, 9].

Представляется, что в определении этого понятия необходимо учитывать три главных суждения: наследственную природу, соблюдение стиля жизнедеятельности и полноценное выполнение функций. Исходя из этого здоровый образ жизни – это стиль жизнедеятельности, который соответствует наследственно обусловленным особенностям организма человека, условиям его существования и ориентирован на культуру сохранения, укрепления и восстановления здоровья, необходимого для выполнения человеком лично и общественно значимых функций. В таком определении отражен индивидуальный подход, постулирующий, что здоровый образ жизни должен быть у каждого человека.

Вместе с этим человек обязан избрать такой стиль жизни, который соотносился бы с высокой культурой сбережения здоровья. В основе понятия здорового образа жизни зафиксироваем несколько ключевых положений [12-14]:

1. Активным носителем здорового образа жизни является конкретный человек как субъект и объект своей жизнедеятельности и социального статуса.

2. Базой формирования здорового образа жизни являются потребности личности в сохранении своего здоровья для полноценной реализации биологических, социальных, интеллектуальных, психических возможностей и способностей.

3. Здоровый образ жизни выступает в качестве наиболее эффективного способа обеспечения здоровья, первичной профилактики болезней и удовлетворения жизненно необходимой потребности в здоровье.

Завершая анализ понятий здоровья и здорового образа жизни, необходимо отметить, что они являются сложными и многоэлементными по составу. Эти понятия образуют между собой связи, обозначение которых позволяет обобщенно выразить их содержание (рис. 1).



Рис. 1 – Обобщенное выражение содержания понятий здоровья и здорового образа жизни

4 ФАКТОРЫ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ ПОДДЕРЖИВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Здоровым образом жизни является персональная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, психологическое и социальное благополучие и долголетие [1]. Здоровый образ жизни является необходимым условием развития различных аспектов человеческой жизни, достижения долголетия и полного выполнения социальных функций.

Актуальность здорового образа жизни обусловлена ростом и изменением характера нагрузок на организм человека в связи со сложностью социальной жизни, повышением рисков техногенного, экологического,

психологического, политического и военного характера, которые провоцируют негативные изменения в здоровье [2].

Правила, которые являются составляющими ЗОЖ:

1. Умеренное и сбалансированное питание. Правильное питание – это питание, которое удовлетворяют все нужды организма. Питаться здорово – значит, получать с пищей необходимые организму вещества: белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и воду. Основными принципами рационального питания считаются: умеренность, сбалансированность, четырехразовый приём пищи, разнообразие.

2. Соблюдение индивидуальной гигиены: гигиена организма связана с поддержанием чистоты кожи, которая направлена на сохранение и укрепление индивидуального здоровья человека.

3. Закаливание. Закаливание – это повышение устойчивости организма, направленное на сопротивляемость организма неблагоприятным факторам окружающей среды. Закаливание помогает вырабатывать устойчивость организма к охлаждению и к заболеваниям.

4. Правильно установленный режим труда и отдыха. Рациональное сочетание элементов режима жизнедеятельности обеспечивает более плодотворную работу человека и высокий уровень его здоровья.

5. Отказ от пагубных привычек: курение; распитие алкогольных напитков; пристрастие к вредной еде. Вредные привычки – привычки, которые наносят вред здоровью и социальной жизни человека. Вредные привычки помогают человеку снизить тревожность и заполнить внутреннюю пустоту. Польза или удовольствие от таких привычек кратковременная и минимальная.

6. Организация сна: особое значение в режиме дня отводится сну – обязательной и полноценной форме ежедневного отдыха. Во время сна происходят процессы накопления энергетических запасов, которые преобладают над процессами дневного истощения энергетических ресурсов. Сон – важнейшее средство психической защиты [5]. Для человека обычной нормой для сна считается 6–8 часов.

7. Психологическая и эмоциональная устойчивость: для ЗОЖ не достаточно только физических мероприятий, нужно улучшать и поддерживать и духовный уровень развития, т.к. он тоже является основополагающим человеческого здоровья. Благодаря психологической устойчивости человеческий организм способен сохранять способность к адекватной и эффективной жизнедеятельности под воздействием каких-либо неблагоприятных факторов. Эмоциональная устойчивость помогает перенести стресс без нервных срывов и других неприятных последствий, заболеваний на нервной почве, например неврозов и депрессии, что ведет к серьезному снижению здоровья человека.

8. Экологически грамотное поведение: воздействие окружающей среды в целом сказывается на здоровье человека, т.к. именно загрязнённая окружающая среда является одной из причин подрыва здоровья людей. Но ее загрязнение является делом рук сами людей. Поэтому, чтобы вести полноценный здоровый образ жизни нужно развивать в себе экологическое мышление, нацеленное на сохранение природы, и тем самым сохранения собственного здоровья.

9. Достаточная двигательная активность. Среди факторов образа жизни, формирующих здоровье человека, существенное место занимают занятия физической культурой и спортом двигательная активность, систематичный двигательный режим [3]. Без работы мышц было бы неосуществимым и невозможным передвижение человека в пространстве, осуществление работы внешних дыхательных систем, перекачивание крови сердцем, продвижение пищи по пищеварительному тракту, работа мочеиспускательной и половой систем, поисковая функция глаз и чтение текста, произнесение звуков и другие функции.

Растущее ограничение подвижности людей в современном мире противоречит сути биологической природы человека, нарушает нормальное функционирование многих систем организма, в значительной степени ухудшает состояние здоровья и снижает трудоспособность. Чем больше

прогресс освобождает человека от необходимости тяжелой работы и чрезмерных движений, тем больше растет потребность в компенсации двигательной активности [4].

Физическая активность тесно связана со здоровьем человека. Физической культурой является область социальной деятельности, которая представляет собой совокупность ценностей и знаний, направленную на сознательное формирование и поддержание телесно-двигательных качеств и умений. Именно в физической активности человека потенциал его физической культуры, отражается его способность к совершенствованию своей физической природы на основе использования накопленных всем обществом познаний, опыта. Не только вырабатывать физические качества, двигательные навыки, но и формировать у человека грамотное отношение к своему телу позволяют средства физической культуры.

Умеренные физические нагрузки способствуют [6, 9, 11]:

1. улучшению функционирования сердца;
2. увеличению объема лёгких;
3. нормализации деятельности нервной системы;
4. повышению работоспособности;
5. улучшению функционирования сердца;
6. увеличению объема лёгких;
7. нормализации деятельности нервной системы;
8. повышению работоспособности.

Благотворное влияние физической нагрузки на человеческий организм поистине бескрайне. Ведь человек изначально был рассчитан природой на повышенную двигательную активность. Полноценная двигательная активность является неотъемлемой частью здорового образа жизни, которая оказывает влияние практически на все стороны жизнедеятельности человека.

Двигательная активность является ведущим фактором оздоровления человека, так как она направлена на стимулирование защитных сил организма, на повышение потенциала здоровья. Пониженная активность ведёт ко многим

нарушениям и раннему увяданию организма. Физическая активность может быть низкой, если человек ведет малоподвижный образ жизни, а также физическая активность может быть высокой. Высокая физическая активность способствует увеличению мышечной массы, способствуют укреплению здоровья. Недостаточная двигательная активность отрицательно сказывается на деятельности всех органов [5].

Массовое развитие физкультуры и спорта обеспечивают не только сохранение здоровья и улучшение работоспособности, но и способствуют отвлечению населения от вредных привычек – курения, алкоголизма и наркомании и способствует полезному препровождению досуга.

Таким образом, совершенствуется строение и деятельность органов и систем человека, значительно повышается работоспособность и укрепляется здоровье именно под влиянием физических занятий.

Образ жизни обладает обширным спектром воздействия на различные стороны проявлений организма и личности человека. На улучшение или ухудшение адаптационных процессов, к повышению или понижению работоспособности, снижению или увеличению заболеваемости и т.п. влияет образ жизни [12].

Основы физического и психического здоровья ребенка, первоначальные навыки ведения здорового образа жизни формируются в детские и юношеские годы [7]. В настоящее время наиболее остро стоит проблема охраны, укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни и предупреждения заболеваемости детей и подростков. В то же время навыки ведения здорового образа жизни у данной категории населения привиты слабо. Поэтому учить здоровому образу жизни и воспитывать сознательное и ответственное отношение к здоровью необходимо начинать с детского возраста.

Эффективность формирования основ ЗОЖ у детей и подростков повышается при активном взаимодействии с такими социальными институтами, как семья и школа. Ребенок усваивает определенные модели

поведения, в том числе и в отношении здоровья, которые потом он реализует во взрослой жизни, в большинстве своем, в семье. Например, нарушения в питании ребенка не только провоцируют отклонения в работе органов пищеварения ребенка, но и формируют модель его пищевого поведения, закладывая вкусовые предпочтения и отношение к процедуре приема пищи [10].

Процесс формирования знаний о здоровом образе жизни у детей и подростков, наряду с родителями, должен осуществляться благодаря активному привлечению учителей школ и медицинских работников [8].

Таким образом, здоровый образ жизни складывается из совокупности нескольких факторов или же условий, которые включают в себя не только физическую активность и отсутствие вредных привычек, но также организованный режим труда и отдыха, рациональное и правильное питание, организацию сна, закаливающие и саморазвивающие упражнения, и особенно психосаморегуляцию и экологически грамотное поведение. ЗОЖ во многом зависит именно от самого человека и его мировоззрения. А тот образ жизни, который ведет человек, в свою очередь сказывается на здоровье его организма.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Благодаря проведенному анализу современных источников научно-методической литературы возможно уточнение понятия «здоровье» как характеристики состояния и гармоничного функционирования всех составляющих индивидуального здоровья человека (физического, психического, социального, духовного), положительного взаимодействия организма с окружающей средой, что обеспечивает его сохранение и укрепление.

Понятие «здоровый образ жизни» рассматривают как деятельность по сохранению и укреплению здоровья. При этом данная деятельность носит активный и целенаправленный характер. Это совокупность принципов, соблюдение которых, позволяет сохранить здоровье: рациональный режим труда и отдыха, система питания, физическая нагрузка, наличие жизненных целей и духовных ценностей.

Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности людей, характеризующийся согласованным и оптимальным укреплением здоровья каждого человека и общества в целом. Принципы здорового образа жизни: перспективность – наличие у человека долгосрочных жизненных целей, которые отвечают его интересам, способностям и моральным ориентациям; определенность – наличие жизненных планов как конкретных программ реализации целей; ритмичность – временной режим реализации жизненных планов; уравновешенность – оптимальное соотношение положительных и отрицательных эмоций как основа благоприятного эмоционального фона жизнедеятельности человека; тренированность – постоянное упражнение, способствующее повышению уровня функциональной готовности человека к определенным формам деятельности.

Отдельные аспекты здорового образа жизни необходимо рассматривать на индивидуальном, групповом и общественном уровнях. Таким образом,

здоровый образ жизни складывается из элементов: знание норм и правил здорового образа жизни и следование им; понимание ценности здоровья.

Результатом следования правилам здорового образа жизни, является достижение человеком физического и психического здоровья и состояния гармонии с окружающим миром. Приобщение к здоровому образу жизни происходит посредством целенаправленной деятельности по формированию соответствующих установок и правил поведения.

Как заключительный тезис, следует выделить, что ведение здорового образа жизни человека не должно ограничиваться только «внутренними» составляющими. Сохранение здоровья человека должно рассматриваться в целостной системе здоровья общества, в единстве внутреннего и внешнего контекста, включая такие составляющие, как культура здоровья, воспитание здорового образа жизни, валеологическое воспитание, укрепление здоровья и медико-санитарное просвещение.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бендюкова, И. С. Понятие здоровья, его содержание и критерии / И. С. Бендюкова // Потенциал Российской экономики и инновационные пути его реализации : материалы международной научно-практической конференции студентов и аспирантов (12 апреля 2016 года). – Омск, 2016. – С. 146-150.
2. Брайцева, С. В. Понятие «здоровья» как ценности и его критерии / С. В. Брайцева // Проблемы реализации инклюзивного образования детей с ограниченными возможностями здоровья в образовательном пространстве Калужской области : Материалы заочной научно-практической конференции (16–18 декабря 2015 года). – Калуга, 2015. – С. 290-302.
3. Буравков, Б. П. К вопросу о методологии определения понятия «здоровье» / Б. П. Буравков, Л. В. Гулова // Научно-медицинский вестник Центрального Черноземья. – 2015. – № 60. – С. 30-34.
4. Гончарова, В. А. Здоровье человека и его онтологические основания / В. А. Гончарова // Интеллект. Инновации. Инвестиции. – 2020. – № 2. – С. 67-73.
5. Дворецкая, М. Я. Понятие здоровья в контексте концепции эталона жизнедеятельности / М. Я. Дворецкая, Л. С. Алиева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 10(128). – С. 236-241.
6. Деминцева, О. А. Категориальный анализ понятия «готовность к здоровому образу жизни» в современной психолого-педагогической литературе / О. А. Деминцева, Е. В. Кондратенко // Вестник Марийского государственного университета. – 2018). – № 12(2 (30)). – С. 17-24.
7. Завьялов, А. Е. История развития взглядов на здоровый образ жизни / А. Е. Завьялов // Интерактивная наука. – 2017). – № 13. – С. 104-106.
8. Кальдон, В. В. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Основные требования к

организации здорового образа жизни (ЗОЖ) / В. В. Кальдон // Студенческий вестник. – 2021. – № 8-1(153). – С. 63-66.

9. Никифоров, Г. С. Концепция здорового образа жизни: история становления / Г. С. Никифоров, З. Ф. Дудченко // Учёные записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы. – 2017. – № 27(1). – С. 99-106.

10. Петраш, М. Д. Понятие «здоровый образ жизни» в психологических исследованиях / М. Д. Петраш, И. Р. Муртазина // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. – 2018. – № 8(2). – С. 152-165.

11. Плещев, А. М. Главные составляющие здорового образа жизни / А. М. Плещев // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. – 2018. – № (3 (39)). – С. 39-43.

12. Пономарева, Т. А. Особенности формирования ценностных ориентаций населения на здоровый образ жизни / Т. А. Пономарева // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2017. – № 12(1). – С. 82-90.

13. Скляр, Д. А. Здоровый образ жизни: критерии и реализация. Известия Дагестанского государственного педагогического университета / Д. А. Скляр, А. В. Скляр, Н. А. Залиева // Психолого-педагогические науки. – 2016. – № 10(4). – С. 116-121.

14. Федоров, В. В. К вопросу о взаимодействии категорий «здоровье», «здоровый образ жизни», «культура здорового образа жизни» / В. В. Федоров // Современный ученый. – 2019. – № 3. – С. 174-180.