

## **КУЛЬТУРА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СПОРТСМЕНОВ КАК ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА**

**В.В. Клинов, В.А. Коледа**

**Аннотация.** В статье проведен анализ таких категорий как “здоровье”, “образ жизни”, “здоровый образ жизни”. Выявлено значение культуры здорового образа жизни для учащихся, занимающихся спортом. Обоснована необходимость соблюдения норм и требований здорового образа жизни спортсменами.

### **Введение**

Ухудшение состояния здоровья учащейся молодёжи остаётся актуальной проблемой современного общества и имеет глобальный, общенациональный характер. Поэтому одно из центральных мест в общественном развитии занимают проблемы сохранения генофонда нации, формирования здорового подрастающего поколения, подготовки детей, подростков и молодёжи к полноценной самостоятельной

жизнедеятельности. Сегодня нужны качественно новые подходы к сохранению здоровья учащейся молодёжи, разрабатываемые на основе того лучшего, что уже наработано в области сохранения и укрепления здоровья. Новизна подходов в данном вопросе должна вытекать из необходимости приобщения самого учащегося к заботе о собственном здоровье, заинтересованности и активности в здоровьесбережении. Всё это требует, прежде всего, нового мышления, а точнее – нового сознания, то есть перестройки взглядов на состояние здоровья учащихся.



Являясь одной из существенных характеристик личности учащегося, здоровье определяет степень жизнеспособности, устойчивости организма, возможность реализовать свои биологические и социальные функции. В процессе решения проблемы сохранения и укрепления здоровья важнейший акцент приобретает формирование здорового образа жизни (ЗОЖ).

В Кодексе Республики Беларусь об образовании [1], Концепции непрерывного воспитания детей и учащейся молодёжи в Республике Беларусь [2], указывается, что одним из приоритетных направлений государственной политики РБ является воспитание культуры здорового образа жизни, направленное на формирование у обучающегося навыков здорового образа жизни и осознание значимости здоровья как ценности. Поэтому особую актуальность и перспективность приобретает формирование культуры здорового образа жизни у учащихся.

Современная стратегия образования определяет культуру здорового образа жизни как основу физического и социального благополучия, базис всестороннего и полноценного развития личности ребенка. Однако педагогическая наука и практика остро нуждается в интеграционно-методических и концептуальных исследованиях проблемы формирования культуры здорового образа жизни. Анализ литературы, затрагивающей и раскрывающей проблемы формирования культуры здорового образа жизни, показывает многообразие подходов и неоднозначность в определении сущности и компонентного состава культуры здорового образа жизни. Это отчасти связано с неоднозначностью в истолковании сущности понятия «здоровье», являющегося основной категорией в проблеме здоровый образ жизни.

## Результаты исследования и их обсуждение

В научно-методической литературе представлено большое количество определений понятия «здоровье». Единого мнения относительно данной дефиниции нет и, вероятно, не может быть. Так Р.М. Баевский, В.В. Колбанов определяют здоровье не как состояние, а как способность к активному самосохранению [3], [4]. Авторы медико-биологических трудов здоровье рассматривают как многомерное явление и выделяют соматический, физический, психический, нравственный, социальный и сексуальный аспекты здоровья.

Достаточно полное определение физического здоровья представлено в работах Г.Л. Апанасенко, Д.Н. Давиденко, которые рассматривают здоровье как состояние организма, определяющее его адаптивные возможности и составляющее потребностно-мотивационную и информационную основу жизнедеятельности организма [5], [6]. По мнению А.Г. Щедриной, здоровье – это целостное, многомерное, динамическое состояние в процессе реализации генетического потенциала в условиях конкретной социальной и экологической среды, позволяющее человеку в различной степени осуществлять его биологические и социальные функции [7].

В своих исследованиях ряд авторов предлагают *три уровня здоровья: биологический* – изначально здоровье предполагает совершенство саморегуляции организма, гармонию физиологических процессов, и, как следствие, максимум адаптации; *социальный* – здоровье является мерой социальной активности, деятельного отношения индивида к миру; *психологический* – здоровье есть не отсутствие болезни, а скорее отрицание её в смысле преодоления (здоровье – не только состояние организма, но и стратегия жизни человека).

Изучение и анализ научно-педагогической литературы позволили выделить *основные подходы* к изучению вопросов здоровья: *медицинский*, когда здоровье рассматривается как совокупность медицинских характеристик, при этом здоровьем считается отсутствие болезней и их симптомов; *биомедицинский* – здоровье определяется как отсутствие болезни либо субъективного ощущения нездоровья; *биосоциальный*, когда здоровье выступает объединяющим фактором биологической и социальной состоятельности личности; *социально-психологический*, когда здоровье является условием и гарантией успешной самоактуализации и реализации личности в социальной, духовной, интеллектуальной, творческой, экономической и трудовой сферах; *ценностно-социальный*, когда здоровье является основополагающей ценностью, необходимой для удовлетворения материальных и духовных потребностей, участия во всех сферах жизни.

Сопоставляя различные определения сущности здоровья, можно прийти к выводу, что это целостное, многомерное, динамическое состояние человека, проявляющееся в оптимальном сохранении биологических,

психических, физиологических функций организма, обеспечивающее необходимый уровень социальной активности, максимальную продолжительность активной жизни.

В ходе научного поиска было установлено, что проблема здоровья неотделима от множества факторов, влияющих на его состояние. Целесообразно подчеркнуть, что основными факторами, влияющими на здоровье, являются: биологические, социальные и экономические, определяющие образ жизни, а также экологические, культурологические и медицинские, формирующие состояние окружающей среды и здоровья.

Таким образом, потенциал человеческого здоровья зависит от нескольких групп факторов. Из множества факторов, обуславливающих текущее состояние здоровья, наиболее значимы факторы, относящиеся к образу жизни. Считается, что их удельный вес составляет 50–52%. Согласно Ю.П. Лисицину, влияние образа жизни двояко: он или укрепляет (и тогда это здоровый образ жизни), или разрушает (нездоровый образ жизни) [8].

Становится очевидным факт большого влияния на здоровье учащихся их образа жизни. В связи с этим необходимо рассмотреть это понятие более подробно. Различные исследователи по-своему трактуют данный термин. Так С.Л. Рубинштейн в понятие «образ жизни» включает определённый образ действий в единстве и взаимопроникновении с объективными условиями, в которых он осуществляется [9].

По мнению Э.Н. Вайнера, понятие «образ жизни» следовало бы определить как способ жизнедеятельности человека, которого он придерживается в повседневной жизни в силу социальных, культурных, материальных и профессиональных обстоятельств [10]. В таком определении особенно следует выделить культурологический аспект, который подчеркивает, что образ жизни не тождественен условиям жизни, которые лишь опосредуют и обуславливают образ жизни материальными и нематериальными факторами. Культура же человека в контексте рассматриваемого вопроса означает, что человек в силу освоенных им знаний и жизненных установок сам выбирает себе образ жизни с учётом её условий.

Академик Ю.П. Лисицин рассматривает образ жизни как определённый, исторически обусловленный тип, вид жизнедеятельности или определённый способ деятельности в материальной и нематериальной (духовной) сферах жизни людей, но не вообще деятельности, активности, а совокупности существенных черт её, а также включает в образ жизни **четыре категории**: *уровень жизни* – это экономическая категория, представляющая степень удовлетворения материальных, духовных и культурных потребностей человека; *качество жизни* – социологическая категория, определяющая степень комфорта в удовлетворении человеческих потребностей; *уклад жизни* – социально-экономическая категория, которая характеризуется сложностью организации организма человека и

многообразием его взаимоотношений с окружающей средой; *стиль жизни* – социально-психологическая категория, характеризующая поведенческие особенности жизни человека, т. е. определённый стандарт, под который подстраиваются психология и психофизиология личности [8].

В литературе выделяются различные подходы к исследованию образа жизни: в зависимости от степени общности объекта исследований (образ жизни общества, класса, коллектива, индивида), уровней жизнедеятельности индивида (социальные, психологические и биологические аспекты образа жизни), специфической предметной области исследований, связанной с профессиональной ориентацией учёного (философские, социологические, экономические, медицинские, экологические, педагогические, этические и другие аспекты), от практической направленности исследований (формирование здорового, семейного, морального и прочих образов жизни). Каждый из этих подходов к решению проблемы образа жизни приводит к определению аналитического пространства исследований, в пределах которого накапливается, развивается и реализуется определённое знание.

Принимая во внимание всё вышесказанное, образ жизни можно определить как биосоциальную категорию, интегрирующую представления об определённом типе жизнедеятельности человека и характеризующуюся его деятельностью, бытом, формой удовлетворения материальных и духовных потребностей, правилами индивидуального и общественного поведения.

Важнейшим аспектом образа жизни является здоровый образ жизни – такая организация учёбы, труда, отдыха, творческого самовыражения, отправления культурных и физиологических потребностей человека, которые обеспечивают ему выполнение биосоциальных функций, физическое и психическое здоровье, активное долголетие и, в конечном счете, гармоническое развитие личности во всех возрастных периодах. Проблеме здорового образа жизни в настоящее время уделяется большое внимание, однако унифицированного подхода к понятию о нём также не обнаруживается. Возникновение категории «здоровый образ жизни», по мнению Н.М. Амосова, связано с отражением жизненного процесса человека в определённых социальных условиях и обусловлено внешними (социальная среда, культура, материально-бытовые и природные условия, которые определяют условия протекания) и внутренними (мотивационно-ценностная сфера личности, её интересы, потребности, отношения, индивидуальные свойства и особенности) факторами [11].

Попытку дать комплексное определение понятию «здоровый образ жизни» предпринимали Ю.П. Лисицин, Д.А. Изуткин, А.Д. Степанов, его сущность они раскрывают при помощи термина «жизнедеятельность». По их мнению, здоровый образ жизни – это типичные формы жизнедеятельности людей, укрепляющие адаптивные возможности

человека, способствующие полноценному выполнению им биологических и социальных функций и достижению активного долголетия [8], [12].

Такие учёные, как В.К. Бальсевич, М.Я. Виленский, П.А. Виноградов, считают, что здоровый образ жизни выражает ориентированность личности на укрепление и развитие личного и общественного здоровья, реализует наиболее ценный вид профилактики заболеваний – первичную профилактику, предотвращающую их возникновение, способствует удовлетворению жизненно важной потребности в активных телесно-двигательных действиях и физических упражнениях [13], [14], [15].

При изучении здорового образа жизни выделяют три уровня исследования данной проблемы: теоретический (социально-философский), специально-научный теоретический и специально-научный эмпирический. На социально-философском уровне определяются в наиболее общей форме сущность, структура и динамика здорового образа жизни человека. Изучая общие вопросы здорового образа жизни, учёные-философы разрабатывают теоретические, методологические, мировоззренческие, этические, ценностные и идеологические основания для двух следующих уровней исследования.

На специально-научном теоретическом уровне определяются структурные и динамические аспекты образа жизни в различных отраслях его проявления, а также используется методология отдельных наук. Следовательно, можно говорить о наличии экологических, психологических, педагогических, медицинских, политэкономических, социологических аспектов изучения проблемы здорового образа жизни. С практической точки зрения, исследование ЗОЖ на специально-научном теоретическом уровне является наиболее важным, так как конкретизируется в зависимости от способа его включения в концептуальный аппарат различных наук.

На специально-научном эмпирическом уровне осуществляются практические исследования различных конкретно-научных сторон здорового образа жизни, специальные междисциплинарные исследования образа жизни. Специфической чертой таких исследований является их связь с разнообразием конкретной жизнедеятельности человека.

Проведённый анализ показал, что ЗОЖ – достаточно объёмное и комплексное понятие. Оно включает в себя массу составляющих, характеризующих выполнение учащимся гражданских и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях. Исходя из вышесказанного, здоровый образ жизни выражает определённую ориентированность деятельности личности в направлении укрепления и сохранения здоровья. Тем самым он связан с личностно-мотивационным воплощением индивидами своих социальных, психологических, физических возможностей и способностей. Из этого следует огромное значение формирования

здорового образа жизни в создании оптимальных условий функционирования учащегося.

По мнению ряда учёных, сохранение и воспроизводство здоровья находится в прямой зависимости от уровня культуры. В связи с этим выделяется культурологический аспект решения поставленной проблемы. Ни одна другая категория не имеет такого количества и разнообразия определений, как «культура». В современной культурологии отражаются различные подходы к рассмотрению сущности данного понятия. Н.Б. Крылова даёт следующее определение: «Культура – это сумма духовных достижений и память человечества; творческое самовыражение людей (результат и процесс творчества); совокупность общезначимых смыслов, знаков и символов; система норм и образцов поведения, бытующих в обществе; основа социального поведения, унаследованная от предыдущих поколений (язык, теоретические идеи, повседневные культурно организованные виды деятельности); способ жизни или жизнедеятельности, а также их контекст; совокупность материальных и духовных ценностей; плотность опыта; достижения личности, приобретаемые ею и приобщающие её к сумме общечеловеческих достижений» [16].

В нашем исследовании в качестве методологических оснований выступает деятельностное понимание культуры. Исторически культура личности рассматривается с позиции деятельности, в ней она преобразуется и развивается. Человеческая деятельность как целостный процесс в полноте своих видов и форм выливается в культуру, порождает культуру, сама становится культурой и оказывает влияние на человека, делая его культурным, определяя структуру его потребностей и структуру способностей. В.Л. Бенин, Л.Н. Коган и другие доказывают, что существует столько видов культуры, сколько существует видов человеческой деятельности [17], [18]. Следовательно, мы имеем основания выделить и рассматривать культуру здорового образа жизни, поскольку соблюдение правил ЗОЖ есть деятельность, направленная на сохранение и укрепление здоровья.

Следует подчеркнуть, что культура ЗОЖ как социально-педагогический феномен изучена недостаточно, не сформировалось однозначного подхода в определении данного понятия. Большинство исследователей, не вникая в суть, лишь декларируют значимость культуры ЗОЖ, не определяя условия превращения её в устойчивое личностное образование. В определении сущности чаще всего принимают точку зрения Г.М. Соловьёва, который в своих работах определяет культуру здорового образа жизни личности как социально детерминированную область общей культуры человека, представляющую собой качественное, системное, динамичное её состояние, характеризующееся определенным уровнем знаний и интеллектуальных способностей, мотивационно-ценностных ориентаций физической культуры, социально-духовных

ценностей, приобретенных в результате воспитания и самовоспитания и интегрированных в практической жизнедеятельности, физическом и психофизическом здоровье [19].

Анализ теоретико-методологических основ и основных положений предлагаемых концепций ЗОЖ позволил сделать следующие выводы. Авторы исходят из разных теоретико-методологических подходов и предпосылок, сформировавшихся как в философской, социологической, так и в специальной и психолого-педагогической науке, что обусловлено неодинаковым уровнем развития этих наук в определённое время и замыслом учёных. Общим для всех теорий является использование системного, личностно-ориентированного и деятельностного методологических подходов. Большинство теоретиков при научном обосновании положений своей концепции исходят из целостного понимания сущности феномена человека, сущности и многоаспектности, целостности его здоровья (физическое, психическое, социальное, духовное) и ЗОЖ. Из факторов здоровья многие учёные учитывают наследственно обусловленные психофизиологические особенности обучающихся. Авторы концепций сходятся в том, что образ жизни человека – ведущий фактор здоровья, который можно корректировать или которым можно управлять. Из основных принципов обеспечения здоровья обучающихся в данных теориях сделан акцент не только на принципах сохранения, укрепления, но и на формировании здоровья через приобщение человека к ЗОЖ. Однако сущность самого феномена «здоровый образ жизни», слагаемые образа жизни, содействующего здоровью, в разных теориях трактуются по-разному. В целом в предлагаемых теоретических исследованиях используются разнообразные научные подходы к разработке теории ЗОЖ, что во многом обусловлено возрастными особенностями обучающихся, в отношении которых проводятся исследования, системой их биологических, социальных и духовных потребностей.

Нет необходимости доказывать огромное значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, предупреждения заболеваний, повышения устойчивости и сопротивляемости организма. Повреждающее действие гипокинезии доказано многочисленными отечественными и зарубежными исследованиями. В современной жизни человечества трудно найти более распространённую сферу социальной активности и такое многофункциональное явление, как спорт. Заклучая в себе гуманистические функции, благородное духовное содержание, современный спорт, тем не менее, не лишён и ряда негативных тенденций в своём развитии. Когда речь заходит о влиянии на здоровье спорта, направленного на достижение высоких результатов, мнения исследователей далеко не столь однозначны, ибо гиперкинезия при определенных условиях также может оказаться опасной для здоровья, способствуя развитию перенапряжения, переходных и предпатологических состояний [20], [21].



На протяжении многих лет преобладало мнение, что спорт и здоровье являются синонимами. Долгое время были непопулярны рассуждения о каких-либо патологических изменениях в состоянии здоровья спортсменов, развивающихся в результате спортивной деятельности. Вместе с тем, анализ влияния активных занятий спортом на здоровье показывает, что оздоровительный потенциал спорта не реализуется автоматически. Более того, занятия спортом могут привести к целому ряду негативных явлений: ухудшение состояния здоровья, стрессы, травматизм и инвалидизация, которые давно и прочно являются предметом повышенной тревоги специалистов.

За последнее время заметно возросло количество случаев серьёзных отклонений в состоянии здоровья спортсменов. По данным ряда авторов, доля людей с различного рода заболеваниями, занимающихся спортом, значительно увеличилась и колеблется от 10% до 40%, чаще всего в пределах 30% [21], [22], [23]. Профессионализм и коммерциализация в спорте поставили спортсменов в условия жёсткого прессинга подготовки и высоких требований к уровню функциональной подготовленности. Основой современного спорта является систематическое подтверждение должных спортивных результатов и планирование возможностей их улучшения. Однако тренировочные и соревновательные нагрузки часто превышают физические возможности спортсменов, стремящихся к достижению максимальных спортивных, социальных и материальных результатов. Достичь высоких результатов, освоив огромные объёмы работы без издержек для здоровья, не представляется возможным. Усталость и перенапряжение, накапливающиеся по мере увеличения спортивного стажа и роста квалификации, приводят к тому, что высококвалифицированные спортсмены рассматриваются в настоящее время как группа риска. Здоровье имеет для спорта особое значение, ибо оказывает непосредственное влияние на сохранение правильной интегративной реакции организма на физические нагрузки, а тем самым на спортивную работоспособность и результаты. Здоровье – одно из основных составляющих в сфере достижения спортивных результатов. Оно формирует структуру и функции организма спортсмена. В ходе длительной физической деятельности спортсмена возникает очень тесная связь между уровнем его функциональной подготовленности к достижению высших результатов в конкретном виде спорта и здоровьем [21], [23].

Всестороннее физическое развитие и достижение высокого спортивного мастерства не может быть обеспечено с помощью одних только физических упражнений. Особое значение в поддержании высокой функциональной работоспособности на протяжении многих лет тренировки без нарушений состояния здоровья имеет здоровый образ жизни спортсменов. Высокие спортивные результаты требуют постоянного и обязательного соблюдения режима спортсмена: чёткого распорядка дня, правильного распределения времени работы, отдыха, питания и сна,

повседневных утренних физических упражнений и закаливания организма. Правильный режим – обязательное условие роста спортивного результата каждого спортсмена в процессе многолетней тренировки. Спортсмены, соблюдающие личный режим и правила гигиены, достигают высокой степени тренированности, хорошей работоспособности и сохраняют их долгие годы при отличных результатах. Нарушение режима приводит к снижению спортивных результатов, к ухудшению здоровья, а иногда к безвозвратной потере достигнутых спортивных результатов.

Поэтому научить спортсменов следить за своим здоровьем и сохранять его – одна из важнейших задач учебно-воспитательного процесса спортивных школ. В связи с этим формирование культуры здорового образа жизни среди спортсменов становится актуальным и перспективным направлением образовательной практики.

### **Выводы**

Изложенные данные свидетельствуют о необходимости значительного усиления внимания к образу жизни спортсменов и, в частности, к соблюдению ими норм и правил культуры ЗОЖ. Таким образом, вектор педагогических исследований должен быть направлен на поиск эффективных путей и способов поддержания здоровья спортсменов. Задача состоит в том, чтобы помочь юному спортсмену выработать индивидуальный стиль здорового образа жизни с учётом влияния на организм интенсивных физических нагрузок и соревновательной деятельности. Следовательно, возникает необходимость в формировании особого вида культуры ЗОЖ, учитывающей специфику жизнедеятельности учащихся, активно занимающихся спортом.

### **СПИСОК ОСНОВНЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Кодекс Республики Беларусь об образовании : принят Палатой представителей 2 декабря 2010 года : одобрен Советом Республики 22 декабря 2010 года. – Минск, 2011. – 352 с.
2. Концепция непрерывного воспитания детей и учащейся молодёжи в Республике Беларусь (приложение к постановлению Министерства образования Республики Беларусь от 14 декабря 2006 г. №125). – Минск, 2007. – 18 с.
3. Баевский, Р.М. Валеология и проблема самоконтроля здоровья в экологии человека: учеб.-метод. пособие : в 2 ч. / Р.М. Баевский, А.П. Берсенева, А.Л. Максимов. – Магадан : СВНЦ ДВО РАН, 1996. – Ч. 1. – 55 с.
4. Колбанов, В.В. Валеология: основные понятия, термины, определения / В.В. Колбанов. – 2-е изд. – СПб. : Деан, 2000. – 253 с.
5. Апанасенко, Г.Л. Физическое развитие детей и подростков / Г.Л. Апанасенко. – Киев : Здоровье, 1985. – 79 с.
6. Давиденко, Д.Н. Здоровье и его компоненты / Д.Н. Давиденко, В.А. Пасичниченко // Проблемы формирования здорового образа жизни

населения средствами физической культуры в новых социально-экономических условиях : тез. докл. междунар. науч.-практ. конф., Минск, 15–17 окт. 1997 г. / Бел. гос. акад. физ. культ. ; редкол. : М.Ю. Юспа (отв. ред.) [и др.]. – Минск, 1997. – С. 207–208.

7. Щедрина, А.Г. Онтогенез и теория здоровья: методологические аспекты / А.Г. Щедрина. – Новосибирск : Наука, 1989. – 136 с.

8. Лисицин, Ю.П. Образ жизни и здоровье населения / Ю.П. Лисицин. – М. : Знание, 1982. – 40 с.

9. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии : в 2 т. / С.Л. Рубинштейн. – М. : Педагогика, 1989. – Т. 1. – 283 с.

10. Вайнер, Э.Н. Адаптивная физическая культура: крат. энцикл. словарь : учеб. пособие для вузов по специальностям «Адаптив. физ. культура» и «Физ. культура» / Э.Н. Вайнер, С.А. Кастионин. – М. : Флинта : Наука, 2003. – 144 с.

11. Амосов, Н.М. Раздумья о здоровье / Н.М. Амосов. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 63 с.

12. Изуткин, Д.А. Критерии здорового образа жизни и предпосылки его формирования / Д.А. Изуткин, А.Д. Степанов // Советское здравоохранение. – 1981. – №5. – С. 12–19.

13. Бальсевич, В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека (методологический, экологический и организационный аспекты) / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1990. – №1. – С. 22–26.

14. Виленский, М.Я. Методологический анализ общего и особенного в понятиях «здоровый образ жизни» и «здоровый стиль жизни» / М.Я. Виленский, С.О. Авчинникова // Теория и практика физической культуры. – 2004. – №11. – С. 2–7.

15. Виноградов, П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни / П.А. Виноградов. – М. : Мысль, 1990. – 288 с.

16. Крылова, Н.Б. Культурология образования / Н.Б. Крылова. – М. : Народное образование, 2000. – 272 с.

17. Бенин, В.Л. Теоретико-методологические основы формирования и развития педагогической культуры : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.01 / В.Л. Бенин ; Башк. гос. пед. ин-т. – Екатеринбург, 1996. – 40 с.

18. Коган, Л.Н. Теория культуры / Л.Н. Коган. – Екатеринбург : УГУ, 1993. – 238 с.

19. Соловьёв, Г.М. Культура здорового образа жизни: теория, методика, системы : учеб. пособие / Г.М. Соловьёв, Н.И. Соловьёва. – М. : Илекса, 2009. – 431 с.

20. Заболевания и повреждения при занятиях спортом / А.Г. Дембо [и др.]. – Изд. 3-е, перераб. и доп. – Л. : Медицина, 1991. – 334 с.

21. Иорданская, Ф.А. Мониторинг здоровья и функциональная подготовленность высококвалифицированных спортсменов в процессе учебно-тренировочной работы и соревновательной деятельности / Ф.А. Иорданская, М.С. Юдинцева. – М. : Советский спорт, 2006. – 183 с.

22. Коваленко, Ю.А. Проблемы травматологии в современном спорте / Ю.А. Коваленко // Теория и практика физической культуры. – 2006. – №5. – С. 22–29.

23. Медик, В.А. Состояние здоровья, условия и образ жизни современных спортсменов / В.А. Медик. – М. : Медицина, 2001. – 144 с.

## **THE CULTURE OF A HEALTHY IMAGE OF SPORTSMAN'S LIFE AS A PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL PROBLEM**

**V.V. Klinov, V.A. Koleda**

**Summary.** The article analyzes such categories as "health", "lifestyle", "healthy lifestyle". The importance of culture of a healthy way of life for the students who are engaged in sports is revealed. The necessity of observing the norms and requirements of a healthy way of life by the sportsmen is presented.