

● показатель, указывающий на то, как человек реализует окружающие его условия жизнедеятельности для своего здоровья [2];

● такое рациональное (целеполагание) и нравственное (выбор средств для достижения цели) поведение человека, а также его духовный статус (активная деятельность сознания по поиску и удержанию смысла жизни), которые позволяют ему сохранить или укрепить здоровье (физическое, психическое и социальное благополучие) в процессе личностной самореализации (т. е. достижения поставленных целей и повышения социального статуса за счет компетентности и ответственности) [3].

Содержательной составляющей понятия «здоровый образ жизни» является одна из важнейших биосоциальных категорий – «образ жизни», интегрирующая представления об определенном виде жизнедеятельности человека. Она охватывает способы удовлетворения материальных и духовных потребностей человека, особенности его повседневной жизни, профессиональной деятельности, быта.

Здесь особая роль принадлежит уровню общей культуры человека и состоянию его здоровья, поскольку именно они предопределяют возможность удовлетворения биологических и социальных потребностей индивида.

Структурные компоненты здорового образа жизни:

1. Рациональное питание.
2. Физическая активность.
3. Режим труда и отдыха.
4. Отказ от вредных привычек
5. Личная гигиена, закаливание
6. Психогигиена.

Условия формирования здорового образа жизни: своевременное и полное удовлетворение потребностей организма (еда, сон, отдых, прогулки и т. д.); соблюдение правил гигиены, касающихся ухода за собой, своей одеждой, комнаты, рабочим местом; овладение необходимыми культурно-гигиеническими навыками и привычками; создание психологически благоприятной атмосферы.

Список использованной литературы

1. Барчуков, И. С. Физическая культура / И. С. Барчуков. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2003. – 255 с.
2. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры : учеб. / Ю. Ф. Курамшин. – М. : Советский спорт, 2010. – 464 с.
3. Мысина, Г. А. Теоретические и методологические основы формирования здоровьесберегающей образовательно-воспитательной среды вуза : монография / Г. А. Мысина. – М. : Моск гос. техн. ун-та им. Н. Э. Баумана, 2010. – 90 с.
4. Орехова, Т. Ф. Теоретические основы формирования здорового образа жизни субъектов педагогического процесса в системе современного общего образования : монография / Т. Ф. Орехова. – Магнитогорск : Магнитог. гос. ун-та, 2004. – 352 с.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Чимирко Елизавета (УО МГПУ им. И. П. Шамякина, Беларусь)

Научный руководитель – В. А. Конопацкий

В научной литературе понятие «здоровый образ жизни» имеет разные теории и взгляды. Это требует определения конкретной формулировки к понятию «здоровый образ жизни», и для этого необходимо изучить человека с разных сторон и в разных сферах деятельности.

Цель исследования – изучение разных теорий понятия «здоровый образ жизни»

О. М. Пермяков и Н. В. Третьякова отмечают, что существует несколько теорий (фундаментальных научных установок), связанных с проблематикой здорового образа жизни:

1. Философско-культурологическая.
2. Медико-гигиеническая.
3. Физкультурно-оздоровительная.
4. Валеологическая.
5. Психолого-педагогическая.
6. Эколого-социальная [4].

В своих исследованиях О. М. Пермяков и Н. В. Третьякова указывают, что каждая теория объединяет разные подходы к формированию здорового образа жизни и эти теории исторически складывались с учетом развития знаний о человеке.

Изучая *философско-культурологическую теорию*, можно заметить, что вопросы формирования здорового образа жизни рассматриваются в единстве телесной, душевной и духовной составляющих человека [3]. И в основном акцент ставится на способах достижения равновесия хорошего психоэмоционального и соматического самочувствия (отсутствие болезней).

В *медико-гигиенической теории* один из ведущих элементов здорового образа жизни – это профилактика заболеваний.

Физкультурно-оздоровительная теория в сознании людей традиционно связана со способами и методами формирования здорового образа жизни. Эта парадигма берет свое начало еще в далеком прошлом. Например, в древней Греции особое внимание уделяли вопросу физической подготовки подрастающего поколения, целью которой являлась подготовить здоровое, физически закаленное поколение.

Исходя из *физкультурно-оздоровительной теории*, можно назвать основные компоненты здорового образа жизни: двигательная активность, режим труда и отдыха, профилактика заболеваний, хорошее психоэмоциональное самочувствие.

Из рассматриваемых теорий самой «молодой» является *валеологическая теория*. Этой теории придерживались такие ученые, как: Н. П. Абаскалова,

Г. Л. Апанасенко, И. И. Брехман, Е. Н. Дзятковская, Н. Н. Малярчук, Т. Ф. Орехова. Российский ученый И. И. Брехман одним из первых в новейшее время поднял проблему необходимости разработки науки о здоровье, введя в 1980 г. термин «валеология» (от лат. valeo – «здоровье», «быть здоровым») [1].

В *психолого-педагогической теории* рассматриваются следующие элементы здорового образа жизни: позитивное мышление, психогигиена, профилактика стресса, психофизиологическая саморегуляция, психологическая грамотность, оптимальный двигательный режим, рациональное питание, укрепление иммунитета, психофизиологическая регуляция, психосексуальная и половая культура, рациональный режим жизни, отсутствие вредных привычек, постоянное самообразование по вопросам сохранения и укрепления здоровья.

В контексте *эколого-социальной теории* П. Г. Мезерницкий и некоторые другие ученые изучают состояние здоровья человека с точки зрения действия адаптационных механизмов в рамках изменения биосферы [2].

Проанализировав вышеперечисленные теории, можно отметить, что вопрос о здоровом образе жизни имеет большое количество разных мнений и взглядов ученых и специалистов, однако во всех мнениях можно увидеть определенную повторяемость в выборе элементов. И это можно воспринимать как свидетельство их неслучайности, даже детерминированности.

Список использованной литературы

1. Апанасенко, Г. Л. Физическое развитие детей и подростков / Г. Л. Апанасенко. – Киев : Здоровье, 1985. – 215 с.
2. Мезерницкий, П. Г. Физioterapia: Руководство для практических врачей : в 3 т. / П. Г. Мезерницкий. – Петроград : Практическая медицина, 1916. – Т. 3. – 215 с.
3. Орлов, Ю. М. Саногенное мышление : учеб.-метод. пособие / Ю. М. Орлов. – М. : Б. и., 1993. – 45 с.
4. Формирование здорового стиля жизни у студентов на занятиях физической культурой : монография / О. М. Пермяков, Н. В. Третьякова ; под ред. Н. В. Третьяковой. – Екатеринбург : Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2019. – 124 с.

АДАПТАЦИЯ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Яхновец Дмитрий (УО МГПУ им. И. П. Шамякина, Беларусь)

Научный руководитель – Л. А. Глебова

Начиная самостоятельную жизнь, студенты первого курса сталкиваются с различными трудностями по адаптации к новым условиям жизнедеятельности. На процесс адаптации влияют многие факторы: бытовой, социальный, дидактический, психологический, физиологический и другие.