ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Шамиль Хамидович Кожбахтеев
старший преподаватель кафедры физической культуры
Ташкентского университета информационных технологий
имени Мухаммада аль-Хорезмий

АННОТАЦИЯ

Статья посвящена рассмотрению одной из главных проблем на сегодняшний день проблеме здоровья и здорового образа жизни человека. Существующие научные знания о путях, формах, способах оздоровления человека разрозненно представлены в отдельных отраслях знания, в том числе в области физической культуры, и желаемого результата не дают. В статье подчеркивается значимость физической культуры в формировании здорового образа жизни. С помощью физической культуры, физической деятельности представляется возможность выхода из сложившейся ситуации.

Ключевые слова: образ жизни, здоровый образ жизни, физическая культура, физическое развитие, физкультурная деятельность.

PHYSICAL CULTURE AS A FACTOR IN THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE

Shamil Khamidovich Kozhbakhteev
Senior Teacher of the Department of Physical Education
Tashkent University of Information Technologies
named after Muhammad al-Khorezmiy

ABSTRACT

The article is devoted to consideration of one of the main problems today, the problem of human health and healthy lifestyle. The existing scientific knowledge about the ways, forms, ways of human health improvement is presented in separate branches of knowledge, including in the field of physical culture, and does not give the desired result. The article emphasizes the importance of physical culture in the formation of a healthy lifestyle. With the help of physical culture, physical activity, it is possible to get out of this situation.

Keywords: lifestyle, healthy lifestyle, physical culture, physical development, physical activity.

ВВЕДЕНИЕ

Современная культурная ситуация характеризуется повышенным интересом человечества к своему телу, красоте, здоровью, здоровому образу жизни и т.д. На данном этапе развития общество столкнулось с тем, что возникает конфликт между тем, что считается красивым и эстетичным и тем, что считается здоровым и полезным. Обострение данной проблемы обусловлено развитием технологий в области пластической хирургии, которая предоставила человеку возможность менять физический облик, что часто входит в

противоречие с показаниями медиков и валеологов. Это непосредственно связано со здоровьем человека, а иногда речь идет о его жизни. Здесь необходимо учесть двуединую роль СМИ, так как их возможности, в зависимости от умелого управления, играют и отрицательную, и положительную роль. В контексте этой проблемы находится и проблема здорового образа жизни.

Функциональной структурой понятия «образ жизни» являются такие аспекты, как трудовая, социальная, интеллектуальная (психологическая установка, характер умственной деятельности), физическая и медицинская активность. Следовательно, в проблеме здоровья медицинские предпосылки занимают не первое место; в них, прежде всего, выделяются социальные и личностные [3, с. 58, 61].

Так, кодекс здоровья, разрабатываемый учеными - валеологами, предполагает систему, в которую включены разные стороны человеческой повседневной, жизнедеятельности: узнайте свой организм, живите в согласии с природой, проявляйте доброту и милосердие, постоянно создавайте в себе уверенность, что вы здоровы и желайте здоровья всем окружающим; дважды в день обливайтесь холодной водой; раз в неделю в течение не менее 36 часов (ночь, день, ночь) не принимайте пищу и воду, правильно питайтесь, достаточно нагружайте физически свой организм, еженедельно ходите в парную или баню, имейте достаточный секс, не употребляйте алкоголь и не курите, ограничь до минимума лекарства; при простудных заболеваниях. Функциональной структурой понятия «образ жизни» являются такие аспекты, как трудовая, социальная, интеллектуальная (психологическая установка, характер умственной деятельности), физическая и медицинская активность. Следовательно, в проблеме здоровья медицинские предпосылки занимают не первое место; в них, прежде всего, выделяются социальные и личностные [8, с. 310, 322].

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Следовательно, образ жизни как совокупность разных видов повседневной деятельности занимает одно из определяющих мест в современном обществе. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет здоровье как состояние полного социального, психического и физического благополучия, а не только отсутствия болезни или физического недостатка. Применительно к физическому здоровью - это потенциальные возможности организма, обусловленные генотипом и фенотипом; способность к мобилизации функциональных резервов; напряжению регуляторных механизмов в ответ на нагрузку.

Здоровый образ жизни рассматривается «как некая эталонная модель, система общих условий, предписаний, мероприятий, продукт коллективного творчества» [11, с. 7].

И.С.Краснов считает, что понятие «здоровый образ жизни» (ЗОЖ) определяется словом «здоровый», что, по его словам, «является производным от существительного "здоровье", таким образом, несет в себе все основные качественные характеристики последнего - это физическое, душевное и социальное благополучие» [6, с. 62]. Некоторые современные исследователи называют среди ведущих факторов, которые определяют состояние здоровья населения, три основные группы: генотип популяций, образ жизни и состояние окружающей среды [1, с. 5].

Таким образом, здоровый образ жизни не очерчивается только границами человеческой анатомии и охватывает ряд других качеств человеческого тела.

Среди видов деятельности людей одно из важных мест занимает физическая культура. «Под физической (соматической) культурой понимается та область общей культуры, которая регулирует деятельность человека, связанную с формированием, развитием и использованием телесно-двигательных способностей человека, исходя из норм, ценностей и образов их функциональности, коммуникативности, экспрессивности и эстетичности» [10, с. 512]. Однако физическая культура как разрабатываемая учеными область общей культуры появляется на более поздних этапах общества. До Нового времени представления о человеке и его теле формируются стихийно и носят конвенциональный характер. Как говорит Г.В.Гачев: «Антропологические типы человеческих тел находятся в соответствии с природой, с национальным космосом (или развиваются в соответствие с ним, приходят в ходе исторического развития к гармонии с ним...). Тела земледельческих народов отличаются от тел кочевников - соответственно отличаются идеалы красоты человека. Крестьянин подобен дереву: дубу, ясеню, сосне. Идеал тела кочевника - гибкое, округлое, обнажённое, не большое, но пластичное» [4, с. 72].

Разработка требования осуществляется с учетом исследований в области здорового образа жизни. Однако на них значительное влияние оказывают конвенционально (стихийно) сложившиеся представления большинства представителей конкретной культуры о своем теле. Хотя для современности характерна высокая степень институциализации представлений о физически развитом человеке, когда требования к здоровому образу жизни не только разрабатываются, но и активно внедряются в сознание людей через широкую систему институтов (комитеты по физической культуре и спорту, учреждения образования, спортклубы, средства массовой информации и т.д.) [5, с. 5]. Это позволяет рассматривать физическую культуру в широком смысле как сферу «человеческой культуры, которая включает в себя социально сформированные физические способности человека, проявляемые им в определенной деятельности, и всю ту социальную реальность, которая непосредственно обеспечивает их формирование, функционирование и развитие» [7, с. 39, 40].

РЕЗУЛЬТАТ

В современной парадигме развития науки осуществляются попытки пересмотра понятия «физическая культура». Так, Б.Г.Акчурин предлагает соотносить его с понятием «медицинская культура» и заменить термином «телесно-физическая культура», поскольку «физическая культура, как культура тела, заключает в себе наибольший потенциал воспроизводства личности как целостности в своем телесно-духовном единстве. Поэтому деятельность по ее формированию приобретает большую общественно полезную значимость, ибо ее предметом, целью и главным результатом является развитие самого человека. Физкультурная деятельность, на наш взгляд, не ограничивается лишь развитием и формированием телесных характеристик человека, а находится в тесной взаимосвязи с его духовной деятельностью. На этом фоне в каждом виде физкультурной деятельности различным образом представлены духовные начала, связанные с интеллектуальными и социально-психологическими компонентами, а также с широким спектром потребностей, способностей, интересов индивида».
Важным компонентом физической культуры является физкультурная деятельность, это не только забава, развлечение и получение удовольствий», но и «осуществление и других видов

деятельности. Данный вид деятельности связан, прежде всего, с культивированием отношения к своей телесной организации, развитием социальных отношений и внутренней психической целостности человека. Во многом современный человек занимается физической культурой при наличии сформированного потребностно-мотивационного звена, где не последнюю роль играет социальный статус личности.

ОБСУЖДЕНИЕ

Таким образом, исследователи выходят на расширенное понимание физической (телесной, соматической) культуры, «основным содержанием которой является процесс социализации, социокультурной модификации тела (телесности, телесного бытия) человека. Данная сфера культуры связана, следовательно, с телесным бытием людей, с их физическим состоянием. Но это телесное бытие, физическое состояние, включается в физическую культуру как ее специфический элемент в той мере и в том отношении, в каких оно оказывается вплетенным в социальную жизнедеятельность, т.е. становится в своем социальном пределе культурной ценностью» [2, с. 209].

Физическая культура является интегративным полем двух начал в человеческой природе: природного и социокультурного, где социокультурное является доминирующим. Каждая культура создает свои идеалы красоты, правила и условия ее функционирования, а также способы ее достижения. «Телесная культура, в отличие от других сфер культуры, соединяет социальное и биологическое начала в человеке в единое целое и является сферой их гармонизации, областью ценностно-ориентированного разрешения постоянно воспроизводимых противоречий между ними. Социальный горизонт телесности находится, таким образом, в точке пересечения телесного и духовного начал. Телесная красота есть область соприкосновения реального и идеального, материи и света, природы и духа» [1, с. 246].

По этой причине тело, приближающееся к идеальному образу физически развитого человека, может вызывать у представителя данной культуры различные эмоции. Здесь возникает необходимость сопряжения понятий «физическое развитие» и «физическое совершенство», поскольку необходимо учитывать биологические закономерности развития человека в контексте их культурного оформления. Под понятием «физическое развитие» понимается в каждый момент времени комплекс морфо-функциональных свойств, характеризующих возраст достигнутого биологического развития и физическую дееспособность (работоспособность) организма. Одновременно физическое развитие отражает не моментальную характеристику состояния (развития), а динамику процесса. Физическое развитие характеризуется сложным и многообразным комплексом признаков. При изучении физического развития наиболее часто используют основные сомато-метрические показатели - длину тела, массу тела, окружность грудной клетки ит.д.

ВЫВОД

Физическое развитие человека по своему содержанию есть сложный процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей. Оно характеризуется изменениями трёх групп показателей:

1. Показатели телосложения (длина тела, масса тела, осанка, объемы и формы отдельных частей тела, величина жироотложения и др.), которые характеризуют, прежде всего, биологические формы, или морфологию, человека.

2. Потребность в здоровье и высокой работоспособности, которая является базовой.

3. Показатели развития физических качеств (силы, скоростных способностей, выносливости и др.) [9, с. 8].

Однако данные биологические характеристики находят свое воплощение в культурной системе, каковым и является понятие «физическое совершенство». Суть процесса физического совершенствования заключается в удовлетворении многообразных потребностей личности. Физкультурно-спортивная активность человека, проявляющаяся в различных формах занятий физическими упражнениями позволяет реализовывать не только потребность в совершенствовании биологического способа жизнедеятельности организма через физическое развитие, развитие физических качеств, двигательных умений и навыков, но также содействует удовлетворению социально значимых потребностей личности, таких как: стремление к развитию, познанию, общению, соревнованию, положительным эмоциям; достижению конкретно поставленных целей; проявлению «собственного Я», самоутверждению; развитию волевых, нравственных и эстетических черт личности. В этой связи физическое совершенствование выступает как социально значимая деятельность, способствующая развитию не только физических, но и духовных способностей личности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Акчурин Б.Г. Человеческая телесность и социальные аспекты ее идентификации: дисс. на соиск. учен. степени док. филос. наук. Уфа, 2005. 315 с.
2. Быховская И.М. «Человек телесный» в социокультурном пространстве и времени (очерки социальной и культурной антропологии). М.: ФОН, 1997. 212 с.
3. Власова Ж.Н. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни // Гуманитарный вектор. 2009. №1. С.58-61.
4. Гачев Г.Д. Национальные образы мира: курс лекций. М.: ACADEMIA, 1998. 432.
5. Евсеев Ю.И. Физическая культура. - Ростов н/Д: Феникс, 2002. 384 с.
6. Краснов И.С. Методологические аспекты здорового образа жизни россиян // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2004. №2. С.61-63.
7. Столяров В.И. К вопросу о теории физической культуры // Теория и практика физической культуры. 1985. № 2. С.39-40.
8. Тель Л.З. Валеология: Учение о здоровье, болезни и выздоровлении // Л.З.Тель: в 3 т. Т.1. М.: ООО «Издательство АСТ»; «Астрель», 2001. 432 с.
9. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. 2-е изд., исп. и доп. М.: Издательский центр «Академия», 2003. 490 с.
10. Человек и общество (Культурология) Словарь-справочник. Ростов н/Д: Изд-во «Феникс», 1996. 554 с.
11. Щербина В.А. Применение инновационных технологий физического воспитания для формирования здорового образа и стиля жизни студентов технического вуза. М.: Изд-во «МПА-ПРЕСС», 2007. 319 с.

REFERENCES

1. Акчурин Б.Г. Человеческая телесность и социальные аспекты ее идентификации: дисс. на соиск. учен. степени док. филос. наук. Уфа, 2005. 315 с.
2. Быховская И.М. «Человек телесный» в социокультурном пространстве и времени (очерки социальной и культурной антропологии). М.: ФОН, 1997. 212 с.
3. Власова Ж.Н. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни // Гуманитарный вектор. 2009. №1. С.58-61.
4. Гачев Г.Д. Национальные образы мира: курс лекций. М.: ACADEMIA, 1998. 432.
5. Евсеев Ю.И. Физическая культура. - Ростов н/Д: Феникс, 2002. 384 с.
6. Краснов И.С. Методологические аспекты здорового образа жизни россиян // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2004. №2. С.61-63.
7. Столяров В.И. К вопросу о теории физической культуры // Теория и практика физической культуры. 1985. № 2. С.39-40.
8. Тель Л.З. Валеология: Учение о здоровье, болезни и выздоровлении // Л.З.Тель: в 3 т. Т.1. М.: ООО «Издательство АСТ»; «Астрель», 2001. 432 с.
9. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. 2-е изд., исп. и доп. М.: Издательский центр «Академия», 2003. 490 с.
10. Человек и общество (Культурология) Словарь-справочник. Ростов н/Д: Изд-во «Феникс», 1996. 554 с.
11. Щербина В.А. Применение инновационных технологий физического воспитания для формирования здорового образа и стиля жизни студентов технического вуза. М.: Изд-во «МПА-ПРЕСС», 2007. 319 с.