

Назаров Ю.Н., Федотов Е.В.

ЧЕЛОВЕК, ЕГО ОБРАЗ ЖИЗНИ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

*Шуйский филиал ФГБОУ ВПО «Ивановский государственный университет»,
Шуя, Россия*

Проблема человека, его совокупной деятельности (культуры) и здорового образа жизни с глубокой древности находится в центре внимания мыслителей разных народов. Большинство исследователей всех времен трактовало жизнь человека как его деятельность – практико-преобразовательную и духовно-познавательную. Практическая сторона человеческой деятельности представляет собой предметное, вещественное преобразование окружающей природной среды, протекающее в сфере материального производства. Другой стороной человеческой деятельности является область духовного производства. Особой стороной человеческой деятельности является воспроизводство, сохранение и «оздоровление» самого человека, являющегося субъектом технико-экономической, политико-управленческой, духовно-идеологической деятельности. Земледелец и ремесленник, министр и военачальник, учитель и священнослужитель должны быть телесно и душевно здоровыми, чтобы успешно выполнять свои социальные функции. Забота о здоровье людей разного пола, различных возрастов является задачей многих социальных институтов – семьи, школы, церкви, государства. Вместе с тем решение задач оздоровления народонаселения является целью деятельности специалистов

особого рода, работающих в той области социального пространства, которую принято называть «оздоровительной физической культурой» (ОФК). Согласно одному из современных научных определений, ОФК – это «специфическая сфера использования средств физической культуры и спорта, направленная на оптимизацию физического состояния человека, восстановления сил, затраченных в процессе труда (учебы), организацию активного досуга и повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов производства и окружающей среды» [5, с. 27].

Человека от всех других существ отличает, как известно, то, что он действует целенаправленно, используя для решения стоящих перед ним задач свой разум. Человек, являясь частью природы, создает в ходе своей деятельности еще и свою собственную природу – «природу человека». Природа и общество (натура и культура, естественное и искусственное) – две противоположные и вместе с тем единые стороны того мира, в котором живет и действует «*homo sapiens*». «Человек, – писал К.-А. Гельвеций, – произведение природы, он существует в природе, подчинен ее законам; он не может освободиться от нее, не может выйти за ее пределы даже в мыслях... Для созданного природой существа нет ничего выше великого целого, часть которого он составляет» [2, с. 385].

Несмотря на генетическую тождественность с далекими предками, у современного человека физические свойства и физиологические системы перестали играть определяющую роль в поддержании и сохранении его жизни. Уже во второй половине XX столетия доля энергии мышц человека и используемых им животных в энергообеспечении технологических существенно снизилась. Благоустроенные жилища, развитие сети транспортных коммуникаций и другие технические достижения привели к такому низкому уровню двигательной активности современного человека, что это дало основание называть его «деятельным бездельником», потому что использует он в производстве не столько свою мышечную энергию, сколько силу воли и разума.

Качественная характеристика деятельности человека свидетельствует о том, что не сама по себе деятельность (она может быть не только полезной, но и вредной как обществу, так и природе), а ее способы, качество, степень разумности, полезности для человека и общества в целом характеризуют степень ее культурности.

Создание человеком материальных и духовных и ценностей обеспечивается тем, что каждое новое поколение людей использует результаты деятельности предшествующих поколений. Деятельность представляет собой процесс освоения мира, как в целом, так и в конкретных его проявлениях. Деятельность – это человеческая активность, направленная на освоение окружающей природной и общественной среды, на ее совершенствование в интересах человека, на телесное и душевное саморазвитие человека.

Деятельность неразрывно связана с потребностями, поскольку вся история человеческого общества есть не что иное, как деятельность по удовлетворению его потребностей. Существует два вида потребностей – естественные (докультурные) и искусственные (культурные). К первым относятся нужда в пище, воде, в защите от вредного воздействия окружающей среды, потребности размножения, защиты потомства. Они в полной мере присущи как животным, так и человеку, но в человеческом обществе они детерминированы конкретно-историческими общественными условиями.

Культурные, собственно «человеческие» потребности не даны от природы, они формируются в процессе деятельности. Уровень их сформированности и осознанности зависит от качества деятельности человека по удовлетворению осознанной им нужды, необходимости в материальных и нематериальных, физических и психических, рациональных и эмоциональных ценностях. Повседневный процесс удовлетворения потребностей человека достаточно сложен, противоречив, ему присущи постоянные трудности, проблемы. Целостное физическое и духовное развитие является естественной целью всякого человека. Оно лежит в основе всех видов его телесной и душевной деятельности, составляет ее базу в целом и основу отдельных видов деятельности (практической, познавательной, коммуникативной и др.).

К числу наиболее значимых общественных (надбиологических) потребностей относится потребность воспроизводства здоровой, жизнедеятельной нации, всесторонне развитых её членов, в создании объективных условий для свободного развития их сил, способностей и дарований. Это обусловлено, в первую очередь, общественно-экономическим строем, уровнем развития производительных сил (человека, техники, технологии, науки), гуманными взаимоотношениями людей в процессе производства и воспроизводства своей жизни.

Основной целью удовлетворения разнообразных потребностей является сохранение (и укрепление) здоровья, поскольку именно оно обеспечивает наибольшую продолжительность жизни человека, на протяжении всей своей истории мечтающего о «бессмертии» и вместе с тем не всегда готового поддерживать условия сохранения собственного здоровья. В соответствии с Уставом Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) под здоровьем понимается «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» [4]. При этом под физическим здоровьем понимается текущее состояние функциональных возможностей органов и систем организма. Душевное здоровье рассматривается как состояние психической сферы человека, обеспечивающее адекватную регуляцию поведения в изменяющейся природной и общественной среде. А под социальным здоровьем мы понимаем добровольное принятие индивидуумом господствующей в социуме системы ценностей.

Здоровье человека отражает одну из наиболее чувствительных сторон жизни общества и тесно переплетается с фундаментальным правом на физическое, духовное и социальное благополучие при максимальной продолжительности его активной жизни. Здоровье – это комплексное и, вместе с тем, целостное, многомерное динамическое состояние, развивающееся в процессе реализации генетического потенциала в условиях конкретно-исторической общественной и природной среды и позволяющее человеку в различной степени осуществлять его биологические и социальные функции [1].

Выдвижение проблемы телесно-душевного здоровья человека в число первоочередных задач общественного развития обуславливает актуальность теоретической и практической разработки данной проблемы, определяя необходимость развертывания соответствующих научных исследований и выработку методических и организационных подходов к сохранению здоровья, его формированию и развитию.

Образ жизни современного человека характеризуется гиподинамией и гипокинезией, перееданием, информационной перегруженностью, психоэмоциональным перенапряжением, злоупотреблением лекарственными препаратами и т. д., что приводит, в конечном счете, к развитию так называемых болезней цивилизации. Современные исследователи отмечают, что при массовом положительном отношении к необходимости соблюдения условий здорового образа жизни, особенно в отношении питания и двигательного режима, в повседневности соблюдают такие социально-гигиенические условия лишь 10-15% опрошенных. Это объясняется, прежде всего, низкой социокультурной активностью людей, а также – недооценкой роли физической культуры в сохранении и укреплении здоровья человека.

Социальное пространство физической культуры имеет как материальные, так и духовные формы выражения. Материальными являются свойства и процессы телесной стороны человека – физические качества, двигательные возможности. Духовное воплощается в работе психики, в изменении самосознания и мировоззрения, в теоретическом обосновании целей, задач, методов физкультурной деятельности и т. п. В силу этого физическая культура представляет собой сложное общественное явление, которое не ограничено решением одних только задач физического развития, а выполняет и другие социальные функции в области политики, экономики, образования и воспитания. Желанным результатом физкультурной деятельности является формирование разносторонне развитой личности, способной программировать и реализовывать здоровый образ жизни.

Под образом жизни большинство исследователей понимает устойчивый, сложившийся в определенных общественно-экологических условиях способ жизнедеятельности человека, проявляющийся в сферах бытового и профессионального взаимодействия, в установках мышления и поведения. Здоровый образ жизни должен целенаправленно и постоянно формироваться в течение жизни человека, а не зависеть от случайных обстоятельств и

преходящих жизненных ситуаций. В этом случае он будет являться основой формирования и укрепления здоровья, будет увеличивать возможности организма, обеспечивать успешное выполнение социокультурных функций более или менее независимо от изменяющихся экономических, политических и духовно-идеологических ситуаций.

Постоянно накапливающиеся конкретные научно-исследовательские материалы указывают на то, что, говоря о здоровье человека, нужно иметь в виду весьма сложный целостный комплекс жизненных свойств индивида, обусловленный генетическими факторами, существенно влияющими на тенденции развития структурных и функциональных свойств организма в онтогенезе, наличным уровнем его общей работоспособности, его адаптационными и иммунными возможностями, определяющими степень приспособляемости к меняющимся условиям среды и сопротивляемости по отношению к неблагоприятным воздействиям, особенно болезнетворным, и другими факторами [3, с. 49]. Таким образом, роль физической культуры как одного из мощных факторов предупреждения нарушений здоровья, упрочения его и сохранения на высоком уровне не вызывает сомнения у современных ученых, занимающихся проблемой человека.

Полноценному приобщению к физической культуре на протяжении жизни человека пока нередко препятствуют как субъективные причины (индивидуальные установки и привычки, мешающие расширению телесно-душевных оздоровительных мероприятий), так и причины объективные (социально-экономическое неблагополучие, чрезмерная производственная занятость и другие причины, действие которых не зависит от воли и разума индивидуума). Преодоление их – одна из важнейших проблем целостного развития общества. Разумеется, из наличия субъективных и объективных препятствий здоровому образу жизни не следует, что реализация основных функций физической культуры вообще невозможна в современном обществе. Миллионы людей, связанных с физкультурным движением, не без успеха опровергают это заблуждение. Преодолению такого рода заблуждений способствует всё расширяющееся пространство видов и разновидностей физической культуры, в том числе избирательно профилированных, которые предоставляют личности возможность реализовывать ее социокультурные функции, удовлетворять разнообразные индивидуальные потребности.

Список литературы

1. Булич Э. Г., Муравов И. В. Здоровье человека: Биологические основы жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции. Киев, 2003.
2. Гельвеций К.-А. Истинный смысл системы природы // Гельвеций К.-А. Счастье. М., 1987.
3. Казин Э. М., Блинова Н. Г., Литвинова Н. А. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию. М., 2000.

4. Определение понятия здоровья <http://valeologija.ru/knigi/posobie-po-omz/487-opredelenie-ponyatiya-zdorove-priznaki-i-pokazатели-individualnogo-zdorovya>

5. Фурманов А. Г., Кринцун-Левшина Л. Н. Оздоровительная физическая культура: понятие, структура // Тез. докл. респ. науч.-практ. конф. «Проблемы оздоровления населения средствами физической культуры в новых социально-экономических условиях». Мн., 1996.