

PEDAGOGICAL SCIENCES

FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE BY MEANS PHYSICAL CULTURE

Salmanov V.

Nakhchivan State University,

Faculty of Pedagogy, Department of Pre-Consript Training of Youth and Civil Defense, Nakhchivan, Azerbaijan

1 ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0002-8881-9741>

Salmanova K.

Nakhchivan State University, Faculty of International Relations and Law,

Department of Philosophy and Social Work, Nakhchivan, Azerbaijan

1 ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0004-0758-8027>

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Салманов В.К.

Нахчыванский государственный университет,

Педагогический факультет, кафедра допризывной подготовки молодежи и гражданской обороны,

Нахчыван, Азербайджан

1 ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0002-8881-9741>

Салманова К.М.

Нахчыванский государственный университет, факультет международных отношений и права,

Кафедра философии и социальной работы, Нахчыван, Азербайджан

1 ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0004-0758-8027>

<https://doi.org/10.5281/zenodo.13768866>

Abstract

It is impossible to imagine a healthy lifestyle (HS) without physical education and sports. Taking care of the health of the population of any country in the world is undoubtedly the main task of its government. Modern living conditions place increasing demands on the health and intellectual abilities of young people. In order for a person to feel happy and fulfilled, useful for society, he needs good health and high physical development. The main indicator of a person's external and internal physical level is his activity, more precisely, his social function.

A healthy lifestyle covers all areas of human life: emotional, spiritual and physical. Sports and physical activity are the main components of a healthy lifestyle, they not only meet people's needs for physical activity, but also help improve people's psycho-emotional state and mental activity, which ultimately has a beneficial effect on life expectancy, activates it; and full.

The basis of a healthy lifestyle is to follow a diet and a rational, balanced diet; sleep schedule and proper sleep; constant physical activity and regular exercise. Only with a healthy lifestyle can a person enjoy life, its beauty, and the richness of various events. Thanks to a healthy lifestyle, everyone can stay active, strong, cheerful and reasonably healthy for many years.

Аннотация

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) немислим без физкультуры и спорта. А забота о здоровье населения любого государства мира, бесспорно, является первостепенной задачей его правительства. Современные условия жизни предъявляют повышенные требования к здоровью и интеллектуальным возможностям молодежи. Для того чтобы личность чувствовала себя счастливой и полноценной, полезной для общества, ей необходимо полноценное здоровье и высокий уровень физического развития. Главный показатель внешнего и внутреннего физического уровня человека – его деятельность, точнее сказать, общественная функция.

Здоровый образ жизни включает в себя все сферы жизнедеятельности человека: и эмоциональную, и духовную и физическую. Спорт и физическая активность являются ключевыми компонентами ЗОЖ, они не только удовлетворяют потребности людей в двигательной активности, но и способствуют улучшению психоэмоционального состояния, умственной деятельности людей, что в конечном итоге благотворно влияет на продолжительность жизни, делая ее активной и полноценной.

Основа здорового образа жизни – это соблюдение режима питания и рациональное сбалансированное питание; режим сна и полноценный сон; постоянная физическая активность и проведение регулярных занятий спортом. Только при здоровом образе жизни, человек способен наслаждаться жизнью, ее красотой и насыщенностью различных событий. Благодаря здоровому образу жизни каждый сможет оставаться активным, бодрым, жизнерадостным и довольно хорошим состоянием здоровья на долгие годы.

Keywords: person, health, sports, healthy lifestyle, physical education.

Ключевые слова: человек, здоровье, спорт, здоровый образ жизни, физическое воспитание.

«Здоровье – не все, но все без здоровья – ничто» (Сократ).

Во всех цивилизованных странах главным богатством человека считается его здоровье. Степень защищенности здоровья подрастающего поколения – главный индикатор развития цивилизованного общества, социальной направленности государственной политики. Состояние здоровья детей и подростков является важнейшим показателем здоровья нации, одной из характеристик социально-экономического, нравственного, научного и культурного развития общества.

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) «здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов». Только здоровый человек, обладая хорошим самочувствием, оптимизмом, психологической устойчивостью, высокой умственной и физической работоспособностью, способен активно жить, преодолевать профессиональные и бытовые трудности, добиваться успеха в современном динамичном мире.

По мнению И.И. Брехмана здоровье – это не отсутствие болезней, а физическая, социальная и психологическая гармония человека, доброжелательные отношения с другими людьми, с природой и самим собой. Он пишет, что —здоровье человека – это способность сохранять соответствующую возрасту устойчивость в условиях резких изменений количественных и качественных параметров триединого источника сенсорной, вербальной и структурной информации (5) .

Здоровый образ жизни без занятий физической культурой представить невозможно. Формирование здорового образа жизни средствами физической культуры неотъемлемая часть воспитания у молодых людей ведения правильного образа жизни. Именно регулярные занятия физической культурой формируют правильное отношение к своему телу, способствуют активности в различных областях жизнедеятельности человека

Здоровый образ жизни – это составная и неотъемлемая часть времяпрепровождения человека. Он играет важную роль в процессе воспитания и вообще гармоничном развитии членов общества. Здоровый образ жизни – прежде всего трудовой. Именно в труде, т.е. творческой, созидательной деятельности воплощается всё самоценное, что только есть в человеке: его знания, умения, мастерство.

Безусловно, здоровый образ жизни (ЗОЖ) предусматривает не только физическую активность человека. Он включает в себя многие аспекты : • принципы правильного питания; • отсутствие вредных привычек; • основы личной гигиены; • закаливание организма; • соблюдение режима труда и отдыха; • культуру психоэмоционального поведения; • психосексуальную и половую культуру; • оптимальную двигательную активность (3)

Как выше высказано что, одна из важнейших ценностей человека - его личное здоровье и жизнь.

Во все времена проблема здоровья человека в числе первоочередных и жизненно важных привлекает внимание многих ученых и специалистов. Исследователями установлено, что здоровье человека более чем на 50%, согласно разным источникам, зависит от его образа жизни, от поведения в отношении собственного здоровья. В связи с этим особо хотелось бы отметить, что отсутствие личностного отношения человека к здоровью, несформированность мотивации его сохранения и развития, в конечном счёте, неизбежно сказывается на дальнейшем снижении уровня их здоровья.

Физкультура и спорт – это мощное движение, которое хорошо развито и представлено на всех континентах, в странах с различным уровнем жизни, культурными и религиозными традициями. В этом движении в мировом масштабе принимают деятельное участие такие крупнейшие субъекты международного сотрудничества, как Совет Европы, ЮНЕСКО, МОК и другие авторитетные международные организации. Поддержка и внимание к этому движению выражается также в общественной пропаганде, общественном мнении, а также в государственном спортивном законодательстве и инвестициях.

Итак, что же такое «физическая культура»? Её современные учёные прежде всего традиционно рассматривают как более широкое по объёму понятие, по сравнению со «спортом». Можно сказать и так: массовый спорт – это один из структурных компонентов физической культуры. Последнее интерпретируем как особую, но абсолютно самостоятельную культурную область, исторически возникшую и далее одновременно развивающуюся с культурой общечеловеческой как её органическая часть. Физическая культура и социальные отношения в неразрывном единстве оказывают влияние на тело человека. Из вышесказанного можно вывести заключение, что из иных культурных областей – физическая интегрирует в личности как природное, так и социо-культурное начала. Связующим звеном между организмом человека и социо-культурной средой является именно личность, обладающая не только биологическими, но и социальными качествами.

Теперь, выяснив суть данного предмета (преобразуемое физической культурой тело, и характер этих преобразований, то есть достижение телесности), следует акцентировать внимание на том, что на телесность нельзя смотреть вне связи с духовностью. В качестве духовной культуры выступают те явления, которые связаны с сознанием, с интеллектуальной, а также с эмоционально-психологической деятельностью человека. О существовании личности мы говорим при условии наличия разума, сознания, и именно спортивная личность выступает в качестве важного интегративного звена между телесностью и духовностью. Другими словами, неверно рассматривать возможности воздействия культуры физической на личность только с точки зрения воспроизводства его физических ресурсов. Не менее важно учитывать также факторы влияния

культуры физической на духовное и нравственное развитие личности. Это проявляется в том, что лица, занимающиеся физической культурой, как правило, более разнообразно организуют и проводят свободное время, занимаются самосовершенствованием.

Физическая культура современного человека формируется, с одной стороны, в зависимости от того, какие требования к развитию его психофизических особенностей предъявляет общество. А это, как мы понимаем, очень тесно связано с уровнем социальных достижений, особенностей экономической системы, промышленности, науки, образования, культурных традиций. С другой стороны, каждый человек избирательно приобщается к ценностям культуры физической, исходя из своих потребностей и интересов, что приводит людей к собственной системе отношений в сфере физической культуры и специфической системе вовлеченности в физкультурно-спортивную деятельность.

Ценность массового спорта в наше время ещё и в том, что он является спутником здоровья. Для того чтобы личность чувствовала себя счастливой и полноценной, полезной для общества, ей необходимо полноценное здоровье и высокий уровень физического развития. Главный показатель внешнего и внутреннего физического уровня человека – его деятельность, точнее сказать, общественная функция. Как мы знаем, в современных условиях самая большая опасность для физического здоровья людей – это нервное перенапряжение и стрессы. Они преследуют человека чуть ли не повсеместно. Отсюда и различные болезни, которые в большинстве своём порождаются в результате отрицательных эмоций. Стоит острая и болезненная для всего прогрессивного человечества задача: личность для восстановления физического здоровья должна научиться использовать запасы нравственной внутренней энергии. Решение это судьбоносной проблемы в принципе находится в руках человека. Это аксиоматично, но она диктует различные пути её решения, претворения в практику жизни. В настоящий момент одной из важных задач, в особенности стоящих перед молодым поколением в деле общего воспитания, – это достижение всестороннего развития личности. Человек с высоким физическим уровнем здоровый телесно крепкий и сильный. Такой человек считается всесторонне развитой личностью.

Следует подчеркнуть, что в XXI столетии потребность в физической активности, по сравнению с XX веком, значительно возросла. Цивилизация, рост научно-технического прогресса, массовая компьютеризация в школах и вузах, с одной стороны, несут нашему обществу неисчислимы блага. Это: механизация и автоматизация различных трудовых процессов, совершенство быта, помощь школьникам и студентам в учёбе, наконец, транспорт как средство быстрого передвижения и освобождения от физических усилий. Всё это, бесспорно, позитивные аспекты общего цивилизационного процесса, так как налицо факторы, с одной стороны, облегчающие нашу жизнь. С другой сто-

роны, для школьников-подростков это ещё дополнительно и выход на уровень интерактивного обучения с помощью компьютеров и т.п. Физическая активность, является стимулятором работы всех систем организма. При недостатке движения, человеческое тело дряхлеет и заболевает. Наши наблюдения подтверждают, что современное общество ведёт сидячий образ жизни. Физическая активность увеличивает интенсивность обмена веществ, улучшает кровообращение, работу мозга, легких и сердца. В тренированном теле быстрее и легче проходят восстановительные процессы. Кроме того, физическая активность стимулирует выработку мозгом эндорфинов – гормонов радости и счастья – у человека улучшается память, повышается умственная и творческая работоспособность, поднимается настроение.

Канадский культуролог Г. Маклуэн, который считал, что «обучение школьников и студентов основам физкультуры и спорта на рубеже двух веков сформировалось в виде интенсивного тиражирования такой продукции, как книгопечатание, радио, телевидение, аудио и видео-аппаратура, с помощью Интернета и компьютерной техники, а также шоу-индустрии. По его концепции, «эра электронной информации радикально меняет как среду обитания человека, так и его самого. Новые средства массовой информации и телекоммуникации уничтожают на планете пространство и время, устраняют все национальные границы, связывая в единую сеть самые отдалённые уголки, воссоздают целостность духовной регуляции, при этом уничтожая главный постулат здорового образа жизни – движение» (2)

Не только в психологическом или трудовом воспитании молодого поколения особая роль принадлежит спорту и физической подготовке. И это, между прочим, находит в наши дни своё чёткое подтверждение и в мировой практике. Физическое воспитание – это цельная, большая и разветвлённая система в укреплении организма и развивающая нравственный, волевые качества людей всех возрастов без исключения. В то же время эта система помогает развивать и умственные способности личности. Здоровье – это в том числе важное условие для успешной умственной деятельности. Оно стимулирует работу мозга, сводит на нет усталость, восстанавливает трудовую деятельность.

Заблаговременно хочется отметить, что практически у всех народов мира, конечно же, были очень похожие виды спорта. Но у Азербайджана история, пожалуй, ещё более древняя. Точнее сказать, этот вид спорта – национальные формы борьбы в своём развитии уходят корнями в глубокое прошлое.

Дотошные исследователи феномена массового спорта попытались уточнить, что основное влияние на развитие общества и целый ряд изобретений в данном направлении приходится именно на каменный век. Среди этих изобретений – первые луки и стрелы, служащие ярким доказательством древнего вида восточных состязаний. Оказывается, ещё две тысячи лет до н.э. в Азербайджане использовали бронзовые инструменты. Это была неизвестная эпоха бронзового века. Далее, теории массовых

видов восточного спорта, точнее, разного рода единоборств на территории Азербайджана наблюдают разные физические упражнения и танцы на многочисленных картинах. Ярким примером могут служить наскальные изображения в Гобустане и некоторых других местах. Как мы знаем, в IX-VI веках в Авесте также упоминается чистота и красота человеческого тела закалённого спортивными тренировками. С этой точки зрения в произведениях знаменитых восточных мыслителей и в национальном фольклоре мы видим, что азербайджанский народ еще в древние времена уделяли большое внимание физическому воспитанию. Например, в народных сказках и легендах богатыри и герои всегда выделялись своей физической подготовкой. Нам также известно, что Азербайджанской республике физическое воспитание и спорт, будучи неотъемлемой частицей национальной культуры, нашли своё ясное отражение и в устной народной литературе. Скажем, в книге Деде Коркуда, Огуз-наме, Гобустане и в других эпосах и сказках. В гобустанских наскальных изображениях мы видим, что в древнем Азербайджане особое внимание уделялось военной и физической подготовке. И на территории Нахичевани имеются наскальные рисунки, на которых изображены люди, прыгающие через огонь и так называемый човкан (огненное жерло). И некоторые другие игры в этой республике служат тому подтверждением. Исконно в Азербайджане герои юноши и девушки были весьма искусны в скачках на коне, играя с мечом и активно соревнуясь в стрельбе из лука.

Любопытный исторический факт: если молодые ребята на таких спортивных состязаниях не проявляли героизма, не побеждали соперников в борьбе из других местностей, то им до поры до времени не присваивали героических имён. В Азербайджане главная цель физической культуры - воспитать здоровое и бодрое поколение и подготовить их к активной трудовой и общественной жизни.

Действительно, современный мир невозможно представить без спорта. Для того чтобы обеспечить будущее государства, есть настойчивая потребность вырастить здоровое в физическом отношении поколение. За примерами можно обратиться к мнению авторитетных учёных. Скажем, вопросам о физическом здоровье уделял в социально-педагогическом наследии Н. Туси. Известный учёный, выдающийся просветитель и крупнейший и общественный деятель был всегда в центре внимания современных азербайджанских теоретиков Востока. Он своими запоминающимися произведениями обогатил сокровищницу мировой науки. Оказывается, помимо многочисленных заслуг сугубо просветительского характера, у гениального мыслителя важное место занимает также вопрос и о физическом совершенстве человека. Например, нам удалось обнаружить, что в произведении «Ахлаг-и Насири», которое является нравственной сокровищницей Востока, показана большая роль физических упражнений и спортивных игр в деле воспитания физически совершенного человека. Далее, по мысли Н. Туси, человек с момента появления на свет нуждается в заботе. В обязанность родителей

входит не только кормить, одевать, но и воспитывать ребенка. Ради здоровья человека с самых малых лет заботиться о ребенке – это долг и отца и матери. С этой точки зрения, как читателей заверяет автор названного сочинения, система физического воспитания очень важна. Чуть ли не первостепенна. Так что созданное Н. Туси явно привлекает внимание.

О чём же конкретно он в этой работе писал? 1. Не надевать на ребенка мягкие и удобные одежды; 2. С малых лет приучить ребенка к трудностям жизни; 3. Летом не приучать ребенка к легкой одежде, а зимой – к теплой, то есть всемерно закалять его организм, в частности, с помощью физических упражнений и занятий спортом; 4. Ребенок должен много двигаться и ездить на коне. 5. Ребенок не должен слишком увлекаться своей внешностью и любить украшения. Туси видит здоровье людей с точки зрения трех важных природных факторов: солнце, вода и воздух. Вода, по его мнению, – это источник чистоты. Великий ученый указывает, что для обеспечения здоровья второй фактор – это воздух. Чистый воздух успокаивает ум и ликвидирует усталость. Именно поэтому есть необходимость, чтобы и дети, и взрослые часто были на свежем воздухе. В то же время чистый воздух должен быть и дома. Важно, чтобы дома были высокие потолки и широкие двери и окна. Определенные болезни могут возникать от нечистого воздуха, продолжает свою мысль Н. Туси. В то же время он указывает, что для здоровья человека большую роль играет солнце. Поэтому он советует, что для каждого периода необходимо иметь соответствующую одежду. Наконец, ценность дома, по его мысли, в том, что все вещи во вселенной имеют свои положительные и отрицательные стороны. Солнце и обжигает и в то же время дает жизнь всем живым созданиям. Он считает, что изнеженное воспитание способствует слабому телосложению ребенка. Ребенок должен привыкнуть к трудностям летом, он должен обходиться без зонтика и не бежать в тень зимой, тепло не одеваться. Ребенок должен ходить пешком и много двигаться. В том числе Н. Туси советует найти для ребенка образованного здорового слугу в качественного помощника. По его мнению, плохой помощник оказывает соответственно и плохое влияние на ребенка. Н. Туси особенно подчеркивает роль питания, физкультуры, сна и режима в формировании ребенка. Он также считал важным участие детей в играх и особенно в подвижных играх. Когда ребенок хочет играть, ему нельзя отказывать. Только игра должна быть подвижной и красивой. Он считает, что ребенок должен участвовать в хороших развлекательных играх. Игры приносят много позитивного в мир ребенка, радость, бодрость и хороший настрой. Н. Туси в названном труде также говорит, что хорошая походка рождает красоту. Походка должна быть нормальной и не должна способствовать потению ребенка. Н. Туси высоко оценивает труд и считает, что хорошая и полезная работа способствует здоровью. Как видим, он считает важным, чтобы дети занимались умственным и физическим трудом, полагает, что человек обязан трудиться и создавать материальные

ценности. Физкультуру он ставит наравне с трудом, что в целом и общем способствует здоровью человека. Самое большое богатство общества – это человек и его здоровье. Никакое техническое достижение, по его убеждению, не может сравниться с укреплением и оздоровлением человека. В обществе, продолжает учёный, есть профессиональные отрасли, требующие высокой физической подготовки. Так, Н. Туси органично переходит от спорта к вопросам создания дисциплинированной азербайджанской армии, к защите родины, к силовым структурам и т.д. (1).

Нетрудно видеть множество полезных, хотя по сути дела и простых рекомендаций от этого учёного. Но в этой кажущейся простоте есть многое, что можно взять на вооружение в наши дни.

Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придется, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь.

Формирование здорового образа жизни средствами физической культуры весьма полезно для общего укрепления здоровья человека. В самом деле, физическое воспитание и массовый спорт – это феномен, полезное средство для сохранения на длительный срок здоровья и для продления жизни. Спорт рождает в человеке чувство радости, укрепляет мышцы, повышает энергию и дарит человеку бодрость. Для привлечения людей к здоровому образу жизни объекты физической культуры: спортивные площадки, физкультурные залы, стадионы, бассейны и пр. должны быть доступны для широких слоев населения (4).

Здоровый образ жизни – верное защитное средство от болезней. Здоровый образ жизни – отсутствие вредных привычек, режим труда и отдыха, система питания, закалывающие и развивающие упражнения, знание требований санитарии и гигиены, взаимоотношения в социуме, жизненные цели и ценности и т.д. – все это активное творение здоровья человека.

Таким образом, анализируя различные подходы к определению понятия здоровья, мы пришли к выводу, что здоровье можно представить как состояние полного физического, психического и духовного благополучия человека. Здоровый образ жизни – это процесс, при котором человек соблюдает определенные нормы, правила и ограничения, которые помогают сохранять здоровье в повседневной жизни, оптимизировать адаптацию организма к условиям окружающей среды, работать на высоком уровне в своей деятельности.

Список литературы:

1. N.Tusi. Əxlaqi-Nasiri. Bakı, “Lider nəşriyyatı”, 2005, 280 s.
2. Macklyen G.The Theater of Marivaux – NY, 1958, Gothic.Ru (07.07.2002), p. 11.
3. Лебедев В.Г. Валеология: текст лекций / В.Г Лебедев. – Ярослав. Гос. Ун-т. – Ярославль: ЯрГУ, 2008. – 68 с.
4. Васина И.И. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни – социальные аспекты // Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте, 2022. №3. <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2022-7-3-42-46>
5. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье / И. И. Брехман. –Москва: Физкультура и спорт, 1990. – 208 с.