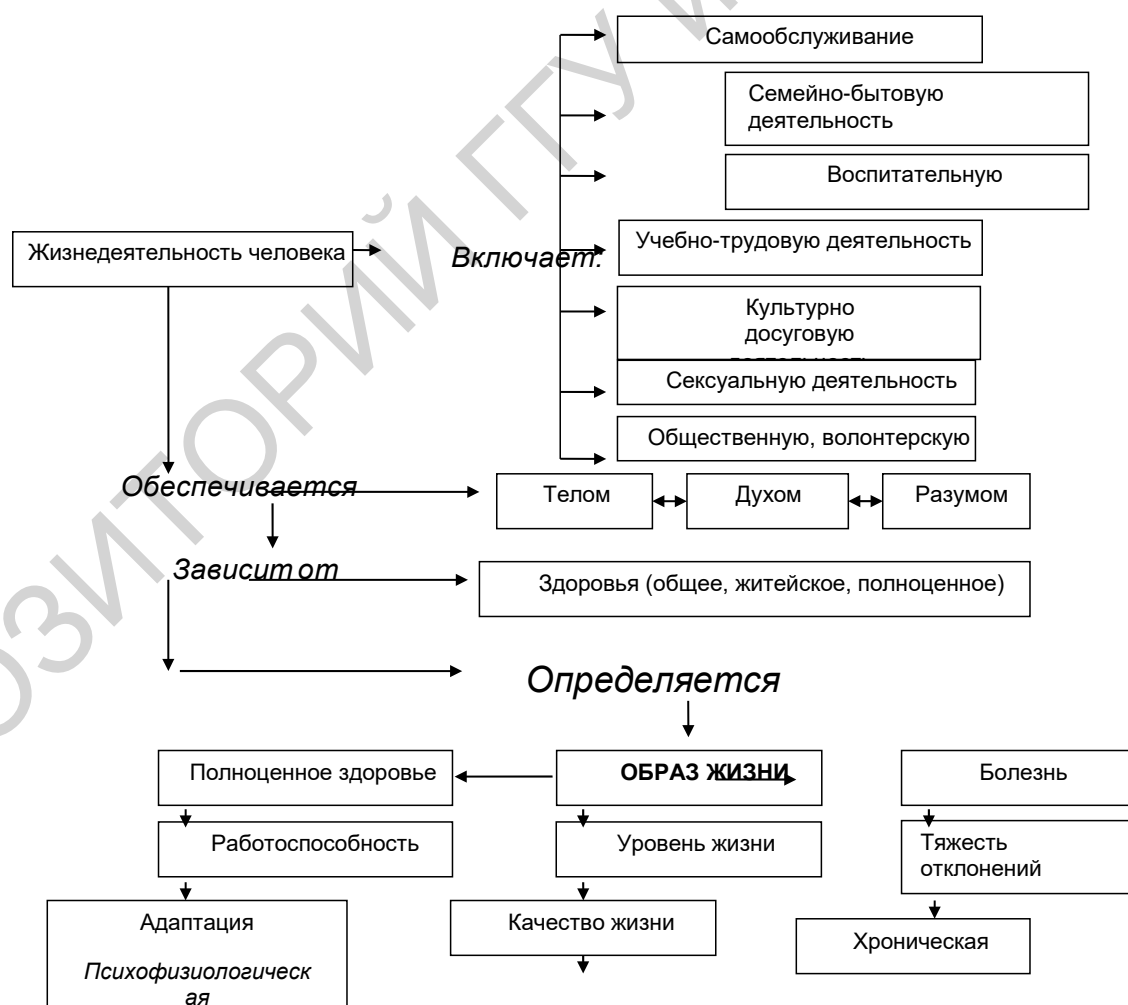


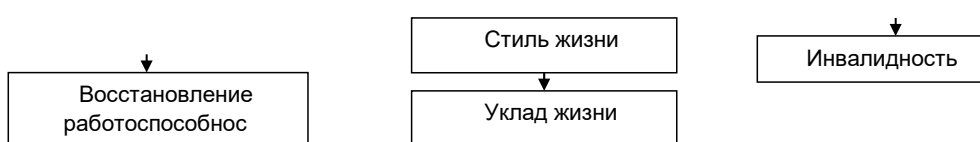
**Р.И. Купчинов**, д-р пед. наук, профессор  
 УО «Минский государственный лингвистический университет»

## ВОСПИТАНИЕ ПОТРЕБНОСТИ БЫТЬ ПСИХОФИЗИЧЕСКИ И ПРАВСТВЕННО ЗДОРОВЫМ

В последнее десятилетие на смену безликим лозунговым направлениям и подходам к здоровью – укрепление, оздоровление, сохранение, вошло количественное понятие формирование здоровья. *Формирование здоровья* (психофизического состояния) – интегральная наука о закономерностях управления полноценным здоровьем человека. В возрастном аспекте оно направлено на оптимальное психофизическое развитие растущего организма (от рождения до 18-19 лет), воспитание резервных возможностей организма (от 19-20 до 28-30 лет), поддержания высокого индивидуального уровня жизнедеятельности (от 30 до 60 лет), сопротивление старению (от 60 лет и старше). На всех этапах возрастного развития обучение противостоянию факторам риска для здоровья и знания о психофизическом состоянии здоровья человека должны быть первичны (семейное воспитание и воспитание в системе непрерывного образования).

Жизнь человека характеризуется особенностями повседневной жизнедеятельности (Рис. 1), включая его в различную деятельность: самообслуживание, семейно-бытовую, воспитательную, учебно-трудовую, культурно-досуговую, сексуальную, общественную, волонтерскую.





**Рисунок 1 – Схема функционирования здорового образа жизни**

Образ жизни – тип жизнедеятельности людей, обусловленный особенностями общественно-экономической формации. Основными параметрами образа жизни являются труд (учеба для подрастающего поколения), быт, общественно-политическая и культурная деятельность людей, а также различные поведенческие привычки и проявления.

Понятие «образ жизни» слишком общее и интегративно по отношению к таким понятиям, как уровень жизни, качество жизни, стиль жизни и уклад жизни.

Образ жизни накладывает значительный отпечаток на здоровье человека при положительном отношении, приводит к полноценному здоровью, при негативном отношении к болезням различного уровня тяжести.

Здоровый образ жизни является исторической, искусственно созданной системой воспитания, направленной на психофизическое формирование человека как основу духовного и умственного развития. К.Д. Ушинский писал: «Воспитательная деятельность, без сомнения, принадлежит к области разумной и сознательной деятельности человека, самое понятие воспитания есть создание истории, в природе его нет...».

Следует учитывать, что понятия искусственных исторических систем, связанных с человеческой деятельностью, являются субъективными определениями авторов. Субъективное мнение авторов построено, в основном, на интуиции в большей мере, чем на результатах исследований и экспериментов, которые сложно входят в теоретические преобразования понятийного аппарата. Принимая во внимание то, что предмет «Здоровый образ жизни» относительно молодая интегрирующая дисциплина и многие понятия перенесены со смежных наук – медицины, физиологии, психологии, социологии, общей педагогики и др., – одно и то же определение может быть эффективным в одной системе понятий и неэффективным – в другой. Это очень важное в методологическом отношении положение, как правило, не учитывается в ходе использования понятий в определенной сфере.

Основной направленностью целостного подхода к процессу воспитания является формирование потребностей прежде всего: к полноценному здоровью, к труду (учебному, умственному, физическому), и интереса к знаниям.

Среди основных вечных общечеловеческих ценностей («жизнь» или «жизнедеятельность») ведущее место занимает здоровье. Здоровье помогает человеку реализовать планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. На протяжении многих веков, начиная с древних времен, здоровье является предметом серьезного обсуждения. Еще в древности Сократ говорил: «Здоровье — это не все, но все без здоровья — ничто». В этой фразе заключается глубокий философский смысл: здоровье — бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Здоровье – важный фактор работоспособности и оптимального развития, формирования и становления организма человека. От здоровья зависит эффективность воспитания и обучения подрастающего поколения.

Только полноценное здоровье может обеспечить счастливую жизнь, значимые успехи в образовании, в творческой и профессиональной трудовой деятельности. Как показывают ряд исследований, основными факторами, препятствующими осуществлению мечты в достижении жизненных целей, профессионального и творческого мастерства являются: во-первых, отсутствие полноценного здоровья, во-вторых, не умение организовывать свой образ жизни, в-третьих, пагубное пристрастие к лекарствам, табакокурению, спиртным напиткам, наркотикам.

Почему главной потребностью человека является здоровье? Наиболее правильный ответ на этот вопрос высказал выдающийся английский философ Джона Локка, в трактате «Мысли о воспитании»: «Здоровый дух в здоровом теле – вот краткое, но полное описание счастливого состояния в этом мире. Кто обладает и тем и другим, тому остается желать немногого, а кто лишен хотя бы одного, тому в малой степени может компенсировать, чтобы то ни было иное. Счастье или несчастье человека в основном является делом его собственных рук. Тот, у кого тело нездоровое и слабое никогда не будет в состоянии продвигаться вперед по этому пути». Это высказывание подчеркивает неоспоримость того, что заниматься здоровьем и быть здоровым – первоочередная потребность человека на это в первую очередь должна быть направлена система воспитательного воздействия подрастающего поколения.

Главным направлением воспитания подрастающего поколения является психофизическое и духовное здоровье воспитанника и его человеческое счастье. Целью образования

являются знания, направленные на умственное развитие человека. Целеполагание воспитания направлено на формирование здорового образа жизни.

Психофизическая и духовная составляющие – две неотъемлемые части человеческого здоровья. Психофизическое здоровье – это способность тела реализовывать разработанную программу и иметь своего рода резервы на случай непредвиденных экстремальных и чрезвычайных ситуаций. Духовное здоровье – это здоровье нашего разума. Разум – это способность познавать окружающий мир и себя. С его помощью человек анализирует происходящие события и явления, прогнозирует наиболее вероятные события, оказывающие основное влияние на жизнь. Можно сказать что разум – это модель (программа) поведения, направленная на решение поставленных задач, защиту своих интересов, жизни и здоровья в реальной окружающей среде. Чем выше интеллект, чем точнее модель поведения, чем устойчивей психика, тем выше уровень духовного здоровья.

*Полноценное здоровье* – психофизическое состояние человека, позволяющее организму функционировать на "высшем уровне" независимо от обстоятельств и окружающей среды. Психофизическая составляющая включает в себя работоспособность, восстановление, которые являются результатом педагогического тренировочного воздействия, а также адаптацию к психологической и окружающей социальной среде, которая происходит в результате воспитания. Высокий уровень психофизического состояния человека указывают на полноценное здоровье, способное обеспечить высокую степень жизнедеятельности человека. Эти критерии здоровья может дать человеку только воспитание и главный его компонент – физическое образование.