

## ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО МИРОВОЗЗРЕНИЯ

**Антипин Вадим Вячеславович**

студент

Башкирский государственный аграрный университет, Уфа

**Аннотация.** Раскрывается понятие здорового образа жизни и рассматриваются основы формирования здоровьесберегающего мировоззрения на примере игры в гандбол.

**Ключевые слова:** здоровье, ЗОЖ, здоровьесберегающее мировоззрение, гандбол.

---

## BASES OF HEALTH SAVING OUTLOOK FORMATION

**Antipin Vadim Vyacheslavovich**

student

Bashkir state agrarian university, Ufa

**Abstract.** The concept of a healthy lifestyle reveals and basics of formation of health saving outlook on the example of playing handball are covered.

**Keywords:** health, healthy lifestyle, health saving outlook, handball.

Вопрос здоровья молодого поколения с каждым годом становится все более острым, а с этим и актуальным. В связи с этим, сбережение и укрепления здоровья учащихся, а также формирование у них здоровьесберегающего мировоззрения можно считать одной из первостепенных задач современной системы образования.

Здоровье – это главная ценность, которую человек получает с самого своего рождения.

Состояние здоровья – это естественный капитал, часть которого является наследственной, а часть – приобретенной. Естественный капитал составляет порядка 20 %, в то время как приобретенный – все 50 %, то есть большая часть здоровья человека зависит именно от него самого: его взглядов и образа жизни. Таким образом, для воспитания здорового поколения, в первую очередь требуется формирование у учащихся, как школ, так и ВУЗов, здоровьесберегающего мировоззрения.

Мировоззрение – важная составляющая жизни человека, представляющая собой систему взглядов, оценок и образных представлений о мире и обществе в целом, а также отношении человека к самому себе и окружающей его среде в частности. В основе мировоззрения лежат определенные знания о мире, которые относятся как к настоящему, так к прошлому и будущему. Соответственно, мировоззрение включает в себя и представление о здоровье, которое в иерархии ценностей каждого человека занимает определенное место и обладает уровнем значимости.

Совершенно очевидно, что наличие и сохранение здоровья очень важно для человека в плане его самореализации как личности, а также для занятия профессиональной деятельностью и развития в ней. Однако, не смотря на вполне очевидные факты, большинство людей специфически относится к своему здоровью. В результате возникают несоответствия между желанием иметь хорошее здоровье и усилиями, прилагаемые человеком для этого.

В первую очередь это связано с тем, что здоровый человек воспринимает положительное состояние своего организма, как должное, и считает это вполне естественным, но лишь до тех пор, пока в его состоянии не появятся первые негативные проявления. Однако и нездоровое поведение человек способен чем-либо оправдать, что соответствует механизмам его психологической защиты.

Советский академик, доктор медицинских наук и автор методики системного подхода к здоровью, Николай Михайлович Амосов в своей книге «Раздумья о здоровье» писал: «Чтобы стать здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их нельзя ничем. Человек, к счастью, столь совершенен, что вернуть здоровье можно почти всегда. Только необходимые усилия возрастают по мере старости и углубления болезней» [1]. Это совершенно справедливое утверждение. И чтобы не прилагать огромные усилия по восстановлению здоровья, здоровый образ жизни следует вести с молодого возраста.

ЗОЖ является предпосылкой для различных сторон человеческой жизнедеятельности, а также деятельностью, направленной на сохранение и улучшение здоровья человека. Но для ведения здорового образа жизни требуется наличие «здорового» мировоззрения. Именно эта задача ложится на работников образовательных учреждений: они должны не только поддерживать здоровье учащихся на должном уровне, но и сформировать у них соответствующее к этому отношение.

Формирование здоровьесберегающего мировоззрения, в частности у учащихся и студентов, способствуют воспитанию здоровой личности, которая чувствует ответственность не только за свое здоровье, но и за сохранение здоровья окружающих.

Одним из средств формирования такого мировоззрения являются спортивные игры. Это связано с получением в процессе игры внутреннего удовлетворения и, в результате, возникновением желания повторного его получения.

В качестве примера возьмем такую спортивную игру как гандбол. В данном виде спорта главную роль играет способность быстро бегать, применять разнообразные прыжки и точно бросать мяч. Так как это командная игра, в ней очень важно умение работать в команде: необходимо учитывать расположение партнеров и игроков противника, своевременно реагировать на возникшую ситуацию и не терять из поля зрения мяч.

Во время игры в гандбол между двумя коллективами возникает спортивная борьба, которая связана с тактическим мышлением игроков, развивает настойчивость, стремление к победе, а также такие физические качества, как выносливость, координация, сила и ловкость. Игра в гандбол предоставляет широкие возможности для проявления личной инициативы, и за счет этого позволяет раскрыть способности каждого игрока в частности.

Преподавателями спортивной секции гандбола в Башкирском ГАУ был проведен опрос среди студентов 1 курсов, которым было предложено выбрать вид спорта, которым бы они хотели заниматься в период обучения в ВУЗе. Большинство опрошенных (67 %), выбрали именно спортивные игры, такие как футбол, гандбол, волейбол, баскетбол и другие. Респонденты объяснили это тем, что спортивные игры не только развивают физические способности, но и позволяют получить удовольствие от игры в них.

В результате, исследователи пришли к выводу, что для формирования у студентов здоровьесберегающего мировоззрения, а также приобщения к физической культуре и спорту, необходимо вызвать интерес и создать благоприятные условия [2].

Следует подчеркнуть, что актуальность проблемы здоровьесбережения в последние годы определяется ухудшением здоровья молодежи. Это объясняется снижением влечения у учащихся и студентов к веде-

нию здорового образа жизни и занятию спортом, ввиду недостаточного стимулирования со стороны системы образования.

К сожалению, здоровый образ жизни не занимает первые позиции в иерархии ценностей и потребностей современного человека. Поэтому очень важно формирование здоровьесберегающего мировоззрения у молодежи, как на собственном примере старшего поколения, так и с помощью системы образования.

Закончить хотелось бы словами российского ученого-фармаколога, доктора медицинских наук и создателя науки Валеология («общая теория здоровья»), Израиля Ицковича Брехмана: «Здоровье – это та вершина, на которую каждый должен подняться сам» [3].

#### **Список использованных источников**

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. М.: Физкультура и спорт, 1987. 64 с.
2. Роженцев А.А., Роженцев М.А. Основы формирования здоровьесберегающего мировоззрения (на примере гандбола) // Научное обеспечение устойчивого функционирования и развития АПК: Матер. всерос. науч.-практ. конф. с междунар. уч. в рамках XIX Международной специализированной выставки «АгроКомплекс-2009». Уфа: Баш. гос. агр. ун-т., 2009. Ч. IV. С. 440-442.
3. Брехман И.И. Философско-методологические аспекты проблемы здоровья человека // Вопросы философии. 1982. № 2. С. 48-53.