

ха-йоги основано на активизации энергетического потенциала человека, профилактике психологического стресса и воспитании здоровой гармоничной личности.

**Закключение.** Применение комплексов физических упражнений с использованием средств оздоровительных технологий (Хатха-йога) позволят улучшить уровень физической активности учащихся СМГ со сколиозом за счет расширения объема движения позвоночника, исходя из практической значимости (помогут укрепить мышечный корсет грудного и поясничного отделов позвоночника, уменьшить нагрузку на межпозвоночные диски, снизить болевые проявления и увеличить объем движения в этих отделах позвоночника).



### **Литература**

1. Бабичева И. В. Физкультурно-оздоровительные технологии на занятиях по физическому воспитанию / И. В. Бабичева / Молодой ученый. – 2014. – №18. – С.65–67.
2. Илюхина Н. В. Оздоровительная физическая культура [Электронный ресурс] / Н. В. Илюхина. – Режим доступа: <http://nsportal.ru/library/drugoe/2012/04/13/ozdorovitel'naya-fizicheskaya-kultura>. – Дата доступа: 17.03.2019.
3. Молинский К. К. / Организация массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы / К. К. Молинский, А. А. Семкин. – М. : Физкультура и спорт, 2010. – 214 с.
4. Ebert. D. Physiologische aspekte des yoga [Electronic resource] / D. Ebert. – Mode of access: <https://zdamsam.ru/b12122.html>. – Date of access: 20.02.2019.

---

## **МОДЕЛЬ «ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК» В СОВРЕМЕННЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЯХ МОЛОДЕЖИ: БЛИЦ-ИССЛЕДОВАНИЕ**

**Пенкрат В.И. , Самусева Н.В.**  
*г. Минск, Республика Беларусь*

В статье приводятся данные анкетирования современных представлений студентов о здоровье, здоровом образе жизни и здоровом человеке, на основании которых составлена обобщенная модель здорового человека.

Данные наблюдений медиков за последние пять лет показывают рост среди молодежи заболеваний респираторного характера, которые могут явиться причиной многих хронических болезней, но которых можно избежать.

Мы согласны с утверждением психологов и валеологов, что представления о здоровье и здоровом человеке определяют выбор тех способов и средств, которые необходимы представителям данных групп молодежи, как для оценки различных состояний своего телесного и психического здоровья, так и для его поддержания.

Формирование таких представлений является необходимостью социальной жизни, поскольку их структурой и содержанием определяется характер как индивидуальной, так и коллективной практики оздоровления.

Чтобы показать, как характеристики представлений обучающейся молодежи о здоровье и здоровой личности определяются спецификой порождающих их социальных групп, обратимся к результатам проведенного нами блиц-исследования в студенческих группах.

В эксперименте участвовали 115 студентов и курсантов 2-3 курсов БГПУ и Академии МВД. Цель исследования состояла в эмпирическом анализе устойчивых пред-

ставлений о здоровье, здоровом человеке и его образе жизни. Результат исследования предполагал построение составляющих понятия «здоровье» и характеристику модели здорового человека.

Нами была составлена анкета, в которую были включены вопросы, затрагивающие представление обучаемых о здоровье, положение здоровья в системе ценностей и ответственность человека за собственное здоровье.

В процессе обработки анкетных данных были выделены три относительно независимых фактора, определяющих характер оценки здоровья человека.

Первый из них объединял слова, содержание которых можно было интерпретировать как «норма», «работоспособность», «внешняя привлекательность», «коммуникабельность», «общительность», «материальное благополучие», «высокий иммунитет» и т.п.

Второй, относительно независимый фактор, можно интерпретировать как «внутренняя согласованность», «гармония», «уверенность», «спокойствие», «здоровый смысл», «отсутствие болезней и проблем», «умеренность» и т.п.

Третий фактор можно назвать «самореализация», который включает шкалы, характеризующие «личностный рост», «достижения и развитие», «активность», «целестремленность», «творчество», «духовность» и т.п.

На основе проведенного исследования нами были сделаны следующие выводы, что 90 % участников анкетирования дают классическое толкование здоровью и обобщенную характеристику здорового человека: «отсутствие вредных привычек», «в здоровом теле здоровый дух», «когда человек находится в гармонии физического и душевного состояния», «у здорового человека все органы способны полностью выполнять свои функции», «состояние человека, при котором его ничего не беспокоит и не мешает в повседневной жизни».

Все эти определения знакомы молодежи и близки к тому, которое дает Всемирная организация здравоохранения.

В представлениях обучаемых о здоровье и здоровой личности выявились значимые полоролевые различия. Для опрошенных девушек характерно акцентирование презентативных показателей, т.е. характеристики внешнего облика, тогда как опрошенные юноши чаще фокусировались на показателях активности и работоспособности. Иными словами, можно выделить два полоролевых аспекта социальных представлений молодежи о здоровом человеке [2]:

- девушки считают, что быть здоровым, – значит иметь здоровый и привлекательный вид, сохранять его для других людей, хорошо выглядеть, быть стройной и красивой, чтобы в будущем иметь здоровую семью и рожать здоровых детей;
- юношеские определения утверждают, что быть здоровым, значит проявлять активность, бодрость, иметь спортивное и развитое тело, сохранять работоспособность в реальных социальных условиях, готовить себя к защите отечества.

Значимым фактором в социальных представлениях о здоровье является возраст испытуемых. Так представители студенчества от 18 до 22 лет дали наиболее высокие показатели по шкалам «социальная успешность», «коммуникабельность», «общительность», «возможность», тогда как оценки более возрастных студентов указывали

на «материальное благополучие», «отсутствие болезней», «духовность», «внутреннее спокойствие».

На вопрос анкеты: «Что вы делаете для укрепления своего здоровья?», почти все опрошенные ответили: «делаю утреннюю зарядку», «обязательно завтракаю», «стараюсь много ходить пешком», «пью много чистой воды», «стараюсь мало есть», «сплю не менее восьми часов».

Были и такие ответы: «сам человек решает, как относиться к своему здоровью», «когда заболел, тогда и буду заботиться о здоровье», «мой отец курит и выглядит здоровым, поэтому и я буду курить, только безопасные электронные сигареты», «заботиться о своем здоровье буду, когда выйду на пенсию». На наш взгляд, такие студенты требуют повышенной профилактической работы.

Итак, осведомленность студентов по вопросам сохранения и поддержания своего здоровья является достаточной, чтобы следовать этим представлениям в повседневной жизни и составить гипотетическую модель здорового человека. По мнению испытуемых, здоровая личность – это «человек, который ведет здоровый образ жизни, занимается общественно значимой полезной деятельностью и создает общественно-ценные духовные и материальные продукты». Вместе с тем, при переходе к здоровому образу жизни даже у взрослого человека происходят существенные изменения: приоритетными становятся духовные ценности, изменяется мировоззрение, обретается смысл жизни, исчезает физиологическая и психическая зависимость от алкоголя, табакокурения, наркотиков, тренированное сердце начинает работать более эффективно, происходит перепрограммирование психики с болезни на здоровье, повышается психический, соматический и социальный статус человека, реализуется осознанная жизненная стратегия, активная саморегуляция своего поведения, к сдерживанию отрицательных эмоций, а также компенсация резервов здоровья [1; 3].

Заслуживают внимания предложения молодежи о роли учреждений высшего образования в сохранении и преумножении здоровья студентов. Среди них на первом месте стоит «здоровьесберегающее расписание учебных занятий», «организация для студентов доброкачественного и сбалансированного питания», «комфортное оборудование аудиторий», «достаточное наличие тренажерных и релаксационных залов», «возможность посещать бассейн в любое свободное для студента время», «организовать курсы по закаливанию организма», «желательно не разделять лекции и семинары пятиминутными перерывами» и т.д.



### **Литература**

1. Васильева, О.С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов // М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 352 с.
2. Психология здоровья / Г.С. Никифоров, В.А. Ананьев, И.Н. Гурвич и др.; под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2000. – 504 с.
3. Татарникова, Л.Г. Педагогическая валеология: Генезис. Тенденции развития / Л.Г. Татарникова. – СПб.: Петроградский и К, 1995. – 348 с.