

Тема 4. ОЛИМПИЙСКИЙ ИДЕАЛ ЗДОРОВЬЯ

Одна из важнейших задач физического воспитания, олимпийского движения и образования – сохранение и укрепление здоровья людей. Эта задача становится особенно актуальной в связи с постоянно ускоряющимся процессом индустриального и постиндустриального развития человеческой цивилизации, а также нарастанием проблем, среди которых - ухудшение экологической ситуации, усложнение общественной жизни, увеличение рисков техногенного, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья и ряд других.

Многие страны сталкиваются с проблемой ухудшения здоровья населения, особенно школьников и молодежи. Эта проблема значима и для нашей республики.

Поэтому актуальной задачей для белорусского общества, как и в целом для мира остается задача формирования в общественном сознании устойчивых стереотипов здорового поведения, ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.

Что сегодня принято понимать под терминами «здоровье» и «здоровый образ жизни»?

По уставу Всемирной организации здравоохранения «здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов». Большинство ученых раскрывают сущность категории «здоровье» через следующие характеристики:

- здоровье - нормальная функция организма на всех уровнях его организации, нормальный ход биологических процессов, способствующих индивидуальному выживанию и воспроизводству;
- динамическое равновесие организма и его функций с окружающей средой;
- участие в социальной деятельности и общественно полезном труде, способность к полноценному выполнению основных социальных функций;
- отсутствие болезни, болезненных состояний и изменений;
- способность организма приспосабливаться к постоянно изменяющимся условиям внешней среды.

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития различных сторон жизнедеятельности человека, достижения им полноценного выполнения социальных функций и предполагает соблюдение норм и правил гигиенического характера, режима питания, режима активности и отдыха, досуга и т.д.

Олимпизм формирует идеал здоровья и здорового образа жизни. Одной из основ этого идеала является концепция позитивного здоровья древнегреческого философа и врача Гиппократ. Еще в 480 г. до н.э. он признавал значение равновесия между потреблением пищи, которое снабжает тело топливом (потреблением энергии), и физической активностью (расход энергии) для здоровья. Позитивное здоровье требует самых простых знаний о наследственности и изменчивости человека (генетика), возможностей питания, как природной пищей, так и приготовленной человеком. Но для хорошего здоровья полноценной еды недостаточно. Необходимо выполнение и физических упражнений. Комбинация этих двух факторов – питания и физических упражнений – составляет определенный режим. Он должен учитывать и времена года, и возраст человека, и ситуации в доме. Если человек неправильно питается или не занимается физическими упражнениями, тело «болеет». Концепция Гиппократ

как нельзя лучше соответствовала мировоззрению древних греков и их стремлению к физическому и интеллектуальному совершенству.

Актуальность концепции позитивного здоровья была воспринята и дополнена с учетом современных условий на Международной конференции по питанию и физической подготовленности, проходившей в Греции в 1992 г. Было отмечено, что помимо внешних факторов, влияющих на здоровье людей, многое зависит от них самих, от образа жизни, который они ведут. Так, исследования показывают, что только 15-20 % приходится на условия жизни, 50 – зависят от людей, 10-15 % - от усилий врачей.

Олимпийский идеал здоровья включает: гармоничное развитие физического, нравственного, интеллектуального, психического, эстетического начал в человека. Достижению (скорее, приближению) этого идеала способствуют:

- физическая активность: занятия спортом, физическими упражнениями;
- отказ от курения, употребления алкоголя, наркотических средств;
- забота о правильном питании;
- социальная активность: участие личности в разных сферах жизни;
- создание оптимальных условий для развития личности со стороны государства;
- создания позитивной психологической атмосферы и экономических условий в обществе, в семье, школе и т.д.;
- успешная социализация личности.

Реализация олимпийского идеала здоровья требует огромных усилий. Олимпийское движение и олимпийские ценности должны стать по-настоящему востребованными, а здоровый образ жизни модным. В связи с этим в 1983 г. была создана комиссия МОК «Спорт для всех». Ее цель - стимулировать и способствовать усилиям, направленным на укрепление здоровья и получение социальных благ всеми членами общества посредством регулярной физической активности. Комиссия ежегодно определяет 15 – 20 мероприятий «Спорта для всех», проходящих на всех пяти континентах под эгидой НОКов, которые получают финансовую помощь МОК.

ЛИТЕРАТУРА

1. Двигайся! Руководство МОК по программам движения «Спорт для всех» [Электронный ресурс] - http://www.fss.org.ru/userfiles/ufiles/rukovodstvo_mok_sport_dlya_vsekh.pdf
2. Сучилин, А.А. Олимпийское образование. Олимпийское образование / А.А. Сучилин, Н.В. Печерский. – Волгоград: ООО «Принт», 2001. – 426 с.

БЕЛАРУСКАЯ
ОЛІМПІЙСКАЯ
АКАДЭМІЯ