

ОСНОВНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ЙОГА КАК КОМПОНЕНТ ЗОЖ

Р.Б. Паньч, С.С. Петровский, О.А. Невраева

Статья посвящена исследованию вопросов формирования здорового образа жизни. Рассмотрены понятия о здоровье и здоровом образе жизни, его основные компоненты, а также важность популяризации ЗОЖ как средства укрепления здоровья. Особое внимание уделено анализу влияния йоги в формировании здорового образа жизни и положительных изменений в организме человека.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, компоненты ЗОЖ, влияние спорта, физическая и духовная основа ЗОЖ, формирование личности, йога, хатха-йога, направления йоги, йога с партнером, лечебное и оздоровительное значение йоги.

В настоящее время люди подвержены стрессам, негативному влиянию окружающей среды, заболеваниям, и при всех этих обстоятельствах очень тяжело поддерживать свое здоровье.

Существует много определений этого понятия, смысл которых определяется профессиональной точкой зрения авторов. В 1968 году ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения) приняла следующую формулировку: «Здоровье – свойство человека выполнять свои биосоциальные функции в изменяющейся среде, с перегрузками и без потерь, при отсутствии болезней и дефектов». Здоровье бывает физическим, психическим и нравственным. Здоровье физическое невозможно без здоровья нравственного.

В настоящее время не существует общепринятого понятия «здоровый образ жизни». Как правило, в основу этого понятия вкладывают мотивированное поведение человека, направленное на обеспечение, укрепление и сохранение здоровья [1, с. 10].

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций. Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это направление на укрепление и поддержание здоровья, это физическое, душевное и социальное благополучие в окружающей среде. Здоровый образ жизни характеризуется наличием следующих компонентов: сбалансированного питания, занятия спортом и физической культурой, соблюдения режима дня, закаливания, личной гигиены, отказ от вредных привычек [4, с. 6].

Состояние здоровья отражается на всех сферах жизни людей. Полнота и интенсивность многообразных жизнепроявлений человека непосредственно зависит от уровня здоровья, его «качественных» характеристик, которые в значительной мере определяют образ и стиль жизни человека: уровень социальной, экономической и трудовой активности, степень миграционной подвижности людей, приобщение их к современным достижениям культуры, науки, искусства, техники и технологии, характер и способы проведения досуга и отдыха. В то же время здесь проявляется и обратная зависимость: стиль жизни человека, степень и характер его активности в быту, особенно в трудовой деятельности, во многом определяют состояние его здоровья. Такая взаимозависимость открывает большие возможности для профилактики и укрепления здоровья [2, с. 113].

Здоровый образ жизни создает для личности такую социокультурную среду, в условиях которой возникают реальные предпосылки для высокой творческой самоотдачи, работоспособности, трудовой и общественной активности, психологического комфорта, наиболее полно раскрывается психофизиологический потенциал личности, актуализируется процесс ее самосовершенствования. Все это возможно при наличии и соблюдении основных элементов ЗОЖ, таких как соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна, гигиенических требований, организация индивидуального целесообразного режима двигательной активности, отказ от вредных привычек, культура межличностного общения и поведения в коллективе, содержательный досуг, оказывающий развивающее воздействие на личность. Организуя свою жизнедеятельность, личность вносит в нее упорядоченность, используя некоторые устойчивые структурные компоненты. Это может быть определенный режим сна, питания, занятия физическими упражнениями. Эти характеристики здорового образа образуют своего рода барьеры, ограждающие его от необходимости все время реагировать на многообразие существующих вокруг суждений, мнений, оценок, требований. Здоровый образ жизни характеризуется направленностью, которая объективно выражается в том, какие ценности им производятся, какие общественные потребности им удовлетворяются, что он дает для развития самой личности. Так здоровый образ жизни приобретает оценочное и нормативное понятие [2, с. 116].

Потребность в здоровье носит всеобщий характер, она присуща как отдельным индивидам, так и обществу в целом. Внимание к собственному

здоровью, способность обеспечить индивидуальную профилактику его нарушений, сознательная ориентация на здоровье различных форм жизнедеятельности – все это показатели общей культуры человека.

В ряде исследований установлено, что у людей, включенных в систематические занятия спортом и проявляющих в них достаточно высокую активность, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, наблюдается развитие престижных установок, высокий жизненный тонус. Они в большей мере коммуникабельны, выражают готовность к сотрудничеству, радуются социальному признанию, меньше боятся критики, у них наблюдается более высокая эмоциональная устойчивость, выдержка, им в большей степени свойствен оптимизм, энергия, среди них больше настойчивых, решительных людей, умеющих повести за собой коллектив. Эти данные подчеркивают положительное воздействие соблюдения здорового образа жизни на характерологические особенности личности человека [1, с. 58].

Несомненно, одним из аспектов ЗОЖ является поддержание своего тела в хорошем физическом состоянии. Инструментом для этого каждый человек выбирает свой собственный вид спорта. Мы же поговорим о йоге как о приоритетном способе ведения здорового образа жизни.

Почему именно йога? Поскольку йога больше направлена на духовное здоровье, не обделяя при этом своим вниманием здоровье физическое, она является наиболее эффективным методом ЗОЖ. Совершенно очевидно, что здоровый образ жизни опирается на две очень важные основы: физическую и духовную. К физической основе относятся те мероприятия, которые направлены только на здоровье нашего тела. Когда в штатном режиме функционируют все наши органы и системы, наша жизнь становится более насыщенной и яркой, мы не отвлекаемся на болезни, боли и так далее. Конечно, выработать внутри себя привычки отказа от курения, неупотребления алкоголя и правильного питания сложно, но вполне реально. Сложнее обстоит дело с основой духовной. Она более полиэдрическая, в ней заключено бесчисленное множество аспектов. Осознание необходимости вести здоровый образ жизни, опираясь на духовные основы, приходит к человеку не сразу. Как правило, в юности человек больше подвержен следованию модным тенденциям: он начинает вести здоровый образ жизни, не осознавая всей глубины этого понятия. Однако в определенном возрасте приходит понимание того, что человек здоров физически, но особого счастья не испытывает. Вот тогда начинаются мучительные поиски путей духовного совершенствования. Физическая основа здорового образа жизни без основы духовной невозможна, они дополняют друг друга, к сожалению, осознание этого факта приходит к человеку в более позднем возрасте. В итоге люди понимают, что менять мир к лучшему надлежит, начав с себя. Обра-

тившись к практике йоги, человек учится воспринимать здоровый образ жизни как цель, к которой хочется стремиться [1, с. 18].

Что такое йога вообще и хатха-йога в частности? Слово «йога» восходит у санскритскому «йудж», что означает «соединять» или «объединять». Йога – это упорядоченная система совершенствования человека через развитие его скрытых возможностей – резервов организма. Йога возникла в Индии в далекой древности и развивалась по многим направлениям: раджа-йога, карма-йога, упасана-йога, мантра-йога, хатха-йога и другие.

Хатха-йога – это надежный фундамент для всех остальных видов йоги, она представляет древнейшую, выветренную веками систему оздоровления. Каждый вид йоги ставит перед собой определенную задачу. Разные виды йоги в комплексе представляют собой путь физического и духовного совершенствования. Так, цель хатха-йоги – обеспечить равновесие всех физиологических процессов в человеческом организме [3, с. 5].

Уже с древнейших времен целью йоги было обретение правильного знания посредством медитации, которая имеет своей предпосылкой гармоническое равновесие тела и духа. Во всех текстах хатха-йоги подчеркивается, что практика асан (специальных поз), пранаям (дыхательных гимнастик) и крий (медитаций) служит не заключению души и тела в «два непроницаемых отсека», а для того, чтобы установить единство души и тела. Согласно традиционным представлениям, состояние «гармонии тела и духа» является предпосылкой здоровой жизни. Так что человек становится невосприимчивым к различным факторам, которые могут привести к болезням или недомоганию. Практика йоги, таким образом, с точки зрения физиологии может быть рекомендована к применению в физио- и психотерапии соответственно как метод физио- и психогигиены [3, с. 8].

Лечебное и оздоровительное значение йоги сложно переоценить. Заниматься йогой могут все без исключения: и маленькие дети, и старики, и беременные женщины. Что происходит во время таких занятий с нашим организмом? Вследствие усиления кровотока, становится более интенсивным обмен веществ. Регулярные тренировки способствуют укреплению мышц грудной клетки, и наше дыхание становится наиболее полноценным. При этом все органы и ткани активно снабжаются кислородом. Во время занятий йогой происходит активный обмен энергией с окружающим миром: негативная энергетика покидает наш организм, а позитивная, напротив, проходит через него, оставляя положительный результат. Примечательно, что регулярные тренировки способствуют и физическому, и эмоциональному подъему любого человека. Зачастую люди, увлекающиеся йогой, объединяются для занятий в группы, чтобы обрести гармонию и баланс с внешним миром. Регулярные тренировки способны полностью изменить человека как внешне, так и внутренне. Улучшаются пропорции тела, становится ясными мысли и, в конце концов, полностью покидает чувство

тревоги. Ощущается полная гармония с окружающим миром. Йога великолепно снимает нервное напряжение и стресс, вследствие чего налаживается сон и общее самочувствие [5, с. 75].

Качество жизни человека зависит во многом от самого человека, от его желания достичь долголетия и долгой физической активности. Отсюда следует, что соблюдение здорового образа жизни очень важно и необходимо, особенно среди молодежи, поэтому необходимо формировать ценностное отношение к здоровому образу жизни, создавать все условия для его поддержания. Главными условиями сохранения здоровья, бесспорно, является активный образ жизни, который включает в себя личную гигиену, закаливание, рациональное питание, отказ от вредных привычек и, конечно же, активный образ жизни. На сегодняшний день существует множество различных направлений для занятий спортом. Одним из таких направлений была рассмотрена йога. Йога – это физический антидепрессант, который стимулирует рост интеллектуальной и творческой активности, а также это путь к здоровому образу жизни. Занятия йогой полностью изменяют жизнь, приносят не только здоровье, но и массу новых, положительных эмоций и впечатлений. Подытожив, можно сказать, что йога, безусловно, нуждается в популяризации как полезный и общедоступный вид практики к здоровому образу жизни.

Библиографический список

1. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: КНОРУС, 2012. – 158 с.
2. Ильинич, В.И. Физическая культура студента: учебник / В.И. Ильинич, М.Л. Виленский, А.И. Зайцев. – М.: Гардарики, 2000. – 448 с.
3. Лах Ман Чун, Г.Е. Эта замечательная йога, или Взгляд на себя / Г.Е. Лах Ман Чун. – М.: Физкультура и спорт, 1992. – 174 с.
4. Лебедев, В.Г. Валеология: текст лекций / В.Г. Лебедев. – Ярославль: ЯрГУ, 2008. – 68 с.
5. Сафронов, А.Г. Йога: физиология, психосоматика, биоэнергетика / А.Г. Сафронов. – Харьков: ФЛП А. В. Коваленко, 2008. – 256 с.

[К содержанию](#)