

низкий	до	62	65	56	60	67	56	56	50	58	50
	пос ле	44	44	35	40	54	44	48	40	44	40
<i>t</i>		12,7	22,4	12,5	16,7	2,1	14,0	9,1	10,2	14,0	10,2
средний	до	38	35	44	40	33	44	44	50	42	50
	пос ле	52	52	65	60	38	52	40	52	56	60
<i>t</i>		6,5	17,5	14,8	17,3	7,7	6,6	4,3	16,5	12,0	2,6
высокий	до	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	пос ле	4	4	0	0	8	4	12	8	0	0
<i>t</i>		6,1	6,1	0	0	10,2	6,1	16,2	6,1	0	0

При сравнении полученных значений t-критерия Стьюдента с табличным, которое при числе степеней свободы  $f$  равном  $16 - 1 = 15$  и уровне значимости  $p=0,05$  составляет 2,131. Поскольку полученные нами значения больше критического, мы можем сделать вывод о наличии статистически значимых различий показателей уровня развития волевых качеств до и после систематических занятий кроссфитом.

**Выводы.** В ходе проведенного эксперимента была доказана эффективность разработанного комплекса физических упражнений, направленных на развитие волевых качеств у мужчин. Таким образом, можно сделать вывод о том, что физические упражнения являются одним из наиболее эффективных способов развития волевой сферы.

#### *Список литературы*

1. Макаридин Д. Н. Психологические резервы спортивной деятельности единоборцев (на примере каратэ WKF) / Д. Н. Макаридин // Теория и практика физической культуры. 2016. №12. – С. 65-67
2. Платонов, Н.Н. Формирование волевого развития личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности с оздоровительной направленностью / Н.Н. Платонов // Якутск. – 1998. – С. 23.

**УДК 796.011**

### **ВОЗРАСТНЫЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ**

**Карлышев Владимир Михайлович,**

**Миронова Валентина Михайловна,**

**Воловая Татьяна Альбертовна**

Уральский государственный университет физической культуры,

Челябинск, Россия

**Аннотация.** В статье обобщаются знания о здоровьесбережении на разных жизненных этапах. Подчеркиваются ключевые аспекты физического и психического благополучия, на которые желательно ориентироваться человеку в процессе достижения активного долголетия и успешной самореализации.

**Ключевые слова:** здоровье, благо, здоровьесбережение, уровни благополучия, этапы жизни, двигательная активность, ведущие аспекты жизнедеятельности, индивидуальные возможности.

## AGE ASPECTS OF HEALTH

**Karlyshev Vladimir M.,  
Mironova Valentina M.,  
Volowaya Tatyana A.**

Ural state university of physical culture, Chelyabinsk, Russia

**Annotation.** The article summarizes knowledge about health saving at different stages of life. The key aspects of physical and mental well-being are emphasized, which it is desirable for a person to focus on in the process of achieving active longevity and successful self-realization.

**Keywords:** health, welfare, health saving, levels of well-being, stages of life, physical activity, leading aspects of life, individual capabilities.

Ключевой характеристикой здоровья является состояние благополучия. В повседневной жизни благом называют все, что ассоциируется у конкретного человека с удовлетворением его желаний и положительными эмоциями в связи с этим. Благо – всё, что способно удовлетворению, пользе и удовольствию человека. По сути, то, что соответствует конкретно индивидуальности и лично нашей жизни, при этом не нарушающее гармонию окружающего мира (экологично). Понятие «благо» субъективно, зависит от индивидуальных особенностей конкретного человека, его субъективного восприятия окружающего и себя в этом мире. С возрастом понимание блага меняется и связано оно с изменяющимися условиями бытия, мировоззрением и жизненными задачами [2].

Условно выделяют благо на трех уровнях: физическом, психическом и социальном. Лишь единство всех проявлений дает полное состояние здоровья. Вот почему большинство людей находится в относительном здоровье (пограничном состоянии) и как шутят медики – «нет здоровых, а есть не дообследованные» [1].

Современная социальная психология условно выделяет три этапа в жизни человека: досоциальный, социальный и постсоциальный. Им свойственны соответствующие задачи, направления развития, специфика самореализации и ведущие аспекты жизнедеятельности. Раскроем коротко перечисленные аспекты.

Главная задача с рождения – адаптироваться «к» и «в» жизни. На досоциальном этапе (примерно от рождения до 20-25 лет) мы учимся пользоваться и взаимодействовать с собой, окружающим миром и решать возникающие проблемы рефлексивно (не осознанно) и исходя из нашей индивидуальности (конституции, возможности, темперамента, характера). Ведущим в развитии является процесс познания (освоения знаний, действий, умений и навыков) на основе внутренних ощущений и сверяемый с социальными критериями, а эмоции и состояния показывают реакции нашего отношения и уровень освоения действительности (боль, недовольство, гнев, радость).

У каждого человека свой диапазон пороговых ощущений (верхний и нижний), поэтому одна и та же реальность считывается для каждого по-

разному. А поскольку у некоторых ощущения не развиты или работают слабо (пороги ощущений сближены), им нужны физические или стрессовые воздействия для их пробуждения (толчок, рывок, пинок, щипок и т.п.). Ведущими в этот период являются потребности тела и Эго (моё, иметь), а здоровье свидетельствует об уровне адаптации и качестве выживания, а также безопасности окружающих условий.

В этом периоде закладывается фундамент здоровья на всю жизнь – физическая подготовленность, а также умение пользоваться собой (возможности и способности, определяющие эффективность и успешность адаптации). Главная направленность – выживание и безопасность через освоение окружающего мира, степень саморегуляции своего поведения и развития собственных возможностей, способностей. Человек учится всему благодаря ближайшему окружению и условиям, а качество взаимоотношений, обучения и воспитания во многом определяют уровень здоровья ребенка. Все аспекты здорового стиля жизни осваиваются на этом этапе: питание, дыхание, двигательная активность, гигиена и т.п. Какие нормы, правила были в семье или в ближайшем окружении ребенка, всё это скажется на его здоровье. В этот период закладывается физическая, техническая и функциональная подготовленность, которые отражают его возможности.

Спортивная деятельность способствует более глубоким воздействиям на тело и внутренним осмыслениям, а также учит ставить простейшие цели достижения результата через развитие своих возможностей. Отсутствие нужного знания и опыта приводит к травмам или болезням, которые указывают на это. Задача педагога и тренера заключается в передаче необходимых знаний и умений ученику в соответствии с уровнем готовности и происходящего. Попытки родителей и наставников навязать собственное понимание блага часто заканчиваются проблемами взаимоотношений, болезнями или человек начинает проживать не свою жизнь, что тоже не делает его здоровым. На данном этапе ведущим направлением в развитии является формирование физического здоровья и мировоззрения человека.

**На этапе социализации** (от 20 до 45 лет) человек учится ставить цели в жизненных сферах и достигать их (работа, материальный достаток, семья и т.п.). Именно в этот период проверяется вся значимость и истинность накопленных знаний и опыта, а также приобретённых возможностей. Ведущим механизмом, обеспечивающими процесс самореализации в этот период, являются уровень мышления и сознания, мировоззрение и характер. Проверить готовность к социализации можно, понимая с какого возраста ты начал выстраивать логику своего поведения и деятельности в обществе и собственной жизни с ориентировкой на факты и выгоду. Этот период заканчивается разумным или конфликтным взаимодействием с окружением, условиями и жизнью для самореализации и отдачи долгов обществу (родителям и родине). В качестве критериев наполненности и эффективности жизни выступают альтруизм, преданность делу, творчество, гедонизм, самоактуализация. Здесь

главное – социальная активность, социальное положение, а также уважение и самоуважение.

В этот отрезок жизни человек учится ставить социальные цели, реализовывать свои намерения, уточняет для себя иерархию ценностей и проверяет истинность собственных убеждений. Конфликтное поведение и взаимоотношения быстро снижают уровень здоровья и делают жизнь проблемной. Все заложенные в досоциальном уровне привычки здорового стиля жизни способствуют самореализации, а их отсутствие заставляет ориентироваться на помощь медицины. На данном этапе ведущим направлением в развитии является психическое здоровье.

**На постсоциальном этапе** (после 45 лет) человеку придется задуматься о себе, своём здоровье и учиться выбору направлений самореализации (где лучше работать, как жить, что выбрать, выполнить предназначение и т.п.) и осмыслению происходящего (что получилось, что и как делать дальше). После кризиса зрелого возраста человек должен вернуться к себе, осмыслить свою жизнь и ориентироваться на возникающие чувства, собственные ценности и смыслы. Здесь главное – самоактуализация и ориентация на внутреннее благополучие. Критериями роста будут принятие и понимание себя, общность с окружением и миром, реализация призвания, самодостаточность и внутреннее благополучие. Для поддержания здоровья важно больше двигаться, меньше есть, правильно дышать, придерживаться индивидуального режима жизнедеятельности и т.п. Двигательную активность желательно построить, исходя из возможностей, индивидуальности и внутренних предпочтений. Так людям с разным темпераментом подходит своеобразная активность: холерикам и сангвиникам – более активная, разнообразная и эмоциональная, в более интенсивном режиме, но в соответствии с возможностями занимающихся, в то время как флегматикам – спокойная, в удобном темпе, лучше однообразная и понятная. Первым больше подходят западные оздоровительные технологии (аэробика, фитнес, бег, ходьба и др.). Вторым лучше заниматься восточными практиками (йога, цигун, пилатес и др.). На этом этапе жизни важно разобраться в системе упражнений для поддержания здоровья и систематическое их использование как условие поддержания работоспособности стареющего организма. В это период ведущим направлением в развитии является личностное здоровье, ориентированное на своё мировоззрение, индивидуальность и возможности.

Таким образом, каждому этапу жизни соответствуют задачи в совершенствовании своего здоровья, направленность действий в самореализации, ориентация на ведущие аспекты жизнедеятельности, свои возможности и индивидуальность. Только тогда мы попадаем в благополучие, которое и выражается в состоянии здоровья.

#### *Литература*

1. Андреев, Ю. А. Три кита здоровья / Ю.А. Андреев . – М., 1991. – 321 с.
2. Ковалёв, С. В. Краткий курс благополучия. Самоучитель интегрального нейропрограммирования / С.В. Ковалёв. – М. : Издательство «Перо», 2016. – 272 с.