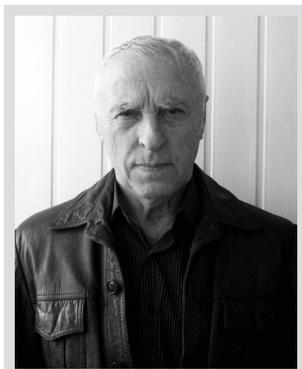


УДК 338.24

### Здоровый образ жизни – фактор повышения эффективности профессиональной деятельности



**Лысенко Ю.Н.**

Кандидат психологических наук,  
доцент кафедры экономико-управленческих  
и правовых дисциплин филиала Российского государственного  
гуманитарного университета в г. Самара

*В статье представлена разработка структуры здорового образа жизни, где на первый план выходят мотивация и информация о ЗОЖ; определены средства его реализации. Показано, что средства ЗОЖ позитивно сказываются на состоянии и работоспособности, а это стимулирует профессиональную эффективность работника.*

*Ключевые слова: здоровый образ жизни, мотивация, работоспособность, профессиональная эффективность.*

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) все активнее входит в быт современного человека. Появляются направления, лаборатории, организации, пропагандирующие и внедряющие новый образ в обычную жизнь людей. Каждая школа нарабатывает свой опыт и объем знаний. Значительный экспериментальный материал многолетней работы по вопросам оздоровления населения получен научно-исследовательской лабораторией «Здоровье» Поволжской государственной социально-гуманитарной академии. В результате этого появилась возможность разработать вопросы здорового образа жизни (ЗОЖ), что позволит конкретизировать работу по этой проблеме и заложить основы для создания соответствующей теории.

Сегодня перед обществом остро встает множество проблем. Как научиться гармонично жить в соответствии с объективными законами не только самого общества, но и природы – как того требует биологическая основа человека; как не болеть, сохраняя высокий творческий потенциал; как избежать быстрого старения и преждевременного умирания.

Эти вопросы привлекают пристальное внимание исследователей всех отраслей знаний, изучающих пути формирования здорового образа жизни как единственно правильного. Изучение всех составляющих данного направления привело к убеждению, что основой формирования и поддержания ЗОЖ

является сознание и движение. Именно они определяют характер любого стремления к гармоничному развитию личности в системе «сознание – тело».

Стремление к движению заложено в самой сущности человека, т.к. двигательная активность имеет огромную силу. Это же подметил в свое время С.А. Тиссо, высказав мысль о том, что движение может заменить любое лекарство, в то время как все лечебные средства мира не могут заменить действия движения [1].

Развитие интересов к ЗОЖ необходимо начинать с формирования потребностей, которые обязательно должны быть отражены в сознании, иначе не состоится их реализация. Значимость этого явления подчеркивал в одной из своих работ Ф. Энгельс, отмечая, что все побудительные силы человека, вызывающие его действия, неизбежно должны пройти через его голову, должны превратиться в побуждения его воли [см.: 2, с. 372].

Потребности соотносятся с мотивами и мотивацией. Под мотивацией, считает В.И. Ковалев, понимается совокупность мотивов поведения и деятельности [3]. Однако, как уточняет В.И. Глухов, определяющим моментом в мотивации все же являются не мотивы, а цели деятельности и уже затем – соответствующие им мотивы [1]. Следовательно, умение ставить цели деятельности, цели здорового образа жизни, стремление к достижению этих целей

являются существенными характеристиками мотивации. Цель, таким образом, есть неотъемлемый компонент мотивации, являющейся отражением некой человеческой потребности.

Мотивация людей, ведущих здоровый образ жизни, по мнению В.И. Глухова, отражает идейно-нравственные источники активности в обеспечении физкультурно-оздоровительной работы, ее конкретную направленность (где включаются интеллектуальные и физические усилия, осваиваются виды и формы такой работы и т.д.), устойчивость и действенность побуждений человека в борьбе за свое здоровье, убежденность в необходимости здорового образа жизни [1].

Сущность теории ЗОЖ состоит в использовании комплекса оздоровительных средств, обеспечивающего избирательное воздействие на организм человека, на укрепление его здоровья. Это направление должно прежде всего показать пути формирования здорового образа жизни.

Важным звеном на этапе формирования здорового образа жизни выступает правильность и четкость восприятия элементов этого образа. Если же этого не происходит, то правильный образ может не сформироваться или отразиться в сознании в искаженном виде.

На определенных этапах вспомогательную роль в формировании ЗОЖ может оказать сосредоточение внимания на этом образе, которое будет создавать источник движения в данном направлении. На такую взаимосвязь указывал в свое время И.П. Павлов, отмечая, что если мы думаем об определенном движении, то мы его невольно, сами того не замечая, производим [4]. То есть мысль о ЗОЖ формирует и реализует движение в этом же направлении.

Важно также сформировать в сознании человека, что здоровье – это капитал. Необходимо раскрыть каждому, в первую очередь школьнику, что этот капитал – достояние не только личности, но и общества.

В качестве сил, побуждающих к формированию потребности в ЗОЖ, могут выступать также различные виды стимулов: материальные, духовные, социальные, внутренние, внешние и др. Внутренними стимулами в этом случае являются: активное эмоциональное состояние, хорошее самочувствие, высокая мышечная активность, бодрое настроение, свежий цвет лица, высокая работоспособность. Эти же явления выступают в качестве средств обратной информации об успешности и целесообразности ведения ЗОЖ. Стимулы могут исходить от руководителя, педагога, членов семьи, друзей и др., приводить к актуализации потребностей, формированию мотивов и целей, созданию стойких ценностных ориентации, состояний и свойств личности, связанных со здоровьем. В дальнейшем ценностные ориентации и свойства личности, связанные с укреплением и

сохранением здоровья, становятся доминирующими и выступают в качестве источника активности, направленного на его сохранение.

Известно, что в настоящее время физическая культура стала выступать в качестве вида деятельности, который обеспечивает высокий уровень жизнеспособности: оптимальную двигательную активность, формирование здоровья как состояния и переход этого состояния в свойство личности. В процессе усвоения физической культуры происходит развитие социально значимых свойств личности, активизация познавательных психических процессов, создание новых ценностных ориентации, а в итоге – формирование человека нового типа и мышления с его огромными потенциальными возможностями [5; 6; 7].

Для успешной реализации поставленных целей необходимо также обеспечить занимающимся те необходимые условия, в которых возможно проведение специальной работы по формированию ЗОЖ.

Итак, учитывая вышесказанное, структуру ЗОЖ и его элементы можно представить следующим образом:

1. Осознание необходимости вести здоровый образ жизни.
2. Приобретение знаний (информации) о ЗОЖ, формирование и актуализация потребностей в ЗОЖ.
3. Формирование мотивов ЗОЖ (укрепление здоровья, отказ от вредных привычек, сохранение здоровья, активизация восстановительных процессов, повышение работоспособности и т.д.).
4. Определение целей и задач ЗОЖ.
5. Практическая реализация оздоровительных программ.
6. Контроль за происходящими изменениями в организме, коррекция действий, регуляция нагрузок.
7. Субъективная и объективная оценка полученных результатов.

Данную структуру можно представить в виде кольца, где все элементы взаимосвязаны и возможны варианты движения от первого звена к последнему (результату) или, наоборот, от результата к любому другому элементу.

Круг средств оздоровления может быть самым разнообразным. Наиболее доступными можно считать:

- естественные силы природы и космоса;
- физические упражнения;
- саморегуляция, психорегуляция;
- питание, устранение вредных привычек;
- домашние тренажеры и массажеры;
- другие средства.

Критериями оценки занимающегося могут выступать: психолого-педагогические и психофизиологические показатели, показатели уровня здоровья, показатели физических качеств, показатели работо-

способности, показатели эффективности профессиональной деятельности.

Таким образом, путь вхождения в здоровый образ жизни вооружает занимающегося средствами оздоровления, предусматривает критерии оценки своего состояния.

Опираясь на концепцию ЗОЖ, нами развернута экспериментальная работа по использованию психологических, психофизиологических и физкультурно-оздоровительных средств оздоровления рабочих авиационного и машиностроительного заводов, работников ЦСКБ «Прогресс», студентов социально-гуманитарной академии г. Самары.

В целях оздоровления работников этих предприятий совместно с организациями авиационного и машиностроительного заводов созданы два оздоровительных центра. Они включают в себя кабинет психологической разгрузки, тренажерный зал, гидроблок с сауной, душевыми и комнатами отдыха. Кабинеты психологической разгрузки созданы также в социально-гуманитарной академии, ЦСКБ «Прогресс».

В созданных оздоровительных центрах развернута работа по снижению вредного влияния психологических факторов на состояние работника, улучшению настроения, самочувствия, снижению утомления, повышению работоспособности, повышению эффективности профессиональной деятельности. Разработанная нами программа знакомит занимающихся с оздоровительными системами и средствами восстановления работоспособности. Рассматривается методика их применения. Для оздоровления рекомендуются обязательные средства и средства по выбору для самостоятельного применения.

В кабинете психологической разгрузки проводятся сеансы психомышечного восстановления (ПМВ) по методике, разработанной в лаборатории «Здоровье». Результаты этой работы показывают, что у занимающихся по многим показателям отмечаются значительные улучшения (самочувствия, активности, настроения, работоспособности и др.). Вместе с этим занимающиеся отмечают улучшение ночного сна, исчезновение болей в пояснице, уста-

вах и мышцах; снижение тревожности, фобийности, общей напряженности. Результаты исследования проведенные на студентах социально-гуманитарной академии, представлены в таблице 1.

Как видно из таблицы, количество студентов, оценивающих свое самочувствие на «отлично», возросло после проведения занятий более чем в пять раз. Количество лиц с хорошим самочувствием возросло в 1,5 раза. Более чем в три раза увеличилось количество студентов с высокими показателями активности. Высокие показатели настроения отмечены у студентов, количество которых превышает количество студентов до курса в четыре раза. Количество студентов с высокими показателями работоспособности возросло после сеанса почти в восемь раз.

Таким образом, соединение теоретических разработок с поисками практических путей оздоровления населения может дать необходимые результаты в области ликвидации негативных явлений, улучшения здоровья, повышения профессиональной эффективности в работе.

#### Литература:

1. Глухов В.И. Физическая культура в формировании здорового образа жизни. – Киев: Здоровье, 1989. – 210 с.
2. Энгельс Ф. Людвиг Фейербах и конец классической немецкой философии // Маркс К., Энгельс Ф. Изб. произведения. В 2 т. Т. 2. – М.: Политиздат, 1955.
3. Ковалев В.И. Мотивы поведения и деятельности / В.И. Ковалев, А.А. Бодалев. – М.: Наука, 1988. – 192 с.
4. Павлов И.П. Двадцатилетний опыт объективного изучения высшей нервной деятельности (поведения животных). – М.: Изд-во АН СССР, 1951. – 446 с.
5. Вайнер Э.Н. ЗОЖ, как принципиальная основа обеспечения здоровой жизнедеятельности // ОБЖ: Основы безопасности жизни. – 2009. – № 3. – С. 39-46.
6. Суравегина И.Т. Здоровой образ жизни выбери сам: Здоровье человека как экологическая проблема // Экология и жизнь. – 2007. – № 4. – С. 28-31.
7. Синягина Н.Ю., Кузнецова И.В. Здоровье как образ жизни // Здоровье всем от А до Я. – 2007. – № 2. – С. 41-47.

Таблица 1

#### Изменение показателей состояния студентов после прохождения курса ПМВ (n = 80 чел.), в %

	Вид состояния	До курса степень проявления			После курса степень проявления		
		Сред.	Хор.	Отл.	Сред.	Хор.	Отл.
1	Самочувствие	36,2	33,7	5	13,7	50	26,2
2	Активность	35	21,2	5	25	42,5	16,2
3	Настроение	33,7	32,5	7,5	21,2	41,2	31,2
4	Работоспособность	35	27,5	3,7	22,5	38,7	27,5

## Healthy Lifestyle as a Factor Raising the Efficiency of Professional Activities

*Yu.N. Lysenko*

*Branch of the Russian State Humanitarian University in Samara*

*The paper presents the structure of healthy lifestyle, where motivation and information about healthy life are of great importance. The author outlines the means of its implementation and justifies that the means of healthy lifestyle have positive impact on working capacity, which stimulates professional efficiency of the worker.*

*Key words: healthy lifestyle, motivation, working capacity, professional efficiency.*

