



Министерство спорта Российской Федерации



Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Поволжская государственная академия физической культуры,
спорта и туризма»

Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно- оздоровительного туризма

Материалы II-ой Всероссийской научно-практической конференции

6 июня 2016 г.
Казань

КОНЦЕПЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Сафиуллина А.А.

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма
Казань*

Проблема укрепления и сохранения здоровья была заложена еще многовековой историей человечества. На протяжении всего развития человека занимала мысль об обеспечении крепкого здоровья.

~ 229 ~

Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма

Проблемами изучения здорового образа жизни занимались такие ученые, как П.А. Виноградов, О.А. Мильштейн, В.И. Столяров, В.А. Пономарчук, Б.С. Ерасов как представители философско-социологического направления. Они рассматривали здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, как составную часть жизни общества в целом. Другие авторы: Г.П. Аксенов, Р. Дитлс, Л.С. Кобелянская, И.О. Мартынюк, М.Я. Виленский, В.К. Бальсевич в психолого-педагогическом направлении рассматривали здоровый образ жизни с позиции сознания, мотивации и психологии человека. Тем не менее, проблемы здоровья и его охраны в исследовательской литературе изучены недостаточно.

Поэтому целью работы явилось – охарактеризовать концепцию здорового образа жизни. Для изучения вопроса был проанализирован ряд научно-методической литературы.

Античное представление о здоровье основывается на идее оптимального соотношения различных составляющих душевной и телесной природы человека, которые, при условии установления такого соотношения, образуют упорядоченное внутреннее единство. Здоровье соотносится с такими устойчивыми понятиями, как «красота» и «гармония», которые мыслятся как правильное соотношение. А характер этих формулировок при сопоставлении взглядов Гиппократ, Платона и Цицерона определяется по-разному. Помимо этого, для античного сознания душевная красота должна быть дополнена физическим здоровьем. Физическое здоровье есть естественное внешнее выражение внутренней гармонии и достигнутого духовного совершенства, проявление лучших душевных качеств, их воплощение в теле.

Авиценна, являясь связующим звеном между средневековым и античностью, писал, что здоровье во многом зависит от уравновешенности человеческой природы, от пропорциональности ее сложения. А сохранить