

ISSN 2414-0244

Научно-периодический журнал «Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта». - 2017. - № 2 (5). - С. 87-98

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Tomilin K. G. 2017. Philosophy of health: modern concepts of human health. Health, Physical Culture and Sports, 2 (5), 87-98

УДК 796

Философия здоровья: современные понятия о здоровье человека

Томилин Константин Георгиевич, доцент кафедры физической культуры и адаптивных технологий факультета туризма, сервиса и спорта Сочинского государственного университета, г. Сочи, Россия.

E-mail: tomilin-47@rambler.ru

Аннотация. Показана перспективность использования «этажей нашего здоровья» (по Ю.А. Андрееву) для философского осмысления современных понятий о здоровье человека. Целью исследования является философское осмысление современных понятий о здоровье. Результаты исследования и их обсуждение. Процесс воспитания, обучения в школе, самоопределения и получения профессионального образования в средних специальных учебных заведениях и вузах, а также труд и отдых россиян далеки от оптимального. И требуют всестороннего анализа и коррекции, с учетом понятий «здорового образа жизни» и «здоровья». Разработана прогностическая модель лечебно-оздоровительных и рекреационных мероприятий для Черноморского региона: –

Следует цитировать / Citation:

Томилин К. Г. Философия здоровья: современные понятия о здоровье человека / Научно-периодический журнал // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2017. – №2(5). – С. 87-98. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

Tomilin K. G. 2017. Philosophy of health: modern concepts of human health. Health, Physical Culture and Sports, 2 (5), 87-98 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

Поступило в редакцию / Submitted 10.03.2017

Принято к публикации / Accepted 12.05.2017

«Игровое лечение», предусматривающее применение интегрального и комплексного подхода к оздоровлению отдыхающих в условиях курорта, с использованием воздействий создаваемых за счет естественных природных факторов, искусственными техническими устройствами, или специально организованной деятельностью в групповом взаимодействии людей. Модель отражает современные философские, методологические, социальные, психолого-педагогические и культурно-технологические аспекты в рекреационной сфере на курорте, а также вероятные изменения на 20–50 лет вперед. И в условиях глобальных тенденций характеризующихся повышенным вниманием россиян к своему здоровью и новым социально-экономическим реалиям современного общества использует большое число инноваций: выборе широкого спектра лечебно-оздоровительных мероприятий (с акцентом на водные виды рекреации), обеспечивающих разносторонность воздействий

Ключевые слова. Здоровье человека, философия здоровья, здоровый образ жизни, «этажи нашего здоровья» (по Ю.А. Андрееву).

Philosophy of health: modern concepts of human health

Tomilin Konstantin Georgievich, Associate Professor of Physical Education Department and adaptive technologies of the Faculty of Tourism, Service and Sport of Sochi State University, Sochi, Russia.

E-mail: tomlin-47@rambler.ru

Abstract. The prospects of using "floors of our health" (according to Yu.A. Andreev) for philosophical understanding of modern concepts of human health are shown. The

aim of the study is a philosophical interpretation of modern concepts of health. Results of the study and their discussion. The process of education, schooling, self-determination and vocational education in secondary specialized educational institutions and universities, as well as labor and recreation of Russians are far from optimal. And they require a comprehensive analysis and correction, taking into account the concepts of "healthy lifestyle" and "health." A prognostic model of therapeutic and recreational activities for the Black Sea region was developed: - "Game treatment", which provides for the use of an integrated and integrated approach to the recovery of holidaymakers in the resort, using natural natural factors, artificial technical devices, or specially organized activities In the group interaction of people. The model reflects modern philosophical, methodological, social, psychological-pedagogical and cultural-technological aspects in the recreational sphere in the resort, as well as probable changes for 20-50 years ahead. And in the context of global trends characterized by increased attention of Russians to their health and new socio-economic realities of modern society, a large number of innovations are used: the selection of a wide range of medical and recreational activities (with emphasis on water recreation) that provide a multiplicity of impacts.

Keywords. Human health, the philosophy of health, a healthy lifestyle, "the floors of our health" (according to Yu.A. Andreev).

Введение. Концепция здорового образа жизни напрямую вытекает из исторически сложившегося определения того, что считать «здоровьем». Можно вспомнить определенный послевоенный период из жизни нашей страны, когда в качестве критерия отличного отдыха на курорте считалось быстрое

увеличение веса тела. Двадцать лет спустя – наоборот: на сколько килограммов человек похудел за время отпуска (особенно актуально это стало для женщин).

В литературе встречается более 200 различных определений понятия «здоровье». Если следовать девизу: «Занимайся физической культурой и будешь здоров!», то можно легко «заиклиться» на внешних (престижных для современной молодежи) характеристиках, занимаясь всерьез «крутым» бодибилдингом и выращивая на своем теле гору мышц, поражая всех на пляже своей фигурой, а в столовой – своей прожорливостью, при этом ставя в тупик врачей своей развалившейся от анаболиков печенью.

Многие энтузиасты склонны находить в многочисленных изданиях по «народной медицине» какую-нибудь «палочку-выручалочку» от всех болезней. И прислушиваться к категорическим заявлениям следующего типа: «закаляйся и будешь здоров!»; «занимайся биоэнергетикой и будешь здоров!»; «займись регулярным голоданием и будешь здоров!»; «строго придерживайся вегетарианства и будешь здоров!».

Временами встречаются и более радикальные рекомендации: «пей урину и будешь здоров!» ...

Целью исследования является философское осмысление современных понятий о здоровье.

Результаты исследования и их обсуждение. Процесс воспитания, обучения в школе, самоопределения и получения профессионального образования в средних специальных учебных заведениях и вузах, а также труд и отдых россиян далеки от оптимального. И требуют всестороннего анализа и коррекции, с учетом понятий «здорового образа жизни» и «здоровья» [1–3 и др.].

Из официальных определений Всемирной организации здравоохранения

(ВОЗ) следует, что «здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней». Но, наверное, и это определение далеко от совершенства, т.к. не учитывает интеллект человека (умственно отсталый, но сильный и любимый в социуме «вечный ребенок», по этому определению, будет считаться абсолютно здоровым).

По определению, предложенному Г.Л. Апанасенко, «здоровье – это не только отсутствие болезней, а еще и определенный уровень физической тренированности, подготовленности функционального состояния организма, который является физиологической основой физического и психического благополучия». Исходя из концепции физического (соматического) здоровья, основным его критерием следует считать энергопотенциал биосистемы. Поскольку доля аэробной энергопродукции является преобладающей в общей сумме энергопотенциала, то именно максимальная величина аэробных возможностей организма (МПК *мл/мин/кг*) – один из ведущих критериев его физического здоровья и жизнеспособности».

К сожалению, и в этом определении об интеллекте – ни слова.

В конце XX в. Ю. Андреев из Санкт-Петербурга выдвинул свое, образное видение этого определения, как «Этажей нашего здоровья» (рис. 1) [4–6].



Рис. 1. «Этажи нашего здоровья» (по Ю.А. Андрееву)

В качестве «Первого этажа» образно выступает биоэнергетика тела человека, обеспечивающая энерго-информационный обмен с окружающей средой. И компьютерная донозологическая диагностика пациентов на основе исследований Р. Фолля, в настоящее время, является весьма информативной.

«Второй этаж» – это отсутствие дефектов в организме на молекулярном

уровне. «Третий» – чистота на клеточном уровне, в первую очередь – чистота межклеточной жидкости: отсутствие ядов и «шлаков» (раздельное питание, лечебное голодание, вегетарианство и т.д., безусловно, окажут свое весомое положительное влияние на человека).

Системно-функциональный уровень (на своем «этаже») характеризуется отсутствием проблем ЦНС и опорно-двигательного аппарата; хорошей физической подготовкой (о которой писал Г.Л. Апанасенко), здоровой сердечно-сосудистой и дыхательной системой; здоровым желудочно-кишечным трактом, отсутствием паразитов в теле человека, отсутствием заболеваний эндокринной системы, почек и мочевыводящих путей, кожи и т.д.

Целостно-психологический «этаж» содержит такие важные составляющие, как положительные эмоции, интеллект и т.д. Социальный уровень обеспечивает устойчивое и успешное развитие человека и взаимодействие его с другими индивидуумами в обществе.

Самый верхний седьмой «этаж» – связан с духовностью человека и его отношением к окружающему миру. В эпоху хищнического истребления лесов, редких животных, рыбных богатств на земле, безудержного использования полезных ископаемых и строительства городов, поглощающих, как раковая опухоль поверхность земного шара, а также острых межнациональных и религиозных конфликтов (когда творчество больших групп людей направлено на разработку и осуществление террористических актов в крупных масштабах), от духовности людей зависит само дальнейшее существование человечества.

Можно иметь высочайшие достижения в биоэнергетике и способности к целительству (первый «этаж»), но постоянно демонстрировать самые низменные стороны человеческой натуры (как это проявлял в последние годы своей жизни

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Tomilin K. G. 2017. Philosophy of health: modern concepts of human health. Health, Physical Culture and Sports, 2 (5), 87-98

Григорий Распутин). Отличаться интеллигентностью, быть интеллектуалом (5–6 «этажи»), но при этом забывать заниматься физической культурой, быть малоподвижным и ожиревшим. Быть высокодуховным, добрым, терпимым, но безграмотно «загрязнять» свой кишечник, сделав его инкубатором для гельминтов (аскарид, трихинелл и т. д.), и отравлять организм выделениями этих крайне неприятных паразитов (что происходит у отдельных «святых» в Индии).

Требования Ю.А. Андреева к абсолютному здоровью так высоки, что (в чисто философском смысле) идеального человека практически не найти, и следует говорить об определенных типах людей, предрасположенных к соответствующему «букету» заболеваний и нуждающихся в конкретных стратегиях коррекции и поддержании своего здоровья. По крайней мере, можно с уверенностью выделить определенные группы людей занимающихся регулярным физическим или умственным трудом, а также с преимущественным развитием левого или правого полушария мозга.

Для инструктора, работающего с отдыхающими на курорте, крайне важно формировать у туристов установки на «здоровый образ жизни» и долговременную «работу» по каждому «этажу здоровья».

В рамках «Концепции развития парусного спорта и водных видов рекреации г. Москвы (на 2006–2016 гг.)» [7] разработана и предложена для внедрения система медико-биологической и психолого-педагогической коррекции здоровья спортсменов водных видов спорта (для групп начального обучения, учебно-тренировочных групп СДЮШОР, сборных команд России), основанная на использовании многоуровневой структуры здоровья человека.

Система мониторинга за состоянием «этажей здоровья» включает в себя: ГРВ-методику; анализ крови с использованием иммунологического и

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Tomilin K. G. 2017. Philosophy of health: modern concepts of human health. Health, Physical Culture and Sports, 2 (5), 87-98

гормонального обследования; оценку состояния опорно-двигательного аппарата в «центре Дикуля»; сбор данных в спортивном диспансере (ЭЭГ, ЭКГ, МПК мл/мин/кг, обследования специалистов и психолога), длительные педагогические наблюдения.

В качестве корректирующих воздействий рекомендованы: занятия йогой, цигуном; применение витаминов, БАД; учебно-тренировочные сборы в среднегорье, закаливание; консультации эндокринолога, выполнение гигиенических рекомендаций специалистов, постоянный медицинский контроль и профилактика заболеваний; специальные тренинги, лекции, семинары, «круглые столы»; использование принципа «образование через всю жизнь».

Внедрена серия игр направленных на укрепление здоровья (подвижные игры на пляже и в морской воде; «нежное регби» в полосе прибоя и др.), совершенствование операторских и организаторских способностей («инструктор», «экскурсовод», «протест» и др.), коррекции человеком своего психологического состояния («йог», «свечение» и др.), развития творческих способностей («мозговой штурм», «черный оппонент» и др.), духовности («служитель», «зеркало», «полюби своего врага» и др.).

Разработана прогностическая модель лечебно-оздоровительных и рекреационных мероприятий для Черноморского региона: – «Игровое лечение», предусматривающее применение интегрального и комплексного подхода к оздоровлению отдыхающих в условиях курорта, с использованием воздействий создаваемых за счет естественных природных факторов, искусственными техническими устройствами, или специально организованной деятельностью в групповом взаимодействии людей [6, 8].

Модель отражает современные философские, методологические, социальные, психолого-педагогические и культурно-технологические аспекты в рекреационной сфере на курорте, а также вероятные изменения на 20–50 лет вперед. И в условиях глобальных тенденций характеризующихся повышенным вниманием россиян к своему здоровью и новым социально-экономическим реалиям современного общества использует большое число инноваций: выборе широкого спектра лечебно-оздоровительных мероприятий (с акцентом на водные виды рекреации), обеспечивающих разносторонность воздействий; принципа «максимума информации при минимуме регистрируемых характеристик» при диагностике; современных технологий управления клиентами (анимации, использование особенностей группового поведения и т. д.), формирования и закрепления «установок» (по А.Г. Асмолову); определенном мировоззрении при использовании «этажей нашего здоровья» (по Ю.А. Андрееву) и т. д.

Библиографический список

1. Романова, Е.В. Здоровье молодежи в аспекте изучения аддитивных форм поведения / Е.В. Романова // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2016. – № 2. – С. 14–24. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>
2. Ушакова, Е.В. О понимании здоровья в медицинском, педагогическом, социальном и физкультурном аспектах / Е.В. Ушакова, Н.В. Наливайко, П.Г. Воронцов // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2017. – № 1(4). – С. 18–29. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Tomilin K. G. 2017. Philosophy of health: modern concepts of human health. Health, Physical Culture and Sports, 2 (5), 87-98

3. Зимбули, А.Е. Здоровье: нравственно-ценностные ракурсы / А.Е. Зимбули // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2017. – № 1(4). – С. 3–17. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

4. Томилин, К.Г. К вопросу о понятии «здоровье человека»: проблемы, поиски, решения / К.Г. Томилин // Адаптивная физическая культура. – 2005. – №3. – С. 17–19.

5. Томилин, К.Г. Здоровье человека: многоуровневая структура обеспечения активного долголетия / К.Г. Томилин // Инновационные здоровьесохраняющие технологии в повышении качества жизни: Материалы конференции, г. Донецк, 15 мая 2015 г. – Донецк: ДонНМУ им. М. Горького, 2015. – С. 281–284.

6. Томилин, К.Г. Управление рекреационной деятельностью на водных курортах: Монография. – 2-е изд. перер. и доп. / К.Г. Томилин. – Сочи: РИО СГУТиКД, 2009. – 184 с.

7. Концепция (проект) развития парусного спорта и водных видов рекреации г. Москвы (на 2006–2016 гг.) / Авт.-сост. К.Г. Томилин, М.М. Кузнецова и др.; Комит. по физ. культ. и спорту г. Москвы; ЭШВСМ по пар. видам спорта г. Москвы. – Москва, 2006. – 249 с.

8. Томилин, К.Г. Разработка и обоснование «Игрового лечения» – модели лечебно-оздоровительных и рекреационных мероприятий для Черноморского региона) / К.Г. Томилин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2003. – №3. – С. 16–18.

REFERENCES

1 Romanova, E.V. 2016. Zdorov'e molodezhi v aspekte izucheniya additivnykh form povedeniya. Health, Physical Culture and Sports, 2, 14–24 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Tomilin K. G. 2017. Philosophy of health: modern concepts of human health. Health, Physical Culture and Sports, 2 (5), 87-98

2. Ushakova, E.V. 2017. O ponimanii zdorov'ya v meditsinskom, pedagogicheskom, sotsial'nom i fizkul'turnom aspektakh. Health, Physical Culture and Sports, 1(4), 18–29 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>
3. Zimbuli, A.E. 2017. Zdorov'e: nravstvenno-tsennostnye rakursy. Health, Physical Culture and Sports, 1(4), 3–17 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>
4. Tomilin, K.G. 2005. K voprosu o ponyatii «zdorov'e cheloveka»: problemy, poiski, resheniya. Adaptivnaya fizicheskaya kul'tura, 3, 17–19 (in Russian).
5. Tomilin, K.G. 2015. Zdorov'e cheloveka: mnogourovnevaya struktura obespecheniya aktivnogo dolgoletiya. Innovatsionnye zdorov'esokhranyayushchie tekhnologii v povyshenii kachestva zhizni: Materialy konferentsii, g. Donetsk, 15 maya 2015 g. – Donetsk: DonNMU im. Moscow, Gor'kogo, 281–284 (in Russian).
6. Tomilin, K.G. 2009. Upravlenie rekreatsionnoi deyatelnost'yu na vodnykh kurortakh: Monografiya. – 2-e izd. perer. i dop. K.G. Tomilin. Sochi: RIO SGUTiKD, 184 (in Russian).
7. Kontsepsiya (proekt) razvitiya parusnogo sporta i vodnykh vidov rekreatsii g. Moskvy (na 2006–2016 gg.). 2006. Avt.-sost. K.G. Tomilin, M.M. Kuznetsova i dr.; Komit. po fiz. kul't. i sportu Moscow; EShVSM po par. vidam sporta Moscow. Moscow, 249 (in Russian).
8. Tomilin, K.G. 2003. Razrabotka i obosnovanie «Igrovogo lecheniya» – modeli lechebno-ozdorovitel'nykh i rekreatsionnykh meropriyatii dlya Chernomorskogo regiona) . Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka, 3, 16–18 (in Russian).