

М. М. БОБРОВ,

заведующий кафедрой физического воспитания СПбГУП, профессор,
Заслуженный тренер РФ, Почетный гражданин Санкт-Петербурга;

С. Б. ТИХВИНСКИЙ,

профессор кафедры физического воспитания СПбГУП,
доктор медицинских наук,
Заслуженный работник физической культуры РФ

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ПОДГОТОВКЕ РОССИЙСКОГО ИНТЕЛЛИГЕНТА

В общепринятом смысле интеллигентность оценивается по степени эрудиции и по способности понимать других людей. Стремление к интеллигентности — это социальный долг каждого человека в цивилизованном обществе. Академик Д. С. Лихачев справедливо отмечал: «Злобная и злая реакция на окружающих, грубость и непонимание других — это признак душевной и духовной слабости, человеческой неспособности жить. Это признак неинтеллигентности человека».

Сложившееся представление об интеллигенции как образованной, совестливой, независимой и ответственной части общества нуждается в существенном уточнении. Нигде ни слова не говорится о физическом здоровье интеллигента. Может быть, именно поэтому такого человека традиционно принято изображать хилым, сутулым существом, в очках, беспомощно передвигающимся в пространстве. С нашей точки зрения, интеллигентность является высшим проявлением нравственного и физического здоровья человека.

Интеллигентными люди не рождаются. Необходимо целеустремленно воспитывать в человеке лучшие качества, постоянно развивать, совершенствовать, тренировать свои душевные и телесные силы. Физическое и нравственное здоровье, широкая эрудиция, приветливость и доброта делают человека всесторонне развитым, гармоничным, красивым, культурным и, как следствие, интеллигентным.

Человечество длительной историей подтвердило простую истину: «Искусство продлить жизнь — искусство не сократить ее». Человек должен любить жизнь, бороться за свое полноценное физическое и духовное долголетие, за свое здоровье. Хорошее состояние здоровья — это результат беспрестанной битвы, происходящей в клетках, тканях, органах, в функциональных системах организма. К сожалению, мы замечаем болезни, когда физиологические способности человека оказываются на пределе. А возникают они по двум причинам: от «недостатка» и от

«избытка». В любом случае болезнь — это нарушение оптимального способа реализации потребностей. Следует признать, что простейшими оздоровительными мерами окажутся те, которые восполняют дефицит: будь он энергетический, функциональный, информационный или структурный.

Медико-биологические исследования человека показали, что в нашем организме ничто не фиксируется. Непрерывно идет распад и синтез веществ. Вместе с тем резистентность, устойчивость, лежащие в основе здоровья человека, зависят от гомеостатических адаптивных механизмов индивида, его резервных возможностей, определяющих запас прочности. Все это и позволяет организму противостоять субэкстремальным и экстремальным факторам. Уровень обменных процессов, рост и развитие органов, функциональных систем в процессе жизни человека во многом определяются объемом и интенсивностью двигательной активности. Подобное развитие обусловлено особенностями метаболических процессов на молекулярном и клеточном уровнях, что проявляется в высоких темпах биосинтеза белков на рибосомальных гранулах клеток. В свою очередь, биосинтез белка связан с высоким уровнем процессов биологического окисления органических веществ в митохондриях клеток и особенностями аккумуляции энергии в макроэргические фосфорные соединения. Они-то и определяют в итоге наше физическое и психическое здоровье.

В последние годы получила широкое развитие область биологии, изучающая приспособительные процессы в организме человека, находящегося в определенных условиях внешней среды. Это направление получило название — экология человека. В условиях социально-экономического прогресса и научно-технической революции выявлена тенденция расширения и углубления антропогенного влияния на среду обитания и природу человека. Валеология показала тесную связь понятий: «образ жизни» и «здоровье». Образ жизни человека может рассматриваться на разных уровнях: на уровне общества, класса, группы и индивида. К сожалению, образ жизни большинства людей, в том числе и так называемых интеллигентов, характеризуется выраженной гипокинезией, гиподинамией, перееданием, информационной перегруженностью, психоэмоциональными стрессами. Хорошо известно, что развитие техники, автоматизация производства, урбанизация и т. п. освободили человека от тяжелого физического труда и создали усло-

вия для интеллектуального развития. Но все достижения цивилизации без физических нагрузок привели человечество к заболеваниям сердечно-сосудистой и эндокринной систем, к дегенеративным заболеваниям опорно-двигательного аппарата, к расстройствам деятельности нервной, пищеварительной и других функциональных систем. Итак, под образом жизни понимается устойчивый, сложившийся в общественно-экономических условиях способ жизнедеятельности людей, проявляющийся в нормах общения, поведения, складе мышления. Образ жизни современного человека, к сожалению, не ориентирован на сохранение параметров функционирования биологических систем и поэтому преждевременно приводит к нарушению здоровья человека. Такая ситуация объясняется неразвитым экологическим сознанием, неполнотой экологических, медико-биологических знаний, недостаточной изученностью роли человека в биосфере.

Здоровый образ жизни интеллигента — прежде всего деятельность, активность личности. Работа человеческого организма должна происходить ритмично. Разбросанность, отсутствие планирования приводят к преждевременному утомлению человека и могут существенно ухудшить его здоровье. Уместно будет напомнить слова выдающегося физиолога Н. Е. Введенского, который писал: «Устают и изнемогают не потому, что много работают, а от того, что плохо и неправильно работают». Неумение распределять свое личное время, незнание основ гигиены, валеологии, экологии, наличие вредных привычек, малая и безграмотная двигательная активность, недостаточное пребывание на свежем воздухе, нерациональное питание, плохо организованный сон и т. п. — все это, несомненно, может привести и приводит наших «эрудитов», стремящихся стать интеллигентами, в стан «хлюпиков» и «нытиков». Неоспоримый факт, что разумно организованная двигательная нагрузка является эффективным биологическим стимулятором, вызывающим адаптивную реакцию, проявляющуюся в активизации жизненных процессов, которые способствуют гармоничному физическому развитию человека.

Решать масштабные и социально значимые проблемы здоровья и культуры населения России должны государственные структуры, проводящие последовательную социальную политику. Программа формирования здорового российского интеллигента в высшей школе должна приобрести конкретные формы.