

подкрепляется дополнительным интересом и присоединением к тем группам людей, которые имеют те же интересы. Безусловно, ценность здоровья формируется не одним фактором из детства и осознанной жизни, а совокупностью, и почему одни стремятся быть здоровыми, а другие – нет, вопрос индивидуальный. В современном мире с противоречивыми тенденциями и зачастую неразумными искажениями информации, переходящей из одного канала в другой, сложно, основываясь на одной информации из интернета, приобрести стремление быть здоровым и очень легко убедить себя в том, что ты ведешь здоровый образ жизни.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Виноградов, П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. / В.П. Виноградов /. – Москва. – 1990. – 140 с.
2. Конституция Всемирной Организации Здравоохранения. Основные документы, сорок восьмое издание. Италия – 2014. – 265 с.
3. Лисицын, Ю. П., Петленко, В. П. Детерминационная теория медицины: Доктрина адаптивного реагирования / Ю.П. Лисицын, В.П. Петленко – М. – 1992. – 416 с.

УДК: 613-029:[008+39+9]

ФОЛЬКЛОР, ЭТНОС И КУЛЬТУРНО-ИСТОРИЧЕСКИЙ АСПЕКТ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

И.С. Вайсман-Миновская

*И. А. Соколовская - кандидат медицинских наук, старший преподаватель
Запорожский государственный медицинский университет,
проспект Маяковского 26, 69000, г. Запорожье, Украина, irinasokol10@meta.ua*

Аннотация: Раскрыто благотворное влияние традиций культуры на поддержание здорового образа жизни подростков. Понятие поддержания и сохранения здоровья раскрывается через важность в приобретении молодым поколением исторических ценностей с учётом фольклора и этноса. Фрагменты культуры прошлого не утрачиваются полностью, а совершенствуются и модернизируются в зависимости от смены поколений, проявляясь в создании социально-культурных программ.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, фольклорно-этнографические ценности, социально-культурная программа, психический комфорт, физический комфорт.

FOLKLORE, ETHNOS, CULTURAL AND HISTORICAL ASPECTS IN FORMING A HEALTHY LIFESTYLE

I.S. Vaysman-Minovskaya

*I. A. Sokolovskaya - Candidate of Medical Sciences, Senior Teacher
Zaporozhye State Medical University,
Mayakovsky Avenue 26, 69000, Zaporozhye, Ukraine, irinasokol10@meta.ua*

Summary: The beneficial influence of the traditions of culture on the maintenance of a healthy lifestyle of adolescents is revealed. The concept of maintaining and preserving health is revealed through the importance of the acquisition of historical values by a young generation, taking into account folklore and ethnos. Fragments of the culture of the past are not completely lost, but they are improving and modernizing while depending on the changes of the generation, manifesting itself in the creation of social and cultural programs.

Key words: healthy way of life, folklore and ethnographic values, social and cultural program, mental comfort, physical comfort.

Здоровый образ жизни всегда играл немаловажную роль среди всего населения с учётом предпочтений его формирования в социуме. Здоровый образ жизни – это образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом. Представители философско-социологического направления рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом, от которой зависит около 50-55% здоровья. С психолого-педагогической точки зрения здоровый образ жизни рассматривается как важная составляющая сознания, психики и мотивации человека. В медико-биологическом направлении важным является сохранение физиологического и нервно-психического гомеостаза, укрепление здоровья индивидуума, общества в целом.

Элементами здорового образа жизни выступают правильное воспитание ребёнка с детства, достаточная физическая активность, здоровое питание, эмоциональное самочувствие (психогигиена), интеллектуальное и духовное развитие с учётом социальной зрелости, проявляющейся в умении общаться с людьми.

Актуальность пропаганды здорового образа жизни вызвана ростом и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением социальной жизни, возрастанием рисков психологической нагрузки, политического влияния, техногенного и военного, которые провоцируют негативные сдвиги в состоянии здоровья на сегодняшний момент.

О низком уровне физической культуры свидетельствует ухудшение и ослабление здоровья у различных групп населения, особенно у детей и подростков. Деформация образа жизни – следствие низкого уровня психологического развития, низкая распространённость оздоровительных форм проведения досуга, низкая культура населения и информированность в аспекте сохранения здоровья. Вызваны данные проблемы резким ростом информационных и эмоциональных нагрузок, приводящих к значительному ухудшению психического самочувствия человека, повышенной тревожности и отчужденности за счёт роста популярности социальных сетей. О падении уровня психического здоровья общества свидетельствует неспособность большинства людей выходить из стрессовых состояний, что влечёт за собой формирование вредных саморазрушающих привычек поведения (алкоголь, наркотики, антидепрессанты и др.). Усугубляются эти состояния из-за отсутствия своевременной и бесплатной специализированной психологической помощи человеку в критической ситуации.

Сейчас наблюдается однообразие художественных интересов, преобладание интереса к видам и жанрам искусства, не требующим интеллектуальных усилий в процессе восприятия. Отчасти причины сложившейся ситуации заключаются в низком уровне развития фольклора, утрате форм и традиций устного народного творчества, снижения уровня художественного развития детей и подростков вследствие резкого сокращения детской художественной самодеятельности.

Фольклорно-этнографические традиции выполняют существенную роль в первом из элементов формирования здорового образа жизни – в правильном воспитании ребёнка, правильной установке восприятия своего здоровья и его поддержания. Традиции, безусловно, зависят от поколения и преобладания каких-либо ценностей в данный промежуток времени среди населения. Необходимо создание социально-культурных программ и проектов, направленных на эстетическое воспитание, формирование культуры личности на примере современных представителей мирового искусства. На данный момент среди подростков и молодёжи основное восприятие

окружающего мира осуществляется путём использования сетевых ресурсов, что влечёт за собой определённые изменения в характере фольклорных ценностей, формировании новых вкусов и взглядов.

В зависимости от смены поколения меняются и установки, необходимые для достижения цели, направленной на всё население, в нашем случае – на массовую пропаганду здорового образа жизни в связи с ростом гиподинамии в социуме. Поэтому, вероятно, необходимо усилить пропаганду ЗОЖ путём выражения её через Интернет.

Программы, направленные на преодоление вредных привычек, целесообразно формировать и осуществлять путём сотрудничества медицинских учреждений и культурных, что может придать работе новое качество и выработать нетривиальные подходы. Сейчас развиваются такие направления, как аудиотерапия, арттерапия, изотерапия, эрготерапия, ароматерапия. На базе Московского медицинского стоматологического института им. А. Н. Семашко успешно себя зарекомендовала программа «Лечебный театр»: на основе историй болезни бывших алкоголиков и бесед с ними разрабатывались сценарии, по которым ставились спектакли. В постановках могли участвовать сами больные, а в зале присутствовать их родственники и знакомые. «Проживание» на сцене собственной судьбы помогало больным алкоголизмом осознать свою болезнь, найти в себе силы избавиться от вредной привычки. В свою очередь, родственники больных осознавали необходимость создания условий, помогающих больному человеку преодолеть свой недуг. Социально-культурные программы оздоровительного характера могут объединять усилия представителей самых разных профессий: медиков, психологов, педагогов, работников культурной сферы деятельности, что будет способствовать развитию основ саморегуляции и психотренинга с гармонизацией психики в среде подростков. Также эффективны программы, ориентированные на семью как объект и субъект достижения здорового состояния тела и психики.

Культурно-историческим аспектом является осведомлённость в истории своего народа и в традициях достижения здоровья. Начиная с первобытного строя жизни, у людей формировались определённые навыки и привычки, которые способствовали поддержанию здорового образа жизни. Так, например, среди королевской и княжеской знати сохранению здоровья содействовали выезд в лес на охоту, катание на лошадях, стрельба из лука или арбалета, проведение культурных вечеров с танцами и беседами, изучение иностранных языков, внимательное отношение к состоянию своего тела, которое проявлялось обязательной гимнастикой и развитием адекватной физической подготовки через фехтование и другие виды боевых искусств. Со сменой поколений меняются формы достижения психического комфорта, физического и социального, но осведомлённость о традициях, которые преобладали в формировании тех или иных критериев в сохранении и поддержании здоровья остаётся существенной, ведь всё, что использовалось раньше, используется и сейчас, но в более совершенном и современном виде.

Таким образом, фольклор, этнос, культура и знание и истории в полной мере влияют на правильное составление методов здорового образа жизни через знание о прошлом и умении сформировать необходимые новшества среди современной молодёжи.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Бирженюк, Г.М. Социально-культурная программа как средство решения «отраслевых проблем» / Г.М. Бирженюк. - [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://studfiles.net/preview/71454001/page:7/>

2. Завьялов, А.Е. История развития взглядов на здоровый образ жизни / А.Е. Завьялов. - [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://interactive-science.media/ru/article/118234/discussion_platform

3. Избасарова, А.Ш., Избасарова, Р.Ш. История развития понятия «здоровый образ жизни» / А.Ш. Избасарова, Р. Ш. Избасарова. - [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://kaznmu.kz/press/2012/01/18/%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%8F-%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B8%D1%8F-%D0%BF%D0%BE%D0%BD%D1%8F%D1%82%D0%B8%D1%8F-%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B9-%D0%BE/>

4. Марков, А.П. Содержание социально-культурных проблем и варианты проектных решений / А.П. Марков. - [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://studfiles.net/preview/6149402/page:13/>

УДК: 616.179+616.699]-053.6/.7

ПРОБЛЕМЫ СОХРАНЕНИЯ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ У ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ

А.И. Гасюль

*Л.М. Левшук – кандидат медицинских наук, доцент
Белорусский государственный университет, пр. Независимости, 4, 220030, г. Минск, Беларусь
alyona.gasyul@mail.ru
lili.lev@mail.ru*

Аннотация: В настоящее время проблема сохранения репродуктивного здоровья молодежи приобретает особую актуальность, так, как тенденция ухудшения здоровья молодежи, в частности репродуктивного, в последние годы приняла устойчивый характер.

Ключевые слова: подростки, молодежь, репродуктивное здоровье, болезни репродуктивной системы, охрана репродуктивного здоровья, беременность подростков, влияние вредных привычек на протекание беременности.

PROBLEMS OF PRESERVING REPRODUCTIVE HEALTH OF ADOLESCENTS AND YOUTH

A.I. Gasyul

*L.M. Levshuk - Candidate of Medical Science, Associate Professor
Belarusian State University, Niezaliežnasci Avenue, 4, 220030, Minsk, Republic of Belarus
alyona.gasyul@mail.ru
lili.lev@mail.ru*

Summary: At present, the problem of youth reproductive health is of particular relevance, as the trend of deterioration in the health of young people, in particular reproductive health, has become stable in recent years.

Key words: adolescents, young people, reproductive health, reproductive system diseases, reproductive health, teenage pregnancy, the impact of bad habits on the course of pregnancy.

Мы живем в период высоких технологий, новых открытий и инноваций, и пытаемся не отстать от этой уже привычной нам жизни, забываем о нашем здоровье, в том числе и о репродуктивном, которое играет неимоверно важную роль, как в целом для всего общества, так и для отдельных личностей, которые создают семьи, воспитывают детей, обучают их всему тому, что они умеют сами, передавая свои знания, чтобы в последующем они могли преобразовывать мир к лучшему.