

СОВРЕМЕННЫЕ ПОНЯТИЯ И ПОДХОДЫ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

О. В. Хижевский, А. В. Сазонова

*УО «Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка», г. Минск, Республика Беларусь*

Словосочетание «здоровый образ жизни» состоит из двух понятий: здоровье и образ жизни. Рассматривая понятия и подходы к здоровому образу жизни, следует отметить, что это словосочетание имеет различное взаимное подчинение. Формирование здорового образа жизни – сложный системный процесс, охватывающий множество компонентов образа жизни современного общества и включающий основные сферы и направления жизнедеятельности людей.

The phrase «healthy lifestyle» consists of two concepts: health and lifestyle. When considering concepts and approaches to a healthy lifestyle, it should be noted that this phrase has different mutual subordination. Formation of a healthy lifestyle is a complex systemic process that covers many components of the lifestyle of modern society and includes the main spheres and directions of human activity.

Ключевые слова: здоровье; образ жизни; подрастающее поколение; организация учебы; труд; отдых; физическое и психическое здоровье.

Keywords: health; lifestyle; younger generation; organization of studies; work; rest; physical and mental health.

В литературе по проблемам здорового образа жизни нередко исходные понятия ошибочно отождествляют с основными понятиями какой-либо теории или смежной дисциплины. Здоровый образ жизни является исторической, искусственно созданной системой воспитания, направленной на психофизическое формирование человека как основу духовного и умственного развития.

В общественном сознании людей здоровый образ жизни ассоциируется со сферой деятельности медицины. Медицина определяет здоровый образ жизни как поведение, базирующееся на научно обоснованных санитарно-гигиенических нормативах, направленных на сохранение и укрепление здоровья.

Рассматривая понятия и подходы к здоровому образу жизни, следует отметить, что это словосочетание имеет различное взаимное подчинение.

Анализ уровня заболеваемости подрастающего поколения (с учетом медицинских данных, что в стране рождается 93–94 % детей практически здоровых и преждевременная смертность населения) позволяет сделать заключение, что здоровье напрямую зависит от образа жизни человека. Это заключение позволяет рассматривать влияние образа жизни на здоровье как прямую положительную или отрицательную связь.

Образ жизни является определяющим в понятии «здоровый образ жизни». Поэтому, в настоящее время со здоровьем нации большие проблемы, «замкну-

тый круг», включающий неудовлетворительное психофизическое состояние подрастающего поколения (около 80 %), влекущее за собой увеличение с каждым годом детей и молодежи, имеющих отклонения от нормы в состоянии здоровья (с 1987 по 2015 гг. в 5 раз), преждевременная смертность в трудоспособном возрасте.

Формирование здорового образа жизни – сложный системный процесс, охватывающий множество компонентов образа жизни современного общества и включающий основные сферы и направления жизнедеятельности людей.

Традиционно образ жизни рассматривается как философско-социологическая категория, охватывающая всю совокупность типичных видов жизнедеятельности индивида, социальной группы, общества в целом, которые берутся в единстве с условиями жизни.

Образ жизни – это одна из важнейших философско-социологических категорий, интегрирующих представления об определенном виде (типе) жизнедеятельности человека. Мы будем рассматривать категорию образа жизни в основном как биологосоциальную. Образ жизни человека в большей степени определяется его биологическими особенностями, его психофизическим состоянием здоровья. Образ жизни характеризуется особенностями повседневной жизни человека, охватывающими его трудовую деятельность, быт, формы использования свободного времени, удовлетворения материальных и духовных потребностей, участие в общественной жизни, нормы и правила поведения. В настоящее время доказано, что из суммы всех факторов, детерминирующих здоровье человека, 60–65 % приходится на образ жизни.

При анализе образа жизни обычно рассматриваются различные его составные части: профессиональная, общественная, социально-культурная, бытовая и другие виды деятельности. В качестве основных видов выделяют социальную, трудовую, учебно-трудовую и двигательную деятельности. Иными словами, главным в образе жизни человека является то, как живет он (или социальная группа), каковы основные способы и виды жизнедеятельности, ее направленность. При этом следует иметь в виду, что каждая из социальных групп имеет свои отличия в образе жизни, свои ценности, установки, эталоны поведения и т. д.

Будучи обусловленным в значительной мере социально-экономическими условиями, образ жизни находится в зависимости от мотивов деятельности конкретного человека, особенностей его психики, состояния здоровья и функциональных возможностей организма.

Жизнедеятельность человека (рисунок) обеспечивается телом, т. е. психофизическим состоянием организма в целом, духом – уровнем духовно-нравственного развития, разумом, т. е. ведение осознанной жизни в соответствии с нормами человеческой морали. Обеспечение жизнедеятельности человека зависит в-первую очередь от уровня здоровья, которое бывает общее (практически здоров), житейское (отсутствие болезней), полноценное (выполнять все функции жизнедеятельности на высоком уровне). Уровень здоровья во многом определяется образом жизни.

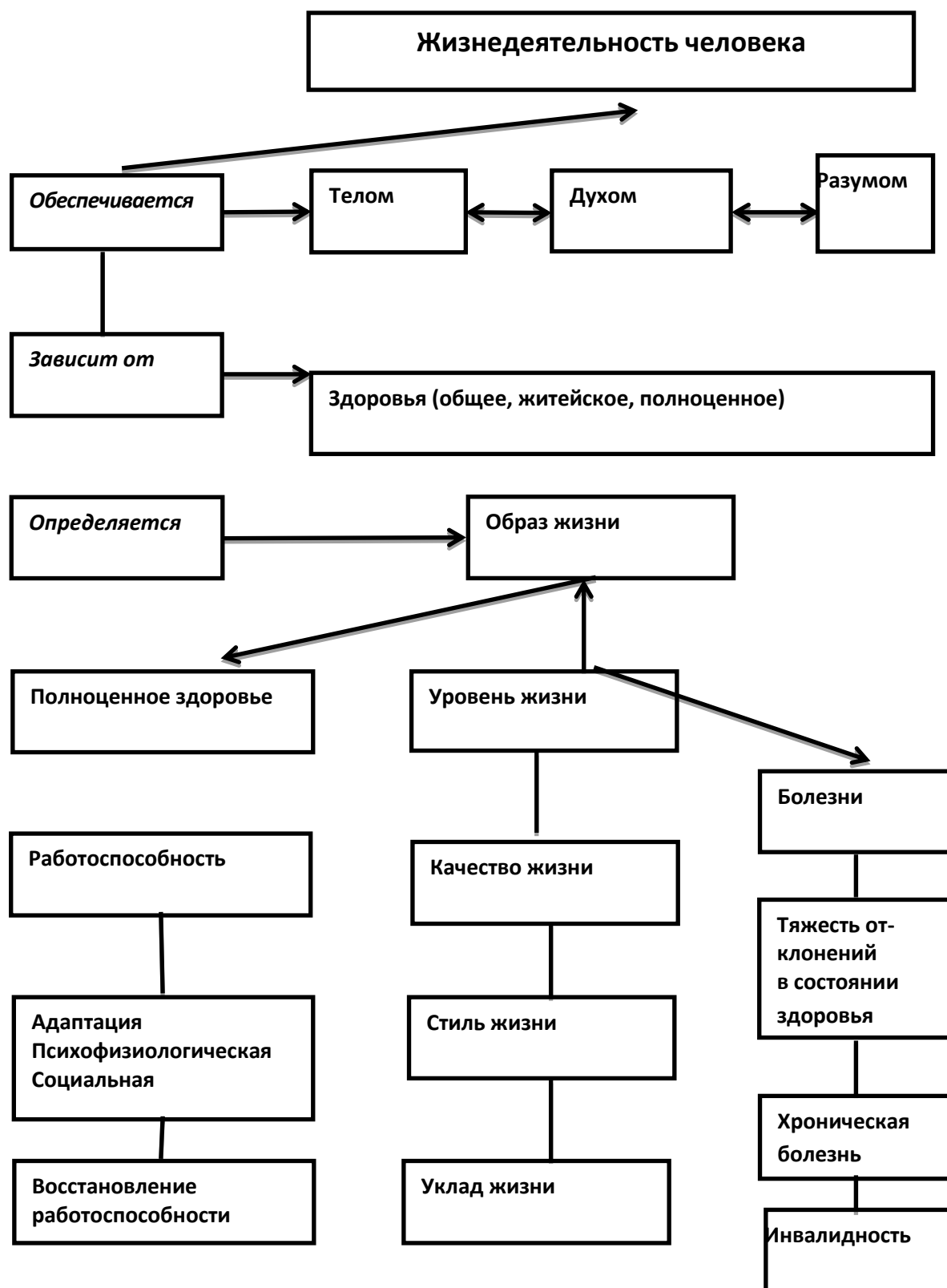


Рисунок – Структура функционирования образа жизни
в жизнедеятельности человека

Образ жизни накладывает значительный отпечаток на здоровье человека при положительном отношении, приводит к полноценному здоровью, при негативном отношении к болезням различного уровня тяжести.

Понятие *«образ жизни»* слишком общее и интегративно по отношению к таким понятиям, как уровень жизни, качество жизни, стиль жизни и уклад жизни.

Понятия *«уровень жизни»*, *«стандарт жизни»* (экономическая категория), которая характеризуют степень удовлетворения материальных, культурных, духовных потребностей, как правило, в их количественном измерении, интегральная характеристика включающая спектр всех социальных ценностей.

Понятие *«качество жизни»* (социологическая категория) – стремление создать достойную человека форму повседневного существования людей. При чем важной особенностью является не столько официальное признание этого качества, сколько удовлетворенность жизнью, осознание, что устройство личной и общественной жизни близко или достаточно близко к их идеалу.

Понятие *«стиль жизни»* (социально-психологическая категория) – поведенческая особенность жизни человека, то есть определенный стандарт, под который подстраиваются психология и психофизиология личности.

Понятие *«уклад жизни»* (психолого-экономическая категория) – исторически обусловленный вид жизнедеятельности или определенный способ деятельности в материальной и нематериальной (духовной) сферах. При рассмотрении уклада жизни следует учитывать семейные и национальные традиции.

При равенстве первых двух категорий (экономической и социологической) здоровье людей зависит также от стиля и уклада жизни, которые в большей степени обусловлены историческими традициями, закрепленными в сознании людей.

Многие исследователи предлагают рассматривать индивидуальный стиль жизни людей с точки зрения социально-психологических особенностей, т. е. через категории целей жизни, счастья и благополучия.

В современных условиях повышения уровня жизни людей требуется более четкое определение исходных принципиальных положений, характеризующих формы и методы его изменения.

Во-первых, речь идет об анализе реально достигнутого состояния, фактически сложившейся структуры условий жизни, степени развитости тех или иных видов и форм деятельности людей и сравнения полученных данных с соответствующими и качественными показателями в прошлом, а также в других странах или регионах.

Во-вторых, необходимо знать специфические условия и виды жизнедеятельности различных социально-классовых, социально-демографических и социально-профессиональных групп населения. Это особенно важно при планировании на уровне территориальных общностей, когда городской или сельский образ жизни может быть рассмотрен еще и как образ жизни определенного отряда или слоя рабочего класса, крестьянства, интеллигенции, студенчества и т. д. В национальных районах требуется учет тех аспектов и сторон жизни, которые присущи данной нации, народности или этнической группе. Только при таком подходе возможно сбалансированное развитие всех элементов образа жизни, имеющего, помимо общих черт и особенностей, специфические формы проявления в конкретной исторической обстановке или социальной среде.

В-третьих, перемены в образе жизни связаны с активным включением в разработку, реализацию, корректировку намеченных планов людей, ибо только при их участии, возможно, добиться коренных преобразований, направленных на обновление общества в стране.

В-четвертых, вполне закономерно в процессе управления использовать идеальную модель образа жизни, т. е. брать за основу нормативные требования и показатели, характеризующие его будущее состояние. Несмотря на ограниченность имеющихся у общества ресурсов, идеальная модель образа жизни позволяет выявить степень расхождения с реальным положением и, на этой основе, способствует более точному, квалифицированному определению средств осуществления перспективных целей.

И наконец, большое значение приобретает учет интересов и потребностей людей и прежде всего каждого человека, что находит отражение в желаемом образе жизни.

Как социальная общность, подрастающее поколение обладает специфическими характеристиками, многие из которых очевидны и обуславливаются решаемыми ею задачами. Во-первых, в этот период организм приобретает зрелость, под которой понимают, прежде всего, социальную способность к труду в общественном производстве без возрастных ограничений. Во-вторых, в эти годы происходит выбор профессии, т. е. определение индивидуумом своего места в системе общественного разделения труда. В-третьих, для молодых людей характерно ускоренное формирование процесса основополагающих потребностей и их закрепление, выработка нравственной модели поведения. В-четвертых, у юношей и девушек образуются семьи, рождаются дети, которых необходимо растить и воспитывать. Нередко все эти задачи молодежь решает практически одновременно, что придает ее образу жизни особую динамичность, интенсивность, а противоречиям довольно сложный характер.

Важнейшим аспектом образа жизни является здоровый образ жизни – такая организация учебы, труда, отдыха, творческого самовыражения, отправления культурных и физиологических потребностей человека, которые обеспечивают ему выполнение биологосоциальных функций, физическое и психическое здоровье, активное долголетие и, в конечном счете, гармоническое развитие личности во всех возрастных периодах. Условно все формы поведения отдельного человека, составляющие здорового образа жизни, можно распределить на две группы:

1. Личностное поведение, способствующее профилактике заболеваний и повышению защитных свойств организма: разумный режим труда (учебы) и отдыха, удовлетворительные личные жилищно-бытовые условия, рациональное питание, оптимальная двигательная активность, закаливание, культура межличностных отношений, соблюдение правил гигиены, должная медицинская активность.

2. Личностное поведение, направленное на борьбу с вредными пристрастиями: табакокурением, потреблением алкогольных напитков и психоактивных веществ, хулиганством, нарушением режима сна и питания и др.

Каждый компонент здорового образа жизни имеет значение как сам по себе, так и в совокупности с другими компонентами жизнедеятельности.

Трудовая деятельность – главный компонент образа жизни, от него зависит здоровье, непосредственное условие духовного развития человека. Другой компонент личного образа жизни – общение с людьми, заимствование богатого опыта старших, обогащение своего внутреннего мира за счет знаний, всех достижений культуры.

Четко сформированного однозначного определения здорового образа жизни нет. Это связано с комплексным проявлением этого феномена. Наиболее общее понятие «Здоровый образ жизни» выражает направленную ориентированность личности на формирование здоровья для обеспечения полноценной психофизической, духовной и социальной жизнедеятельности. Здоровье человека будет в первую очередь зависеть от стиля

жизни, который в большей степени носит персонифицированный характер и определяется историческими и национальными традициями (менталитете) и личностными наклонностями (образ).

Здоровый образ жизни выражает определенную ориентированность деятельности личности в направлении формирования и развития личного (индивидуального) и общественного здоровья. Здоровье, по сути своей, должно быть первейшей потребностью человека, но удовлетворение этой потребности, доведение ее до оптимального результата носит сложный, своеобразный, часто противоречивый, опосредованный характер и не всегда приводит к необходимому результату. Эта ситуация обусловлена рядом обстоятельств, прежде всего тем, что:

- здоровье и здоровый образ жизни в обществе, в первую очередь в силу низкой культуры, еще не встал на первое место в иерархии потребностей многих людей;

- в стране еще не выражена в достаточной степени мотивация здоровья и здорового образа жизни (духовные и материальные стимулы);

- в природе человека заложена медленная реализация обратных связей как негативных (факторы риска), так и позитивных (факторы защиты) воздействий на организм человека;

- отсутствие у многих людей позитивного понимания того, что именно здоровый образ жизни направлен на воспитание общечеловеческих ценностей, мировоззрения, счастья подрастающего поколения.

К основным составляющим системы здорового образа жизни относятся следующие направления: педагогическое (образ жизни должен быть воспитывающим, формирующим и стимулирующим), социальное (образ жизни должен быть нравственным, эстетичным и волевым); медико-биологическое (образ жизни должен быть возрастным, обеспечен энергетически, а также укрепляющим, ритмичным и аскетичным).

В последние годы активизировалось внимание к здоровому образу жизни студенческой молодежи. Это связано с озабоченностью общества по поводу здоровья специалистов, выпускаемых средними и высшими учебными заведениями, роста заболеваемости в процессе профессиональной подготовки, после-

дующим снижением работоспособности. Необходимо отчетливо представлять, что не существует здоровый образ жизни как некая самостоятельная форма жизнедеятельности вне образа жизни в целом.

Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на формирование, на повышение уровня и сохранение здоровья человека как субъекта общественно-исторической деятельности и культуры, обеспечивающий полноценное выполнение всех форм деятельности человека и как следствие влияющей на экономический, трудовой, демографический, оборонный, культурный и духовный потенциал общества.

Здоровый образ жизни отражает обобщенную типовую структуру форм жизнедеятельности студентов, для которой характерно единство и целесообразность процессов самоорганизации и самодисциплины, саморегуляции и саморазвития, направленных на укрепление адаптивных возможностей организма, полноценную саморегуляцию своих сущностных сил, дарований и способностей в общекультурном и профессиональном развитии, жизнедеятельности в целом.

В условиях здорового образа жизни ответственность за здоровье формируется как часть общекультурного развития, проявляющаяся в единстве стилевых особенностей поведения, способности построить себя как личность в соответствии с собственными представлениями о полноценной в духовном, нравственном и физическом отношении жизни.

Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностных ориентаций подрастающего поколения, мировоззрения, социального и нравственного опыта.

Общественные нормы, ценности здорового образа жизни принимаются студенческой молодежью как лично значимые, но не всегда совпадают с ценностями, выработанными общественным сознанием. Так, в процессе накопления личностью социального опыта возможна дисгармония познавательных (научные и житейские знания), психологических (формирование интеллектуальных, эмоциональных, волевых структур), социально-психологических (социальные ориентации, система ценностей), функциональных (навыки, умения, привычки, нормы поведения, деятельность, отношения) процессов. Подобная дисгармония может стать причиной формирования асоциальных качеств личности.

Поэтому в средних и высших учебных заведениях необходимо обеспечить сознательный выбор личностью общественных ценностей здорового образа жизни и формировать на их основе устойчивую, индивидуальную систему ценностных ориентаций, способную обеспечить саморегуляцию личности, мотивацию ее поведения и деятельности.

Здоровый образ жизни формируется всеми сторонами и проявлениями существующего общества. Для укоренения здорового образа жизни недостаточно сосредоточивать усилия лишь на преодолении факторов риска различных заболеваний, борьбе с алкоголизмом, курением, гиподинамией, нерациональным питанием, конфликтными отношениями, хотя это также имеет большое оздоровительное значение. Принципиально важно использовать позитивные стороны образа жизни общества. Важно выделить и развить, активно усиливать много-

образные тенденции, "работающие" на формирование здорового образа жизни и содержащиеся в самых различных сторонах образа жизни общества.

Здоровый образ жизни должен реализоваться в совокупности всех основных форм жизнедеятельности – учебной, трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой. По существу, формирование здорового образа жизни выражается в закреплении в молодежной студенческой среде комплекса оптимальных навыков, умений и жизненных стереотипов, охватывающих рациональную организацию учебы, труда, досуга, питания, физической активности, сферу индивидуальной гигиены, сферу семьи, исключая пагубные привычки.

При анализе понятия здорового образа жизни, как в теоретическом отношении, так и в ходе практической работы по его формированию необходимо учитывать три основных компонента: объективные общественные условия, конкретные формы жизнедеятельности, позволяющие его реализовывать и систему ценностных ориентаций, направляющих сознательную активность.

В первую, очередь имеется в виду улучшение условий и организации учебного труда, укрепление материально-технической базы досуга, физической культуры, научно-технического творчества студенческой молодежи.

Второй компонент – выработка конкретных форм жизнедеятельности, позволяющих вести здоровый образ жизни во всех основных сферах (учебной, трудовой, общественной, семейно-бытовой, сфере досуга).

Третий компонент формирования здорового образа жизни, образующий его содержательную, смысловую сторону выработка системы ценностных ориентаций, направляющих индивидуальную жизнедеятельность в русло здорового образа жизни. Поведение человека направлено на удовлетворение потребностей. При более или менее одинаковом уровне потребностей, характерном для данного общества, каждая личность характеризуется своим, индивидуальным способом их удовлетворения, поэтому поведение людей разное и зависит в первую очередь от воспитания.

Духовные факторы являются важными компонентами здоровья и благополучия. Это – понимание здоровья как способности к созиданию добра, самосовершенствованию, милосердию и бескорыстной взаимопомощи. Это и создание установки на здоровый образ жизни.

Необходимо отметить, что побудить людей вести здоровый образ жизни – трудная задача. Знать, что такое здоровый образ жизни – это одно, а вести его – совсем другое.

Социальные факторы также значительно влияют на здоровье и благополучие каждого из нас. Уровень благополучия, следовательно, и здоровья, в этом случае может быть высоким тогда, когда человек имеет возможность для самореализации, когда ему гарантированы хорошие жилищные условия, медицинское обслуживание и образование.

Каждый человек ответствен за свое здоровье и благополучие. Достижение хорошего уровня здоровья и благополучия – это непрерывный процесс, который подразумевает определенную жизненную позицию и поведение.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Коледа, В. А. Основы мониторинга функционального и физического состояния. / В. А. Коледа, В. А. Медведев, В. И. Ярмолинский. – Минск : БГУ, 2005. – 127 с.
2. Колос, В. М. Оздоровительная физическая культура учащихся и студентов: учеб. пособие / В. М. Колос. – Минск : БГУИР, 2001. – 154 с.
3. Купчинов, Р. И. Формирование у учащихся здорового образа жизни (материалы для лекций, бесед, факультативных занятий) : пособие для учителей, классных руководителей, воспитателей / Р. И. Купчинов. – Минск : Нац. ин-т образования, 2009. – 224 с
4. Наскалов, В. М. Теория и методика физического воспитания: в 2 ч. [Текст]: учеб.-метод. комплекс. / В. М. Наскалов. – Новополоцк : ПГУ, 2008. – Ч. 2. – 228 с..
5. Хижевский, О. В. Закаливание в системе физического воспитания студентов–первокурсников / О. В. Хижевский // Весці БДПУ. Серыя № 3. – 2017. – С. 51–58.
6. Физическая культура: учеб. пособие / Коледа В. А. [и др.]; общ. ред. В. А. Коледа. Минск : БГУ, 2005. – 211 с.
7. Фурманов, А. Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. Минск : Тесей, – 2003. – 528 с.