

613(082)  
А 43

# АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Матеріали науково-практичної конференції  
м. Кривий Ріг, 31 травня 2006 р.



КРИВОРІЗЬКИЙ  
ДЕРЖАВНИЙ  
ПЕДАГОГІЧНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ

# СТРАТЕГИЯ И ТАКТИКА ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Афонин А. П., Меликов О. Я.

*Криворожский государственный педагогический университет*

Активная пропаганда здорового образа жизни связана с Декларацией Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), в которой сформулирована глобальная стратегия здоровья для всех народов. В рамках этой идеи среди главных целей одно из первых мест занимает “Содействие здоровому и противодействие нездоровому образу жизни”. Пропаганда ЗОЖ – это процесс, который дает людям возможность повысить контроль над своим здоровьем и улучшить его качество. В этой связи здоровье рассматривается как ресурс для повседневной жизни, а не как цель в жизни [15].

В научной литературе приводится около 300 различных определений понятия “здоровье”, смысл которых связан профессиональной точкой зрения авторов. Наиболее философское, всеобъемлющее и распространенное определение принято ВОЗ в 1948 году, в котором говорится, что “Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов”.

Несомненное теоретическое и практическое значение имеет выделение наиболее типичных признаков – сущностных элементов определения здоровья. В этом плане доминируют следующие подходы [5]:

- нормальная функция организма на всех уровнях его организации;
- динамическое равновесие организма и его функций с окружающей средой;

- способность к полноценному выполнению основных биологических и социальных функций;

- способность организма приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде, способность поддерживать постоянство внутренней среды организма, обеспечивая нормальную и разностороннюю жизнедеятельность и сохранение здорового начала в организме;

- отсутствие болезни, болезненных состояний и изменений.

По современным воззрениям здоровье – это сложная социально-биологическая категория многоукладной жизни человека. Она отражает результат взаимодействия индивидуума и окружающей среды, условия существования, основные мотивы его жизнедеятельности и миропонимания. Здоровье дает человеку возможность в максимальной степени реализовать свою генетическую программу в конкретных условиях бытия. С этих позиций здоровье рассматривается как состояние и как динамический процесс в различных аспектах: индивидуальном, возрастном, общественном [3, 5, 6].

Поэтому закономерно, в конституции Украины (стр. 3), отмечается, что для государства самой приоритетной социальной ценностью является человек, его жизнь и здоровье. Здоровье нации является важнейшей сферой экономики страны, условием роста производительности труда, национальным богатством и благосостояния народа.

В конечном счете основой нашего общества является Человек и его окружение во все периоды его жизни. И на всем жизненном пути его всюду сопровождают валеологические проявления, гармонично складывающиеся из трех основных, взаимодействующих факторов существования: нравственного, психического и физического [16].

Эксперты ВОЗ в 80-х годах прошлого столетия определили ориентировочные соотношения различных факторов обеспечения здоровья современного человека, выделив в качестве базовых четыре производные:

- наследственно-генетические факторы – 20 %;

- состояние окружающей среды – 20 %;
- медицинское обеспечение – 7-10 %;
- условия и образ жизни – 52-55 %.

Задача формирования здоровья должна заключаться в том, чтобы привести человека на более высокий его уровень за счет мобилизации и тренировки резервных возможностей самого организма. Успех реализации этой задачи во многом зависит от того, каким уровнем резервов саморегуляции обладает организм.

Количественный подход к оценке здоровья остро ставит вопрос о его критериях и показателях. В настоящее время выделяют следующие группы признаков, по которым должно оцениваться здоровье [1].

- уровень и гармоничность физического развития;
- резервные возможности основных функциональных систем и организма в целом;
- уровень иммунной защиты и неспецифической резистентности организма;
- наличие или отсутствие хронического или врожденного заболевания или дефектов развития;
- уровень личностных характеристик, отражающих психическое, духовное и социальное благополучие и здоровье человека.

Следовательно, здоровье населения является одним из интегральных показателей преобразований, происходящих в нашем обществе. При этом удельный вес здорового образа жизни является доминирующим среди всех факторов, детерминирующих здоровье человека [1, 10].

Однако, в жизнедеятельности большинства населения страны здоровый образ жизни не представлен ни как мировоззренческая установка, ни как ценностная ориентация, ни как норма поведения. Представляется, что в сознании нашего общества в целом и у каждого человека, в частности, по большому счету не оформлен образ самого носителя здорового образа жизни, и того, что значит быть носителем? По данным института охраны здоровья детей и подростков АМН Украины – у

90 % детей отсутствует интерес к своему здоровью и к мероприятиям, направленным на его улучшение. Подавляющая часть населения страны не предпринимает никаких действий для сохранения и укрепления индивидуального здоровья и противодействия распространению вредных привычек.

Образ жизни – это исторически обусловленный способ жизнедеятельности человека в материальном и духовном мире. В нем нередко заложены традиции семьи, народа, нации, религиозные убеждения и др. Образ жизни во многом вытекает из мировоззрения человека: его мышления, поступков, жизненных интересов, потребностей и жизненной цели. В каждом возрастном периоде в соответствии с генетической программой индивидуума происходит преимущественное становление какой-либо одной или нескольких групп функциональных систем, которые обеспечивают оптимальные условия адаптации и требуют внесения соответствующих коррективов в образ жизни на данном этапе. При этом важно, чтобы образ жизни был индивидуальным и здоровьесохраняющим. Его меняют только в том случае, когда он ведет к болезни, нарушению принятых обществом правил и норм жизни [3].

Согласно определению ВОЗ, здоровый образ жизни – это комплекс мероприятий, который обеспечивает человеку нормальное физическое, психическое, интеллектуальное и духовное развитие и совершенство, надолго сохраняя трудоспособность и активное долголетие.

Формирование и соблюдение здорового образа жизни – процесс длительный. Системный подход к решению этой проблемы вызывает необходимость рассматривать формирование здорового образа жизни с позиции взаимодействия “объективных условий и субъективных факторов”. [17]. Под объективными условиями необходимо понимать совокупность реальных обстоятельств и явлений, составляющих конкретную окружающую среду и условия жизни, в которых формируется способ жизни человека. Субъективные факторы – это конкретное поведение человека в определенных условиях жизни.

Способ жизни – это биологическая и социальная категория, которая создается целенаправленно и постепенно, иногда в течение всей жизни. Он зависит от особенностей психической деятельности человека (личности, характера, индивидуальности, поведения), а также от социально-экономических условий, состояния здоровья и функциональных возможностей организма.

К биологическим принципам здорового образа жизни относятся возрастные, биоритмологические, индивидуальные качества, сохраняющие и укрепляющие здоровье. Этим, в частности, объясняется реальное многообразие вариантов образа жизни различных групп людей [12].

Образ жизни включает в себе 4-е категории: уровень жизни, качество жизни, стиль и уклад жизни [10].

Уровень жизни – это прежде всего экономическая категория, которая отражает степень удовлетворения материальных, духовных и культурных потребностей человека.

Качество жизни – это преимущественно социальная категория, которая отражает степень комфорта и обеспечения потребностей человека. Оно соотносится с удовлетворенностью самореализацией личности и ее психологическим здоровьем. Подлинное качество жизни заключается в испытании человека на правильность выбора жизненного пути, на обретение высокого и истинного смысла жизни [13].

Стиль жизни – преимущественно социально-психологическая категория, характеризующая поведенческие особенности личности.

Уклад жизни – социально-экономическая категория, отражающая установившийся порядок, сложившийся в течение определенного времени индивидуальной жизни.

Концентрированным выражением взаимосвязи образа жизни и здоровья является понятие здоровый образ жизни. В определении здоровья важное значение принадлежит стилю и укладу жизни, поскольку они имеют личностный характер и определяются историческими, национальными, религиозными и

инными традициями и обычаями, закрепленными в сознании людей.

Каждый человек свой образ жизни должен строить в соответствии со своими биологическими и психологическими возможностями, удовлетворяя материальные и духовные потребности, которые в значительной мере зависят от конституциональных характеристик индивида. У каждой личности существует свой индивидуальный способ удовлетворения потребностей, потому поведение у людей разное и зависит оно, как правило, от воспитания, мировоззрения, интеллектуальных и других особенностей [8].

В контексте основных категорий образа жизни при целенаправленном формировании здорового образа жизни важное значение имеет проблема поиска смысла жизни, которая непосредственно связана не только с воспитанием и самовоспитанием человека, но и с выяснением склонностей, интересов и индивидуальных мотиваций. Каждый человек по-своему определяет смысл жизни, назначение собственного бытия. Смысл жизни связан с ее целями и основными ценностями, принятыми личностью. При этом, любой социальной группе, от отдельной семьи до всего человечества, присуща направленность на определенные общие ценности – идеальное представление о хорошем, желательном и должном. В этих представлениях обобщен опыт жизни здоровых людей. Усваивая от окружающих взгляды на нечто как на ценность, человек закладывает в себя новые регуляторы поведения [7, 8].

Движущей и направляющей силой поведения человека являются мотивы и установки, которые определяются потребностями и ценностными ориентациями. Последние служат базой для установок.

Предрасположенность к сохранению или растрачиванию здоровья можно рассматривать как личностное качество. По отношению к этой ценности у большинства людей скрыты серьезные противоречия. Ценность здоровья достаточно велика и в обыденном сознании. Однако в установке на здоровье и

здоровый образ жизни выраженность действенного, поведенческого компонента явно не соответствует ни объему знаний о здоровье, ни силе эмоциональной реакции на его ослабление. Нередко намерения и основные потребности человека накрепко укореняются в его сознании, доминируют в его желаниях, зачастую имеющих мало общего с фундаментальными потребностями здоровья.

Человек больше склонен удовлетворять материальные потребности, больше заботиться о состоянии физического тела и почти не проявляет интереса к развитию духовного мира, интуиции, которые являются составной частью здоровья. Причем, иногда под духовным состоянием понимают отношение к культурным ценностям, различным видам искусства. По мнению В. П. Лободина [11], к истинным духовным началам относится человеческая доброта, любовь к жизни, природе, наслаждение окружающим миром – качества генерирующие и аккумулирующие энергетику здоровья.

Выдвижение проблемы здоровья в число приоритетных задач общественного и социального развития обуславливают актуальность здоровье сохраняющей педагогики в образовательном пространстве. Реализация идеи воспитания здорового образа жизни и ценности здоровья в образовательных и детских дошкольных учреждениях позволяет рассматривать здоровье как проявление уровня культуры личности, в первую очередь руководителя, педагога и воспитателя. В этой связи образовательный процесс должен быть максимально здоровьесберегающим, управление которым возможно по двум направлениям:

- управление деятельностью обучаемых;
- управление деятельностью педагога-организатора учебно-воспитательного процесса [14].

Для улучшения состояния здоровья школьников необходимо в сфере образования организовать работу по формированию идеологии здорового образа жизни, понимая при этом здоровье как антропологическую категорию, поскольку оно относится ко всему человеку в целом. Пока идут размышления о здоровье и



здоровьесберегающих технологиях с позиции различных “ведомств” – медицины, социологии, педагогики, – до тех пор маловероятно, что образ жизни станет практикой полноценной жизни, ее базовой характеристикой, где “здоровье – определенная норма в потоке жизни” [4].

Человек погружен в общество как внешним, так и внутренним образом: интеллектуальным, психическим и эмоциональным. Социум является определенным условием созревания личности. Однако общество может не только порождать, но и тормозить развитие личности. Следовательно, здоровый образ жизни – это обустройство себя в обществе и социальности в себе с обретением не только общественного облика, но и уникального, автономного. Способность человека глубоко осмысливать свою собственную индивидуальность и выстраивать равно достойные и равно мощные отношения с обществом есть, по мнению психологов, еще один, личностный уровень здоровья человека. С этих позиций наивысшей ценностью является наличие развитого интеллекта, духовных качеств, свободы, зрелости человека осуществлять выбор своего жизненного пути [8].

Нездоровые тенденции в образе жизни современного человека обостряют главную проблему здоровья, которая состоит в противоречии между возрастающими потребностями общества в хорошем здоровье и неблагоприятными сдвигами в его состоянии, которые выросли до глобальных масштабов. В образе жизни человека постоянно проявляется борьба между желанием удовлетворить свои потребности (биологическое начало) и разумом, моралью, мировоззрением (социальное начало). В зависимости от преобладания тех или иных тенденций человек организует свой индивидуальный образ жизни. Причиной такого несоответствия заключается в том, что многими людьми очень часто здоровье воспринимается как нечто, безусловно данное или само собою разумеющееся, потребность в котором хотя и осознается, но не замечается человеком до его потери или по мере утраты.

Новая концепция здоровья и здорового образа жизни научно и конструктивно сформулирована в трудах отечественных и зарубежных валеологов [1, 2, 5, 13].

В становлении здорового образа жизни принимает участие целый ряд обстоятельств, общих для большинства людей и построенных на базисных принципах организации и содержания проблемы. К ним, в частности, относятся:

- здоровый образ жизни является наиболее активным средством и методом обеспечения здоровья;
- в основе формирования ЗОЖ лежат личностно-мотивационные установки человека на воплощение в жизнь своих социальных, физических, интеллектуальных и психических возможностей и способностей;
- в реализации ЗОЖ человек выступает в единстве своих биологических и социальных начал;
- актуальным носителем ЗОЖ является конкретный человек как объект и субъект своей жизнедеятельности и социального положения.

В таком случае становится абсолютно ясно, что к базовым составляющим здорового образа жизни относятся:

- активная жизненная позиция, которая проявляется оптимизмом, постоянным стремлением к совершенствованию;
- уровень общей культуры человека и ее составной части культуры здоровья;
- достаточная двигательная активность, которая призвана обеспечивать развитие резервных возможностей организма;
- улучшение материальных условий жизни;
- обеспечение рационального, полноценного питания;
- исключение из жизни саморазрушающего поведения (табакокурения, алкоголизма, наркомании, гиподинамии и т. д.);
- постоянное развитие духовных потребностей, направленных на совершенствование нравственных принципов и гармонии в жизни;
- использование традиционных и нетрадиционных методов управления физическим и психическим здоровьем;

- постоянное воспитание у себя чувства ответственности за свое здоровье и здоровье других людей;

- постоянное проявление медицинской активности и др.

Для формирования ЗОЖ не существует какой-либо одной доминирующей методики или установки, направленной на обеспечение всего процесса сохранения индивидуального здоровья. Это обусловлено тем, что организм человека представляет собой открытую динамическую, многофункциональную систему, способную к саморегуляции и самоконтролю, под влиянием внешних и внутренних факторов.

Природа, создавая человека, не рассчитывала на лекарства и здравоохранение, а тем более на современную химию. Все необходимое для сохранения здоровья заложено в нашем организме с момента рождения, и, используя механизмы естественной саморегуляции и самоконтроля можно жить долго, не болея, и без лекарств [6].

Однако, современный человек живет в искусственно созданной среде (питание, одежда, вдыхаемый воздух, вода, эмоциональная среда). Уважая творческий процесс человечества, общество утратило объективный контроль над собой, над средой обитания, над человеком и его здоровьем, поддержания жизненного, здорового уровня, процветания и долголетия. В борьбе за сохранение и улучшение здорового образа жизни человеку нужны новые знания о методах защиты организма от влияния вредных факторов окружающей среды стабилизирующих различные функции организма.

Для воплощения принципов здорового образа жизни человеку необходимы следующие условия: убеждение, мотивация, целеустремленность, здоровьесохраняющее обучение и воспитание, анализ обратной связи, установка на долгую и здоровую жизнь, использование достижений современной науки и практики в вопросах сохранения здоровья и предупреждения болезней. Все эти и другие качества человеческой природы должны органически войти в быт, привычки и потребности постоянной жизни.

Следовательно, здоровье по своей сути должно быть первой потребностью человека, воспитание у него отношения к своему здоровью как одной из главных человеческих ценностей, как к условному рефлексу, динамическому стереотипу. Для этого необходима разработка основных положений и условий здорового образа жизни, методология их внедрения, привитие и освоение обществом. В достижении этой благородной цели намечается, по крайней мере, два направления: первый путь – здоровье через образование, начиная с детского возраста. Второй путь – самовоспитание и самосовершенствование личности (Сотвори себя сам!). Естественно, для реализации здорового образа жизни необходимо сочетать оба пути. Такая конкретизация вполне соответствует стратегии ВОЗ “Здоровье для всех в XXI столетий” и концепции государственной программы “Репродуктивное здоровье нации на 2006-2015 годы”.

### Литература

1. Апанасенко Г. А. и соавт. Медицинская валеология. – К., 2000. – С. 16-32.
2. Врехман И. И. Валеология – наука о здоровье. – М., 1990. – С. 58-78.
3. Вайнер Э. Н. и соавт. Валеология: Учебный практикум. – М., 2002. – С. 65-82.
4. Гуртовскико Г. А. Здоровый образ жизни как аксиологический аспект деятельности педагога. Матер. III Международного конгресса валеологов. – СПб., 2002. – С. 65-68.
5. Казин Э. М. и соавт. Основы индивидуального здоровья человека – М., Владос, 2000. – С. 17-41.
6. Казначев В. П., Склянова Н. А. Основы общей валеологии. – Новосибирск, 1998. – С. 24-32.
7. Кроль М. В. Психофизиология человека. – СПб.: Питер, 2003. – С. 269-270.
8. Куликов Л. В. Психогигиена личности. – СПб.: Питер, 2004. – С. 62-86
9. Анципин Ю. П., Сахно А. В. Здоровье человека – социальная ценность. – М., 1999. – С. 40-48.
10. Анципин Ю. П. Образ жизни и здоровье населения. – М., 1993. – С. 140.
11. Лободин В. Т. Здоровье и духовность. – СПб., 1995. – С. 217-230.
12. Психология здоровья / Под ред. Г. С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2005. – С. 242-245.
13. Основы валеологии / Под ред. В. П. Петленко, кн.1. – К., 1998. – С. 61-75.
14. Сетко Н. П. и соавт. Современные технологии в работе центра сохранения и укрепления здоровья детей. Матер. III Международного конгресса валеологов – СПб., 2002. – С. 184.
15. Гимчишин О. І. і ін. Інновації змісту і технологій здорового способу життя. – Тернопіль, 2002. – С. 4-6.
16. Топоров Г. Н. Медицинская валеология. – Харьков, 2003. – С. 16-19.
17. Яцук Г. Ф. и соавт. Біологія людини і здоров'я – Тернопіль, 2004. – С. 10-15.