

## ПОНЯТИЕ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» В СТРУКТУРЕ ЛИЧНОСТИ МОЛОДОГО ЧЕЛОВЕКА

Гуров И.Б.<sup>1</sup>, ст. преп., Галлер В.Н.<sup>2</sup>, ст. преп.

<sup>1</sup> Витебский государственный технологический университет,

<sup>2</sup> Витебская государственная академия ветеринарной медицины,

г. Витебск, Республика Беларусь

Реферат. В статье рассмотрены основные элементы здорового образа жизни студенческой молодежи. Отмечается особая значимость и ценность здорового образа жизни молодого человека как социально значимая категория, которая является основой самовоспитания, главной человеческой ценностью и общегосударственной задачей укрепления здоровья и улучшения качества жизни граждан государств.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, уровень жизни, качество жизни, стиль жизни, физическая культура, социальная адаптация, личностное поведение.

В национальной стратегии социально-экономического развития Республики Беларусь на период до 2020 года определено, что стратегической целью в области улучшения здоровья является создание государственного механизма поддержки здорового образа жизни, формирование высокого спроса на личное здоровье, создание предпосылок для его удовлетворения. Проблемы определения сущности и компетентного состава культуры здорового образа жизни связаны с неоднозначностью в истолковании сущности понятия «здоровье», являющегося основной категорией в проблеме здорового образа жизни.

Разнообразие в определении этого понятия есть отражение неоднозначности самого человека, многообразия его природы. Ведь человек неоднозначен не только внешне, но и внутренне: поведение, восприятие, мысли, поступки, реакции на то или иное воздействие. Разные люди совершенно по-разному отражают действительность. Но самое главное то, что один и тот же человек на одно и то же воздействие в разные периоды жизни реагируют совершенно по-разному. Здоровье человека – это очень сложный феномен общечеловеческого и индивидуального бытия. Сегодня нет сомнений, что оно комплексно, ибо зависит от взаимодействия множества сложных факторов физического и психического, социального и индивидуального порядка. Можно выделить наиболее полные определения данного понятия:

а) здоровый образ жизни – это система взглядов, складывающаяся в процессе жизни под влиянием различных факторов на проблему здоровья как на конкретное выражение возможностей человека в достижении любой поставленной им цели;

б) здоровый образ жизни – сложившийся у человека способ организации производственной, бытовой и культурной сторон жизнедеятельности, позволяющей в той или иной мере реализовать свой творческий потенциал;

в) здоровый образ жизни – социально и исторически определенное представление о здоровье, а так же и средствах и методах его интеграции в практическую жизнь;

г) здоровый образ жизни – типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций независимо от пола, экономической и социально-психологической ситуаций.

В настоящее время число студентов в вузах, имеющих неудовлетворительный уровень психофизического состояния (низкий уровень развития двигательной подготовленности, функциональных возможностей, недостаточное физическое развитие и незначительные отклонения в состоянии здоровья), составляет 65 – 68 % от общего числа обучающихся.

Эти неблагоприятные тенденции диктуют необходимость поиска различных действенных мер, направленных на улучшение физического состояния молодежи. На сегодня усилия медицинской науки и здравоохранения, направленные на поиск более совершенных методов диагностики и лечения, не привели к существенному улучшению психофизического состояния молодежи. По мнению специалистов, наиболее перспективным, доступным и эффективным направлениям для достижения улучшения физического состояния нации

является внедрение физической культуры как ведущего компонента здорового образа жизни в быт общества.

Для успешного решения государственных задач в области физического воспитания студенческой молодёжи необходимы более совершенные формы и методы организации учебных занятий и выявление неиспользованных возможностей. Практика учреждений образования свидетельствует о том, что учебные занятия не имеют должного вызывающего эффекта в процессе формирования у учащихся знаний и навыков здорового образа жизни, не решают в полной мере задачу по развитию творческой познавательной деятельности в данном направлении, ведению конструктивного диалога, позволяющего создать ситуацию успеха.

Важной составляющей процесса формирования здорового образа жизни является развитие экологической культуры юношей и девушек. Экологическая культура личности предполагает наличие у человека определенной активной позиции, знаний и убеждений, готовность к действиям рационального природопользования, заботе об окружающей среде, умения сохранять благоприятные природные условия и прилагать конкретный труд в этом направлении.

Рассматривая образ жизни, следует помнить, что он, хотя и обусловлен в значительной степени социально-экономическими условиями, в то же время во многом зависит от мотивов деятельности конкретного человека, особенностей его психики, состояния здоровья и функциональных возможностей организма. Этим объясняется реальное многообразие вариантов образа жизни различных людей.

Образ жизни человека включает три категории: уровень жизни, качество жизни и стиль жизни.

Уровень жизни – это в первую очередь экономическая категория, представляющая степень удовлетворения материальных, духовных и культурных потребностей человека.

Под качеством жизни понимают степень комфорта в удовлетворении человеческих потребностей (преимущественно социальная категория).

Стиль жизни характеризуют поведенческие особенности жизни человека, т. е. определенный стандарт, под который подстраивается психология личности (социально-психологическая категория).

Важнейшим аспектом образа жизни является «здоровый образ жизни» – такая организация учебы, труда, отдыха, творческого самовыражения, отправления культурных и физиологических потребностей человека, которая обеспечивает ему выполнение биосоциальных функций, физическое и психологическое здоровье, активное долголетие и, в конечном счете, гармоничное развитие личности во всех возрастных периодах.

Условно все формы поведения отдельного человека, составляющие ЗОЖ, распределяют 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 ЗОЖ имеет значение как сам по себе, так и в совокупности с другими компонентами жизнедеятельности.

Жизнь и здоровье людей должны стать приоритетными ценностями в общественном сознании, в стратегии и тактике государственной социально-экономической политики.

Основная задача нашего государства в этом направлении – создание у своих граждан осознанной потребности относиться к своему здоровью как к ценности. Здоровье нужно закалять и сохранять. Однако практика показывает, что без активного и сознательного участия каждого гражданина в этом процессе решить общегосударственную задачу укрепления здоровья и улучшения качества жизни невозможно.

В настоящее время находит признание мнение о том, что улучшение состояния здоровья населения обусловлено главным образом, не медицинскими вмешательствами, а зависит от качества жизни и обеспечивается через образ жизни, который ведет тот или иной индивид.