

Г.П. Селиверстова

G.P. Seliverstova

ФГАОУ ВО «Российский государственный
профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

Russian state vocational pedagogical university, Ekaterinburg, Russia

physiology2@mail.ru

Проблемы формирования здоровья и ЗОЖ современной молодежи
Problems of formation of health and healthy lifestyles of modern youth

Аннотация. Важным условием успешного формирования мотивации здоровьесберегающей деятельности молодежи является индивидуальный подход к коррекции отклонений в состоянии здоровья. В связи с этим необходимо разрабатывать здоровьесберегающие педагогические технологии, логично вписывающиеся в образовательный процесс, имеющие полное программно-методическое обеспечение, повышающие здоровьесберегающее качество образования.

Abstract. An important condition for the successful formation of motivation of health-youth activities is an individual approach to the correction of deviations in health status. In this connection it is necessary to develop health-saving educational technology, logically fit into the educational process, with a complete software and methodological support, health-enhancing quality of education.

Ключевые слова: *здоровье, здоровый образ жизни, образование, обучаемые.*

Keywords: *health, healthy lifestyles, education, learners.*

В уставе ВОЗ здоровье определяется как состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или дефектов. По данным БМЭ здоровье – это состояние организма человека, когда функции всех его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные явления. Уровень здоровья оценивается по трем основным признакам, в соответствии с которыми здоровье делится на 3

вида: физическое, психическое и социальное. Физическое здоровье основано на совершенстве структур, саморегуляции протекающих функций в организме, максимальной адаптации к факторам окружающей среды. Психическое (личностное) здоровье определяется состоянием психических функций, стратегией жизни человека, степенью его господства над обстоятельствами жизни и рассматривается в качестве интегративной характеристики личности, охватывающей ее внутренний мир и все своеобразие взаимоотношений с окружением. Социальное здоровье определяет способность человека к полноценному выполнению основных социальных функций [1, с. 20-21]. В целом здоровье – это состояние равновесия, баланса между адаптационными возможностями организма человека и постоянно меняющимися условиями жизни. Здоровье является не самоцелью, а средством для наиболее полной реализации жизненного потенциала человека [2, с. 20-21]. Состояние здоровья зависит от многих факторов: экономических, наследственных, социальных, экологических, деятельности системы здравоохранения. При этом по данным ВОЗ система здравоохранения определяет состояние здоровья на 10-15%, генетические факторы – на 15-20%, экологические условия – на 25%, условия образа жизни (ОЖ) – на 50-55% [1, с. 22]. Видно, что первостепенная роль в сохранении и формировании здоровья принадлежит самому человеку, его образу жизни, ценностям, установкам, степени гармонизации его внутреннего мира с окружением. В настоящее время существуют 2 точки зрения на определение ОЖ. Одни исследователи рассматривают образ жизни как биосоциальную категорию, определяющую тип жизнедеятельности в духовной и материальной сферах жизни человека. Другие определяют образ жизни как интегральный способ бытия индивида во внешнем и внутреннем мире, как систему взаимоотношений человека с самим собой и факторами внешней среды, как сложный комплекс действий и переживаний, наличие полезных привычек, укрепляющих природный ресурс здоровья и отсутствие вредных привычек, разрушающих здоровье [5, с. 9-10]. Здоровье является благом,

ресурсом, от степени обладания которым зависит уровень удовлетворения всех потребностей человека. Качественные характеристики здоровья в значительной степени определяют образ и стиль человеческой жизни, включающие уровень социальной, экономической, трудовой активности, степень миграционной подвижности людей, их приобщение к современным достижениям культуры, науки, искусства, техники и технологии, характер и способы проведения досуга и отдыха. В то же время проявляется обратная зависимость в том, что стиль жизни человека, степень и характер его активности в быту, в трудовой деятельности во многом определяет состояние его здоровья. Такая взаимозависимость открывает существенные возможности для профилактики болезней и сохранения здоровья людей.

Важной задачей в плане повышения уровня здоровья является не развитие медицины, а сознательная, целенаправленная работа каждого человека по восстановлению и развитию жизненных ресурсов, по принятию на себя ответственности за собственное здоровье, определяемое образом жизни. Подтверждением сказанному является ответ президента В.В. Путина на всероссийской конференции 2016 г. на вопрос. Какими лекарствами Вас лечат? Ответ – веду здоровый образ жизни (ЗОЖ) и поэтому в лекарствах особо не нуждаюсь. Здоровьем обусловлена возможность приобщения человека к труду, являющемуся основой человеческого бытия, источником материального благосостояния и благополучия.

Внимание к собственному здоровью, способность обеспечить профилактику его нарушений, сознательная ориентация на здоровье различных форм жизнедеятельности служат показателями не только санитарно-гигиенической грамотности, но и общей культуры человека. Это особенно важно в современных условиях, повышающихся требований в России к культуре производства, быта, досуга, поведения до европейского уровня [4, с. 77-78]. Поэтому в настоящее время потребность россиян в здоровье и ЗОЖ носит всеобщий характер. Она присуща как отдельным индивидам, так и

обществу в целом. Первым шагом в направлении решения задачи укрепления и развития здоровья является выяснение представлений людей о ЗОЖ в современном обществе с целью его коррекции, а также формирования новых представлений и установок на здоровье и ЗОЖ [6, с. 7-8]. Полная взаимосвязь между здоровым образом жизни и здоровьем объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных, бытовых функций в оптимальных для состояния здоровья условиях и выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления индивидуального и общественного здоровья.

Обращаясь к истокам зарождения представлений о ЗОЖ следует отметить, что впервые они сформировались на Востоке, в Древней Индии. В 4-м веке до н. э., Тогда в Ведах были сформулированы основные принципы ведения ЗОЖ. Одним из них является достижение устойчивого равновесия психики путем полной внутренней свободы, ликвидации жесткой зависимости человека от физических и психологических факторов окружающей среды. В Античном мире Гиппократ в трактате «О ЗОЖ» акцентирует внимание на физическом здоровье человека и рассматривает ЗОЖ как механизм, поддерживающий гармонию в организме человека, которую можно достичь путем использования целого ряда профилактических мероприятий. Другой философ Демокрит в большей степени опирался на духовное здоровье как благосостояние духа, при котором душа пребывает в спокойствии и равновесии, не волнуема страстями, страхами, переживаниями. Согласно современным представлениям понятие ЗОЖ включает следующие составляющие:

- отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкоголя, наркотиков.)

- оптимальный двигательный режим

- рациональное питание,

- рациональный режим труда и отдыха

- закаливание
- личная гигиена
- положительные эмоции

В практической деятельности к определению ЗОЖ существует два альтернативных подхода. Первый – традиционный, основан на достижении всеми людьми одинакового, правильного поведения (отказ от курения, употребления алкогольных напитков, ограничение потребления поваренной соли, жиров, сохранение оптимальной массы тела, повышенная двигательная активность. Эффективность пропаганды ЗОЖ и укрепления здоровья людей оценивается по числу лиц, придерживающихся рекомендуемого поведения. Но как показывает практика при одинаковом правильном поведении людей заболеваемость оказывается различной. Другой подход, как нам представляется, более прогрессивный подход в качестве здоровьесберегающего рассматривает стиль поведения, который увеличивает продолжительность и качество жизни. Критерием эффективности такого ЗОЖ является не поведение, а реальное увеличение количества здоровья. Если при культурном, разумном, общественно правильном поведении здоровье не улучшается, то такое поведение не является здоровьесберегающим. Для оценки количества здоровья рассчитывается индекс здоровья по шкале здоровья и человек принимает решение какое поведение нужно считать здоровым и при необходимости вносит в поведение необходимые коррективы. Главное в ЗОЖ – это активное творение здоровья, включая все его компоненты: физическое, психическое, социальное здоровье. [5, с. 10-12]. Проведенные социологические исследования состояния социального здоровья молодежи в различных городах России (Общее количество опрошенных - 1500 человек) свидетельствуют о том, что в современных условиях российская молодежь связывает ЗОЖ в основном с собственными установками – 90,2% опрошенных и лишь 9,8% респондентов проблему ЗОЖ соотносят с усилиями государства и общества. При переходе от индивидуального к общественному и социальному здоровью понятие ЗОЖ

приобретает социальные характеристики. Большая часть респондентов отмечает взаимосвязь состояния здоровья и ЗОЖ со средой, в котором участвует все общество. Здоровье рассматривается респондентами как социальное явление, которое становится:

1. интегральным показателем, отражающим социальные проблемы и процессы в обществе, в том числе социальное партнерство, конфликты, социальные нормы и отклонения от них в социальном поведении.

2. здоровье становится условием для поддержания жизнедеятельности всего общества, так как общество жизнеспособно при условии, если в нем происходит процесс биологического и социального воспроизводства, формируются условия для социализации личности. В этом процессе основополагающую роль играет физическое, психическое и нравственное здоровье. Кроме того здоровье является условием:

А) социального поведения человека

Б) социальной деятельности отдельных социальных групп и слоев в обществе.

В тройку наиболее значимых показателей социального здоровья молодые люди относят: здоровье в медицинском понятии – 52,5%, образование – 43,2%, деньги – 43,2%. В тройку наименее значимых они включают: приспособленность, гибкость, толерантность, -5,7%, гражданская активность – 6,6%, понимание своего предназначения, судьбы – 8,3%. По мнению 24,4% респондентов хорошее физическое развитие в молодости является залогом здоровья в зрелом возрасте. Молодые люди также утверждают, что современная жизнь трудна и достичь успеха может лишь человек физически развитый и выносливый (18,7% респондентов). По их мнению физическое развитие – это основа сексуальной привлекательности и успеха (17,3% респондентов), а также способность постоять за себя в трудной ситуации (17,0% опрошенных). Эти данные свидетельствуют о том, что значительная часть современной молодежи достаточно прагматична и заботится о будущем.

Таким образом, понятие ЗОЖ гораздо шире, чем отсутствие вредных привычек, режим труда и отдыха, система питания, закаливание, и развивающие упражнения. В него входит также система отношений к себе, к другим людям, к жизни в целом, осмысленность бытия, жизненные цели, ценности и т.д. Для творения здоровья необходимы как расширенные представления о здоровье и болезнях, умение использовать весь спектр факторов благоприятно влияющих на различные составляющие здоровья (физическое, психическое, социальное, нравственное), овладение методами диагностики отклонений в состоянии здоровья, оздоровительными, укрепляющими методиками и технологиями формирования здоровья и установок на ЗОЖ. Основными принципами формирования ЗОЖ и здоровья являются:

- нравственность;
- рациональная организация труда и отдыха;
- оптимальная двигательная активность;
- трудолюбие;
- закаливание;
- защита от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющие до глубокой старости сохранять нравственное, психическое, физическое здоровье [6, с. 7-9].

Проведенные нами исследования представлений 75 студентов РГППУ о ЗОЖ в возрасте от 18 до 21 года свидетельствуют о том, что современные студенты имеют очень низкую мотивацию к формированию собственного здорового образа жизни, чаще всего они не имеют возможности практически применить полученные знания и сформировать на их основе умения и навыки самооздоровления. В результате оторванности теории от практики у будущих специалистов не формируется осознанная позиция в отношении здорового образа жизни. Существующие подходы к формированию теоретических знаний по основам здорового образа жизни не всегда учитывают индивидуальные

особенности состояния здоровья, структуру современной заболеваемости студентов, мотивацию к формированию здорового образа жизни. Поэтому в системе современных подходов к процессу формирования теоретических знаний в области решения проблемы здоровьесбережения необходимой составляющей является образование в области физической и психической культуры, которая в значительной степени влияет на привлечение студентов к различным формам двигательной активности, рациональным формам поведения. В настоящее время необходимо разрабатывать такие образовательные технологии, которые могли бы, прежде всего, формировать мотивацию студентов к здоровому образу жизни. Одним из путей формирования такой мотивации является содержание данных технологий, направленное на устранение конкретных нарушений в состоянии здоровья студентов. Важным механизмом формирования мотивации и успешности здоровьесберегающей деятельности молодежи является индивидуальный подход к коррекции отклонений в состоянии здоровья. Необходимо, чтобы создаваемые технологии логично вписывались в образовательный процесс вуза, имели полное программно-методическое обеспечение, повышали здоровьесберегающее качество высшего профессионального образования.

Список литературы

1. Вайнер Э.Н. Валеология [Текст] //Учебник для вузов М., «Флинта», 2001. 416 с.
2. Васильева О.С, Журавлева И.В. Исследование представлений и здоровом образе жизни [Текст] //Психологический вестник РГУ. Ростов на Дону, 1997. Вып. 3. С. 420-429.
3. Иванюшкин А.Я. Здоровье и болезнь в системе ценностных ориентаций человека [Текст] // Вестник АМН СССР, 1982, Т.45, № 1. С. 29-33.
4. Казначеев В.П. Основы формирования программы общей и частной валеологии [Текст] / В.П. Казначеев// Валеология, 1996, № 4. С. 75-82.
5. Кураев Г.А. Валеологическая система сохранения здоровья населения России [Текст] // Валеология, 1996, № 4. С. 7-17
6. Чарлтон Э. Основные принципы обучения здоровому образу жизни [Текст] // Вопросы психологии, 1997, № 2. С. 3-14.