

УДК 796.011.1

**ПРАКТИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ  
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ****Д.В. ЖИЗНЕВСКИЙ***(Предоставлено: канд. пед. наук, доц. Н.И. АНТИПИН)*

*Освещён вопрос формирования, поддержания здорового образа жизни. Рассмотрены государственная политика, направленная на поддержания высокого уровня здоровья нации, важность слежения каждого за своим здоровьем независимо от условий.*

Проблема сохранения и укрепления здоровья, формирования ценностного отношения к нему на фоне стремительной депопуляции нации весьма значима на современном этапе развития любого государства. Республика Беларусь не стала исключением, естественно, государственная политика в области здравоохранения играет ведущую роль в сохранении и укреплении здоровья человека и государства в целом. На законодательном уровне было принято Постановление коллегии министерства здравоохранения республики Беларусь от 28.12.2011, в котором были пересмотрены гигиенические нормативы, установки и ориентиры. Это должно подвигнуть к формированию способности к целостному, интегрированному поведению, направленному на совершенствование своего физического и личностного потенциала [1]. Ведь для того чтобы быть здоровым, отмечал Амосов, нужны собственные усилия, и заменить их ничем другим нельзя [2]. Говоря о культуре здоровья личности мы определяем ее как непрерывно развивающуюся систему ценностно-смысловых установок, знаний, мотивационно-волевого опыта человека и его практической деятельности, направленной на самопознание, саморазвитие и самосовершенствование индивидуального здоровья, необходимого для качественной и долгой жизни. Таким образом, культура здоровья - это не только важнейшая составляющая общественной культуры, но и сознательное, методически грамотное вложение в последующую жизнь принципов сохранения и укрепления здоровья. Но каждый человек должен взять ответственность на себя, не только за собственное здоровье и здоровье своих близких, а также всех, кто нуждается в помощи. Культура здоровья – это понятие, которое шире понятия “здоровый образ жизни”, так как оно является составной частью общей культуры личности, отражает ее духовно-нравственную направленность и не просто проявляется в здоровых жизненных привычках, но становится критерием оценки способа бытия личности. Низкий уровень здоровья подрастающего поколения свидетельствует о том, что наиболее активная и трудоспособная часть общества в значительной мере исключена из полноценных социальных взаимодействий, поэтому необходимо воспитывать здоровую личность с активной жизненной позицией, независимо от возраста.

Все упирается в понятие здоровья. Пока это чисто качественное понятие границ “нормы”. Нормальная температура. Нормальное содержание сахара в крови. Нормальное число эритроцитов, нормальное кровяное давление, нормальная кислотность желудочного сока, нормальная электрокардиограмма. Чем больше накапливается методик измерений и определений разных показателей, тем больше этих статистических норм, описывающих “здоровье”. Правомочно? Да, вполне. Самым лучшим будет “нормальная биохимия клетки”: описание концентраций разных веществ в клетке и даже в ее отдельных частях. Будет ли это вершиной науки о здоровье? Ни в коем случае! Представьте, что все показатели “нормальные” при неких “очень нормальных” внешних условиях. Человек, несомненно, здоров. Но что будет с ним, если эти нормальные условия немножко сдвинуть? Может стать, все нормальные показатели “поплывут”, и начнется болезнь. Нет, определение здоровья только как комплекса нормальных показателей явно недостаточно. Научный подход к понятию здоровья должен быть количественным. “Количество здоровья” – вот что нужно [2].

Практика формирования культуры здоровья студентов в вузах РБ достаточно обширна и осуществляется в следующих направлениях: физкультурно-развивающем, лечебно-оздоровительном, гигиенически-профилактическом, экологически-сохраняющем, образовательно-просветительском и духовно-нравственном. Чаще всего здоровье - сберегающая деятельность осуществляется в двух направлениях: физкультурно-развивающем и образовательно-просветительском. Цель системы – ориентация студенчества на ведение здорового образа жизни через привлечение возможностей психолого-педагогических, физиологических дисциплин, междисциплинарных курсов и физической культуры. Показателем эффективности мероприятий по формированию ЗОЖ можно считать социологические исследования, которые свидетельствуют, что 81,9% респондентов считают здоровье наиболее значимой жизненной ценностью. Факторами, оказывающие влияние на формирование позитивного поведения в отношении здоровья, можно подразделить на две группы: факторы, формирующие положительное отношение к ЗОЖ; факторы, формирующие умения и навыки ведения ЗОЖ. Результатом их суммации является формирование

интересов и ценностей ЗОЖ, позитивного отношения к физической культуре как основному компоненту ЗОЖ. В Программе «Здоровье», который обеспечивает создание условий, способствующих пропаганде и утверждению в государстве здорового образа жизни (ЗОЖ), обеспечению гармоничного духовного и физического развития личности будущих специалистов, выработки у них твердой убежденности во вреде и безнравственности пьянства, курения и других способов саморазрушения. Для этого переменяться комплекс мер, средств, форм и методов соответствующей пропагандистской разъяснительно-профилактической работы, но этого не всегда в полной мере хватает для единства и целостности, системности, непрерывности в течение всего периода жизни. Для этого наиболее эффективно используются все возможности, которые есть в данной области, а так же, несомненно, ищутся новые пути. Без исключения все граждане Республики Беларусь ознакомлены с основам медицинских знаний, при помощи внедрение в практику программно-методических материалов в форме спецкурсов, включаемых в процесс преподавания общекультурных, психолого-педагогических, предметных гуманитарных и естественных дисциплин [3]. Общественными деятелями состояние физического и психического здоровья людей рассматривается как фактор качества их жизни и перспектив развития. Анализ скрининг-тестов, проводимых регулярно, позволяют:

- 1) дать оценку возникновения возможной патологии на основании «ключевых жалоб»;
- 2) раскрыть объективную картину фактического поведения и субъективную оценку условий учебы, работы, быта, отдыха, что послужило точкой отсчета для разработки конкретных индивидуальных рекомендаций по коррекции отклонений в состоянии здоровья;
- 3) использование фактических данных о самом себе помогает осознанно подойти к оценке здоровья как ценности – возрастает интерес к принципам оздоровления, к ведению здорового образа жизни проявляется в активном участии в спортивной и общественной деятельности [4].

Изучая практику формирования здорового образа жизни в Республике Беларусь можно сделать вывод, что в основном она сводится к физкультурно-оздоровительным мероприятиям, введению различных спецкурсов и использованию учебных дисциплин, включенных в образовательную программу. При работе в Интернете можно и самим находить информацию об укреплении здоровья. Про важности здорового образа жизни, формировании бережного отношения к своему здоровью написано во многих источниках. Но проблема заключается в том, что этой информации слишком много, и сложно выбрать правильные данные, что зачастую приводит к неправильным выводам и решениям. Поэтому, не лучше ли получать информацию из первых рук от людей, сведущих в данной области. По этой причине происходит увеличение объема обучения специалистов связанных со здравоохранением. Работа по формированию здорового образа жизни в системе здравоохранения проводится специалистами разного профиля: лечебной сети, санитарно-эпидемиологической службы, учреждений подготовки и переподготовки медицинских кадров. Совет Министров Республики Беларусь разрабатывают акты регламентирующие общественные отношения в области защиты населения, это малая часть из того что уже делается или уже сделано. Хоть за короткий период времени трудно определить уровень здоровья, обнаружить пробелы в знаниях, создать мотивацию к здоровьесберегающей жизнедеятельности и обучиться способами и средствами для ведения здорового образа жизни, но всё делается для уменьшения количества требуемого времени [1]. Для формирования культуры здоровья используются средства межкультурной коммуникации, которые помогают перенять умения, услышать мнения представителей другой культуры, скорректировать свое поведение, признавать право на существование различных ценностей. Это становится максимально востребованным для современного мира. Такие формы общения позволяют всесторонне изучить и проработать проблему формирования культуры здоровья.

Здоровье, несомненно, формирует основу для мобильности, в быстро меняющемся мире, что, в свою очередь, увеличивает возможности самореализации на основе коммуникативной и толерантности. В современных условиях, чтобы быть здоровым, нужны нагрузки и ограничения, а также отказ от курения и алкоголя. Без них от природы крепким и спокойным хватает ресурсов лет до сорока, беспокойным и некрепким – меньше. Маленьким детям не хватает их с самого рождения, если родители ленятся или не знают, как воспитывать [4].

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Постановление коллегии М-ва здравоохранения Респ. Беларусь от 28.12.2011, № 21. – Минск, 2011. – 4 с.
2. Амосов, Н. М. Раздумья о здоровье / Н. М. Амосов. – 3-е изд., доп., перераб. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 64 с.
3. Здоровый мир : материалы науч. форума общественного движения ; СПб., 16–20 июня 1999 г. – СПб., 1999. – С. 127.
4. Меньш, Е. А. Практика формирования культуры здоровья студентов в вузах / Е. А. Меньш // Альманах современной науки и образования : сб. науч. ст. – Тамбов, 2007. – С. 161–163.