

УДК 378:147

Иманбаев А.

ИГУ им. К.Тыныстанова

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

Здоровье является главной категорией бытия. Сотни философов, врачей, ученых и писателей размышляют на тему сохранения здоровья. В результате в специальной литературе можно встретить десятки различных определений, даваемых понятию здоровье. Наиболее устоявшимися из них являются следующие понятия.

Здоровье - это отсутствие болезни или физических дефектов (наиболее распространенное понятие).

Здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благосостояния (определение, которое дано ВОЗ- Всемирной Организацией Здравоохранения).

Здоровье - это состояние человека, которое характеризуется гармоническим развитием и хорошей адаптацией к окружающей его физической и социальной среде (определение, которое дано американским медиком Г.Сигеристом).

Здоровье - это процесс сохранения и развития человеком его психических и физиологических качеств, оптимальной работоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни.

Здоровье - это один из важнейших компонентов человеческого счастья, одно из неотъемлемых прав человеческой личности, одно из условий успешного социального и экономического развития общества.

Здоровье - это скорее не статическое состояние, а динамический процесс.

Типичной чертой здоровья является то, что его уровень в процессе жизни человека постоянно меняется. Поэтому здоровье- понятие относительное и динамическое: когда человек заболевает, то уровень его понижается, а когда выздоравливает- повышается.

Опираясь на вышеизложенное, можно охарактеризовать следующее основное понятие- понятие здоровый образ жизни. Под здоровым образом жизни следует понимать типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций.

Давая такое определение, следует помнить, что существуют два принципиально важных обстоятельства, учет которых имеет ключевое значение для становления здоровья человека. Первое связано с тем, что здоровье закладывается за долго до появления ребенка на свет, а второе- с тем, что оно, в основном, формируется в период детства. В этой связи принято считать, что состояние здоровья детей как бы является критерием благополучия общества в целом. Более точными критериями, официально учитываемые в обществе, являются показатели заболеваемости детей и их приобщения к вредным увлечениям, которые со временем становятся привычными. И то и другое достаточно подвижны и зависят от природных, социальных и иных условий протекания детства. Относительно современного состояния данного вопроса можно отметить, что заболеваемость детей за годы перестройки и вхождения в рыночные отношения изменилась существенно. В частности, заболеваемость новорожденных выросло почти в 2 раза. Выросло также число детей, родившихся недоношенными с врожденными аномалиями. Остается высокой детская смертность. В ряде исследований отмечается, что до 90% подростков страдают хроническими заболеваниями. Почти в 5 раз выросло нарушение зрения, в 3 раза увеличилась патология органов пищеварения, в 2 раза - патология сердечно-сосудистой

системы. Что касается показателей приобщения детей к вредным увлечениям, то типичной является снижение возраста начала курения, употребление алкогольных напитков, роста случаев токсикомании и наркомании.

На снижение показателей здоровья в основном влияют **два фактора** - загрязненная окружающая среда и образ жизни человека. Понимание их важности, особенно человеческой заботы об обеспечении надлежащей окружающей среды и ведении здорового образа жизни постепенно становится предметом пристального внимания и составной частью культуры личности.

Здоровье детей лучше сохраняется при соблюдении **двух условий**: первое, при тесном взаимодействии и обеспечении преемственности деятельности дошкольного учреждения, семьи и школы, в котором воспитываются и обучаются дети и второе, при ведении действительного здорового образа жизни взрослыми, прежде всего, педагогами и родителями, которые выполняют воспитательные функции.

Здоровье следует понимать как нечто целое, которое состоит из трех компонентов- физического, психического и социального.

Первый компонент **«Физическое здоровье»** - это оптимальное функционирование всех физиологических процессов и отсутствие жалоб на здоровье на фоне высокого иммунитета. Его показателем является хорошее самочувствие и хорошая работоспособность. Поэтому все усилия педагогов и медиков должны быть направлены на достижение этих двух показателей.

Хорошее физическое здоровье обеспечивается при наличии высокого **иммунитета**. Его можно значительно уменьшить, если ведем неправильный образ жизни, т.е. нарушаем оптимальное соотношение работы и отдыха, неправильно питаемся. Иммунитет может быть снижен, когда неправильно организуются такие оздоровительные мероприятия, как **голодание, моржевание, уринотерапия, вегетарианство, неправильно подобранная сокотерапия и фитотерапия**. На первых порах эти мероприятия могут сопровождаться хорошим самочувствием, поскольку оно обеспечивается за счет резервных сил организма. Но когда они истекают, развиваются различные заболевания. В этой связи необходимо с известной осторожностью относиться к некоторым широко распространенным методам «оздоровления» детей, которые проводятся без участия грамотных специалистов. Например, по мнению Льва Армени, главного педиатра г. Санкт-Петербурга, такие экстремальные способы закаливания, как обливание холодной водой на морозе отрицательно сказывается на здоровье детей, но не сразу, а спустя некоторое время.

Второй компонент **«Психическое здоровье»** - это оптимальное функционирование всех физических процессов- внимания, восприятия, памяти, мышления, умения воспроизводить полученную информацию, мыслить творчески и адекватно реагировать на окружающую среду.

Следует помнить, что психическое здоровье достигается при соблюдении ряда правил. К ним относятся такие правила, как:

- основы психического здоровья закладываются в утробе матери. Желанный ребенок будет иметь несравненно больший потенциал психического здоровья, чем «случайный» ребенок;
- огромное значение имеет психическое состояние матери во время беременности и периода раннего развития малыша. Поэтому особая ответственность за формирование психического здоровья малыша лежит на родителях;
- высокая роль педагогов, которые занимаются воспитанием и обучением детей. Статистика показывает, что 20-30% детей приобретают функциональные нарушения центральной нервной системы во время обучения в школе. Школа является местом, где дети часто получают психологические травмы. Например, двойка, полученная на уроке,

заставляет сильно переживать. Поэтому в подготовке педагогических кадров, ориентированных на работу со школьниками младших классов большое внимание уделяется тому, чтобы на первых порах в первом классе они не ставили отрицательную отметку.

Важными составляющими психического здоровья являются **интеллект** человека и **духовно-нравственные ценности**.

Интеллект - это способность усваивать информацию, анализировать ее, перерабатывать и творчески воспроизводить. Нарушения интеллектуальных способностей могут быть заложены в момент зачатия ребенка, если накануне супруги употребляли алкоголь, наркотические вещества, даже курили табачные изделия.

Духовно-нравственные ценности - это те чувства, которые характеризуют нравственное начало личности. Речь идет о таких чувствах, как чувство «стыда», чувство «жалости» и чувство «благоговения перед святыней».

«Стыд» - означает наличие установки на душевную чистоту, «жалость» - начало сострадания и «благоговения перед святыней» - наличие веры в бога. Они являются объектом воспитания. В этой связи установки, связанные с воспитанием и формированием вышеуказанных чувств, способны обеспечить хорошее психическое здоровье личности.

Третий компонент «**социальное здоровье**» - это осознание себя в качестве полноценного члена общества. Оно формируется, если воспитательные мероприятия направлены:

- на осознание личности в качестве мужчины или женщины.
- на формирование навыков взаимодействия с окружающими. Важно научить ребенка умению общаться. Если ребенок научится сопереживать, сочувствовать, помогать другим, то он никогда не будет одиноким в обществе.
- на формирование собственного отношения к вредным привычкам. С дошкольного возраста необходимо разъяснять детям тот социальный вред, который причиняет курение, алкоголь, наркотические вещества.

Основной задачей формирования здорового образа жизни является формирование личности, обладающей высокой социальной активностью, способностью к творчеству, чувством коллективизма, уважением к людям, стремлением к нравственному самосовершенствованию, высоким уровнем интеллектуального, эстетического и физического развития.

Одна из главных проблем человечества - это проблемы борьбы с болезнью и сохранения здоровья. Представления о здоровье и взгляды на профилактику болезней были различными в зависимости от уровня развития общества. В этом плане принято выделять наличие шести этапов.

Первый этап называется этапом народной медицины. Он возник в первобытно-общинном строе. Для него типично лечение растительными и животными лекарственными средствами, накопление опыта народной медицины. Первые мероприятия по охране здоровья носили религиозный характер. Было распространено анималистический взгляд на защиту от болезней, означающий, что хранителем здоровья является то или иное животное.

Второй этап называется этапом начальной систематизации гигиенических знаний. Он связан с зарождением общественной гигиены и санитарии.

В таких рабовладельческих государствах, как Египет, Индия, Китай, Греция были известны такие мероприятия, как сооружение канализаций, строительство водопроводов, осуществление санитарного надзора за пищевыми продуктами. Инфекционных больных людей старались изолировать от здоровых людей. Определенное значение придавалось санитарному просвещению. Например, была издана первая книга, которое называлась

древнеиндийским трактатом «Аюр-Ведой» («Знанием жизни»). В ней описывались причины болезней и характеризовались соответствующие меры профилактики, соблюдения личной гигиены, режима дня, давались советы по оздоровительной гимнастике и по рациональному питанию.

Прогрессивным с точки зрения медицинской науки был впервые использованный принцип комплексного подхода к человеку, в который огромный вклад внес основоположник научной медицины - *Гиппократ*, написавший трактат «О здоровом образе жизни». Данный труд не потерял значения до настоящего времени.

Третий этап связан с этапом средневековья. Исторически этот этап характеризуется упадком всех наук и широким распространением различных эпидемий. В этой связи основные мероприятия по охране здоровья были сведены к борьбе с эпидемиями. Сложившиеся к этому времени центры медицины постепенно стали перемещаться из Европы в Азию, в такие города, как Багдад, Бухара и Хорезм.

Наиболее известным ученым этого периода является *Авиценна* (Абу Али Ибн Сина). Он создал гениальный труд, который известен в мире как *«Канон врачебной науки»*. Первый том этой книги был посвящен вопросам сохранения здоровья.

В древней России (9-14 века) в это время предпринимаются первые попытки систематизации народной медицины. В жизни русского человека, направленного на обеспечение здоровья, значительное место занимают русские *парные бани*. Они были главными гигиеническими заведениями на Руси. В бане не только парились, но и учились принимать роды, вправлять вывихи, делать массаж.

Четвертый этап связан с этапом эпохи Возрождения. Для него характерен раскол науки и религии. В этой связи становятся популярными каноны так называемой античной медицины. К такому движению сливаются знания медицины Востока. Наиболее прославленными учеными этого периода являются Френсис Бэкон и Сантарио, заложившие *основы гигиенической науки* и создавшие естественно-научное направление в медицине.

Пятый этап связан со становлением профилактического направления в медицине. Это время (18-19 века), к сожалению, характеризуется исключительно высокой детской смертностью, особенно в России. В связи с этим особо актуальными становятся мероприятия по охране здоровья детей. В обосновании их государственной важности заметную роль сыграл М.В.Ломоносов. Были изданы первые труды о воспитании детей, в частности, книга, которая называлась *«Педиатрикой»*. Она была посвящена вопросам сохранения здоровья ребенка.

В результате ряда мер, принятых в медицинской сфере, начинает формироваться новое направление медицинской науки - профилактика здоровья школьника. В его становлении значительную роль сыграют такие ученые, как А.П.Доброславин и Ф.Ф.Эрисман. На основе их трудов закладывается фундамент новой отрасли знаний, связанный с гигиеной детей и подростков. Появляются также первые труды, в которых освещены вопросы укрепления здоровья ребенка через его физкультурное образование. Существенную роль в этом направлении сыграл П.Ф.Лесгафт, имя которого присуждено первому высшему физкультурному учебному заведению России - ныне Санкт-Петербургскому государственному университету физической культуры. В трудах П.Ф.Лесгафта впервые показывается роль и значение физических упражнений для сохранения здоровья подрастающего поколения.

Шестой этап называется этапом современных взглядов на здоровье и профилактику болезней. Основным организационным принципом нового взгляда был *принцип профилактики болезней*. Он предусматривал организацию, с одной стороны массовых занятий физическими упражнениями, с другой стороны - организацию регулярного просмотра и контроля за здоровьем населения. В результате формируется

советская система здравоохранения, имевшая образцовые профилактические традиции и, как следствие, вполне высокое состояние здоровья населения.

Структурно здоровый образ жизни состоит из десяти составляющих:

1. **Познание человеком самого себя и окружающей среды.** Речь идет об осознании себя как части природы и принадлежности к человеческому обществу. Такое осознание предполагает изучение собственного здоровья, физического развития, физической подготовленности, осознание необходимости укрепления своего здоровья и обеспечения творческого долголетия.

2. **Соблюдение правил гигиены.** Речь идет о соблюдении мероприятий личной и общественной гигиены, а также режима дня. Уход за телом, зубами, одеждой, за местом работы, проживания, планомерная организация учебной, трудовой, общественно-полезной и других видов деятельности, приема пищи и отдыха- все это входит в структурный компонент здорового образа жизни.

3. **Организация собственной двигательной активности.** Двигательная активность должна быть свободно избранной, рациональной, эффективной и преследовать цель укрепления органов и систем своего организма. Этому способствует стремление получить физкультурное образование, занятие в зависимости от обстоятельств и состояния здоровья спортом, физической реакцией или двигательной реабилитацией.

4. **Закаливание организма.** В зависимости от индивидуальных, возрастных, половых особенностей человека используются различные виды закаливания водой, воздухом и солнцем.

5. **Рациональное питание.** Правильно организованное и рациональное питание предупреждает преждевременное старение, обеспечивает долголетие, бодрость духа и крепкого здоровье. Оно организуется с учетом возрастных и индивидуальных особенностей человека на основе специальных научных знаний.

6. **Психологические мероприятия.** Эмоциональная сфера человека подвижна, она четко реагирует на окружающую среду и может сопровождаться положительными или отрицательными чувствами. В этой связи должны использоваться специальные психогигиенические мероприятия, направленные на создание положительного эмоционального микроклимата.

7. **Соблюдение определенных норм поведения.** Жизнь в обществе диктует, чтобы были соблюдены определенные нормы поведения. В основном они предписываются требованиями морали, выработанной в обществе, и законами и правилами, принятыми в государстве или в трудовом коллективе. В этой связи в семье, в коллективе или в конкретном обществе должны быть соблюдены определенные нормы нравственного и эстетического поведения.

8. **Отказ от вредных привычек.** К числу вредных для здоровья привычек относятся табакокурение, употребление спиртных напитков, наркотических веществ, ведение малоподвижного образа жизни и многое другое. В связи с этим, отказ от курения, употребление алкоголя, наркотических веществ, малоподвижного образа жизни принято считать одним из ведущих компонентов здорового образа жизни.

9. **Соблюдение правил безопасности.** В жизни общества и человека могут иметь место экологические кризисы, природные катаклизмы, эпидемии, болезни, травмы или аварии. Столкновение с ними требует соблюдение определенных мер и правил безопасности, с помощью чего их отрицательное влияние на организм человека снижается. Такое поведение также должно стать важным составляющим структуры здорового образа жизни.

10. **Самообразование.** Качество здорового образа жизни определяется тем багажом знаний, которым обладает человек. Стремление получать минимум специальных

педагогических, медико-биологических, физкультурно-спортивных, в том числе олимпийских знаний является составной частью структуры здорового образа жизни.

На ведение здорового образа жизни влияют внешние и внутренние факторы.

Внешние факторы определяют условия его протекания. К ним относятся:

- социальная среда;
- материальные, природные, бытовые условия;
- культура;
- макро и микро среда.

Внутренние факторы определяют характер его реализации. К ним относятся:

- потребностно-мотивационная сфера личности;
- ценностные ориентации;
- личностные отношения;
- уровень самооценки;
- индивидуальные свойства и особенности личности.

Подводя итоги вышесказанному, можно отметить, что в жизни человек находится в одном из трех состояний- в состоянии здоровья, в предболезненном состоянии или в состоянии болезни. Ведение здорового образа жизни обеспечивает устойчивое первое состояние, т.е. состояние здоровья. К сожалению, после распада СССР, из-за смены экономической формации, нехватки финансовых средств ситуация в системе здравоохранения практически во всех постсоветских странах, в том числе и в Кыргызстане, значительно ухудшилась. Ее стали сопровождать тревожные симптомы.

Литература:

1. Виноградов Г.Н., Кульназаров А.К., Салов В.Ю. Теория и методика здорового образа жизни. Учебное пособие. - Алматы, 2004. – 320 с.
2. Ден соолук. Медициналык энциклопедия. – Фрунзе, 1991. – 456 б.
3. Мамытов А. Саламаттыгыңды сактай бил. - Бишкек: УИА, 1996. – 200 б.
4. Мамытов А. Сымбаттуу болуу өзүңдөн: Мектеп окуучулары үчүн. - Фрунзе: Мектеп, 1987. – 108 б.
5. Мамытов А. Сымбаттуу болуу өзүңдөн: Мектеп окуучулары үчүн.2-басылышы. - Бишкек: Шам, 1994. – 108 б.
6. Лаптев А.П., Минх А.А. Гигиена физической культуры и спорта. Учебник для институтов физкультуры. - М.: ФиС, 1979. – 278 с.
7. Практические занятия по врачебному контролю. Пособие для институтов физической культуры. /Под общей редакцией А.Г.Дембо. - Изд. 2-е, перераб. доп. - М.: ФиС, 1976. – 128 с.
8. Физкультура жана спорт. Энциклопедия. /Жооптуу ред. Мамытов А. - Бишкек, 2002. – 236 б.