

Белорусский государственный педагогический университет, Беларусь, valentinpenkrat@tut.by

**Введение.** Проблема здоровья и здорового образа жизни занимает одно из приоритетных мест в философских, социологических и психолого-педагогических исследованиях, посвященных формированию здоровой личности. Анализ этих исследований показал, что «здоровый образ жизни» относится к числу тех понятий, которые не могут быть однозначно определены, а их постоянное переосмысление с учетом междисциплинарных подходов приводит к становлению нового знания, значимого для системы образования.

Акцентируя внимание на феномене здорового образа жизни, мы пришли к выводу, что его невозможно рассмотреть целостно, а тем более воплотить в реальной жизни без анализа таких понятий, как «здоровье», «модель здоровья», «критерии здоровья», «здоровая личность» и «здоровый образ жизни человека».

В научной литературе имеется более 100 определений понятия «здоровье». В обыденном сознании понятие «здоровье» представлено синкретично, и в обиходном употреблении мы не всегда различаем те множественные смыслы, которые составляют его содержание. В настоящий момент здоровье рассматривается как сложное многомерное понятие, отражающее многие аспекты человеческого бытия, сочетающее в себе качественно различные компоненты. Эта сложность и неоднородность состава акцентирована в формулировке ВОЗ: «Здоровье – состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие каких-либо болезней и дефектов». Похожее комплексное определение представлено в «Кратком психологическом словаре»: здоровье – это «относительно устойчивое состояние, в котором личность хорошо адаптирована, сохраняет интерес к жизни и достигает самореализации».

Длительное время здоровье трактовалось как проблема индивидуально-личностного бытия, имеющая значение, главным образом, для выживания и развития отдельного индивида. В настоящее время здоровье во все возрастающей степени осмысливается как значимый феномен социального бытия человека.

С позиции акмеологии образования Н.М. Полетаева сущность здоровья определяет так: «Здоровье – это интегральная целостность человека, которая проявляется в оптимальном единстве социального и биологического аспектов развития индивидуальности в конкретных условиях жизнедеятельности на основе приоритета духовно-нравственных ценностей» [4, с. 34]. Целостность здоровья детерминирована с высоким уровнем развития индивидуальности. Индивидуальность рассматривалась Б.Г. Ананьевым как высшее «акме» человека, интегральный показатель его развития [1].

**Методы.** Вместе с тем, проведя сравнительный анализ философской, медицинской, психолого-педагогической литературы, из многих определений понятия здоровья можно выделить его признаки:

- отсутствие болезни;
- нормальное функционирование организма;
- динамическое равновесие организма и его функций с окружающей средой;
- способность к полноценному выполнению основных социальных функций;
- единство физического, духовного, умственного и социального благополучия, саморегуляция гармонического взаимодействия всех органов;
- способность приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям окружающей среды;
- показатели роста и развития;
- уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.

**Результаты исследования.** На основе этих признаков исследователи З.С. Кунцевич, Н.А. Макарова [3] и др. выделяют шесть основных *концептуальных моделей определения понятия здоровья* – медицинскую, биомедицинскую, биосоциальную, ценностно-ориентированную, валеопедагогическую и интегрированную:

- **Медицинская модель определения «здоровья»** содержит лишь медицинские признаки и характеристики. Здоровьем считается отсутствие болезней, их симптомов;

- **Биомедицинская модель** содержит медицинские и биологические признаки и рассматривается как отсутствие у человека органических нарушений и субъективных ощущений нездоровья;

- **Биосоциальная модель.** Согласно этой модели понятие «здоровье» определяется через биологические и социальные признаки. При этом биологические и социальные признаки рассматриваются в единстве, хотя социальным признакам придается приоритетное значение;

- **Ценностно-ориентированная модель определения «здоровья».** В ее основе лежит концепция, согласно которой здоровье является ценностью для человека, необходимой предпосылкой для полноценной жизни, удовлетворения его материальных и духовных потребностей, участия в труде и социальной жизни;

- **Валеопедагогическая модель,** в основе которой лежит сбережение здоровья как обучающегося, так и педагога в образовательном процессе всех общеобразовательных учреждений на основе здоровьесберегающих технологий обучения и воспитания; пропаганда и действенное включение их в здоровый образ жизни;

- **Интегрированная модель.** В современных условиях при значительном прогрессе естественных, социальных, педагогических и медицинских наук понятие «здоровье» больше не может определяться исключительно только с медицинских позиций как отсутствие болезней. Поэтому возникает необходимость построения интегрированной, объединенной модели здоровья, так как здоровье становится все более важной составляющей современной культуры.

В настоящее время принято выделять несколько компонентов здоровья:

- **Соматическое здоровье** – объективное состояние органов и систем организма человека. Основу соматического здоровья составляет биологическая программа индивидуального развития человека.

- **Физическое здоровье** – уровень развития функциональных возможностей организма. Основу физического здоровья составляют морфологические и функциональные резервы клеток, тканей, органов, обеспечивающие приспособление организма к воздействию различных факторов.

- **Психическое здоровье** – состояние психической сферы человека. Основу психического здоровья составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную регуляцию поведения.

- **Сексуальное здоровье** – комплекс соматических, эмоциональных, интеллектуальных и социальных аспектов сексуального существования человека.

- **Нравственное здоровье** – комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информационной основы жизнедеятельности человека.

Основу нравственного компонента здоровья человека определяет система ценностей, установок, мотивов поведения индивида в социальной среде.

Нравственный компонент здоровья определяется соответствием характера жизни человека общечеловеческим законам.

Компоненты здоровья – это основные направления развития человека как индивида, личности, субъекта жизнедеятельности и индивидуальности в целом. Стержневым компонентом структуры здоровья является духовно-нравственный компонент, гуманистические ценностные ориентации человека, которые имеют для него жизненный смысл. Биологическая природа человека обуславливает физический (соматический) и репродуктивный компоненты здоровья. Человеческая психика, которая включает три основные части: интеллект, эмоции и чувства, волю, - определяет необходимость выделения эмоционального и умственного здоровья человека как самостоятельных компонентов психического здоровья и здоровья в целом. Мотивационно-волевой аспект психики, который проявляется в мотивации сохранения здоровья, связан со смыслом жизни человека, с его духовно-нравственными ценностями. Ему принадлежит важная роль в формировании здоровья, здоровой личности.

Физическое, психическое и духовно-нравственное здоровье человека взаимосвязано и определяется ценностным отношением к своему здоровью, которое формируется в раннем детстве. Ценностное отношение к своему здоровью связано также с ощущением собственной значимости и наличием смысла жизни.

Среди многообразия критериев здоровья наиболее разработаны критерии, учитывающие соматический статус. Достаточно доступными, но не вполне точными можно назвать критерии

экспресс-оценки здоровья, используемые В.А. Иванченко (возраст, масса нагрузки, частота пульса, восстановление частоты пульса после нагрузки, подвижность образа жизни и наличие вредных привычек) [2]. Критерии, предложенные В.П. Петленко и Д.Н. Давиденко, более конкретны, пригодны для разных возрастных групп, но менее доступны, т.к. требуют наличия специальных средств измерения показателей (артериального давления, жизненной емкости легких, силы кисти) [4].

Некоторые исследователи [3, 5] в качестве слагаемых здоровья человека выделяют такие социально значимые критерии, как продолжительность жизни, умственная и физическая работоспособность, воспроизводство здорового потомства, позволяющие трактовать его как «взаимодополнительность взвешенных социально-ценностных эталонов».

Л.Г. Татарникова выделила критерии социального здоровья человека: уважение к иным точкам зрения, результатам чужого труда; развитость нравственного сознания и воли; готовность к изменению образа жизни и поведения, если это грозит здоровью [6].

**Выводы.** Таким образом, современные исследователи подчеркивают, что на состояние здоровья влияют генетические, экологические, социальные, медицинские факторы, но приоритет имеют психологические, духовно-нравственные установки человека. Все это свидетельствует о том, что к формированию здоровьесберегающего поведения следует подходить как к глобальной междисциплинарной проблеме.

Характер проявления каждого показателя здоровья зависит от личностных качеств человека, осознанности поведения, приносящего или укрепление, или ущерб здоровью, степени активности и поддержании здорового образа жизни, морально-волевых и нравственных качеств. Без учета этих факторов все программы, направленные на сохранение и укрепление здоровья, не могут быть полностью реализованы.

Осознание себя творцом своего здоровья, готовность самостоятельно конструировать программу здорового образа жизни с учетом своей индивидуальности становится социально востребованной задачей для молодежи.

### Литература:

1. Ананьев, Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев. – Л.: Изд-во МГУ, 1968. – 339 с.
2. Иванченко, В.А. Резервы богатырского здоровья / В.А. Иванченко. – Ставрополь: Кн. Изд-во, 1988. – 92 с.
3. Кунцевич, З.С. Валеологическое образование / З.С. Кунцевич. – Витебск: ВГМУ, 2002. – 244 с.
4. Петленко, В.П., Давиденко, Д.Н. Этюды валеологии. Здоровье как человеческая ценность / В.П. Петленко, Д.Н. Давиденко. – СПб., 1998. - С. 7-103.
5. Полетаева, Н.М. Научно-практические основы валеологической педагогики / Н.М. Полетаева. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2001. – 210 с.
6. Татарникова, Л.Г. Валеология в педагогическом пространстве. Монография-эссе /Л.Г. Татарникова. – СПб.: Крисмас+, 1999. – 171 с.