

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА**А.А.Крапотин**

Белорусский государственный университет физической культуры

Здоровье – комплексное понятие, оно органически входит в философскую концепцию человека. Здоровье как социально-биологическая основа жизни всей нации есть в конечном счете результат политики государства, создающего у своих граждан духовную потребность относиться к своему здоровью как непреходящей ценности, а к его сохранению – как к необходимой основе реализации своего предназначения к продлению здорового рода.

Общественное здоровье можно определить как социально-демографическую категорию, отражающую способность членов общества полноценно выполнять функции по дальнейшему развитию общества и вести образ жизни, обеспечивающий сохранение, укрепление и развитие этой способности.

Образ жизни обуславливается, с одной стороны, собственной природой человека, способом производства, естественно-географическими и социально-культурными условиями, с другой – социально-значимыми личностными характеристиками членов общества (носителей образа жизни).

Связь людей со средой обитания (своим природным, социальным и культурным окружением) осуществляется в процессе взаимодействия с ней, в ходе которого происходит самоопределение индивида, формирование его образа жизни. Методологической основой всестороннего научного анализа образа жизни людей в обществе, познания механизмов его формирования и реализации являются правильное понимание и учет диалектики условий и форм жизнедеятельности людей. Отметим, что в понятие «образ жизни» не входят условия жизнедеятельности людей.

тельности людей, но включены совокупность ее форм, способов организации этой жизнедеятельности во всех сферах ее проявления.

Важной чертой рыночной экономики в сфере охраны здоровья является то, что здоровье как экономический фактор перестает быть объектом государственной монополии, а становится заботой самого работника и работодателя. Здоровье должно стать одним из важнейших показателей национального престижа. Социально-психологические последствия такого подхода заключаются в том, что высокий уровень здоровья населения является стабилизирующим фактором, укрепляющим доверие к государству.

Деятельность отражает то, как люди относятся к условиям жизни, как связаны с ними и используют их. Поэтому определение условий, в рамках которых разворачивается образ жизни человека как индивида, как члена социальной группы или общества, является необходимой, составной частью его исследования.

Образ жизни также характеризует исторически преемственные национальные традиции, психический склад людей, специфику семейно-бытовых и межличностных связей.

В этом понятии выражена определенная ориентированность действий личности, ее активность в направлении укрепления личного и общественного здоровья. Важную роль при этом играют воспитание, уровень сознания и культуры человека, единство знания и поведения.

Конкретизируя определение здорового образа жизни, следует указать на ряд критериев, которые должны быть характерны для него. Это гигиеническая обусловленность поведения человека, физиологически оптимальный режим труда, достаточная двигательная активность, рациональное сбалансированное питание, отказ от вредных привычек, восстанавливающий силы отдых, полезные для личности, семьи, общества формы досуга и др.

Критерии, характеризующие здоровый образ жизни не могут быть произвольными. Они обусловлены объективно существующими видами и способами труда и потребления, бытовой средой, познавательной и ценностной ориентацией.

Вместе с тем формирование здорового образа жизни зависит от специфики микро-социального окружения человека, характера его профессиональной деятельности, культурного уровня, особенностей удовлетворения потребностей, семейно-бытовых условий, национальности и др.

Наиболее активное участие в этом процессе должны принимать разработки органов здравоохранения, физической культуры и спорта, а также других специалистов сферы образования и воспитания. В системе жизненных ценностей любого государства на первое место всегда должно выдвигаться здоровье, как отдельного человека, так и общества в целом. Здоровье нации – это первейший фактор национальной безопасности, это та национальная идея, которая объединяет политиков и руководителей.

Образ жизни включает три категории: уровень жизни, качество жизни, 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 характеризует поведенческие особенности жизни человека, т.е. определённый стандарт под который подстраивается психология личности (социально-психологическая категория).

Таким образом, если попытаться оценить роль каждой из категорий образа жизни в формировании индивидуального здоровья, то можно заметить, что первые две носят общественный характер. Отсюда понятно, что здоровье человека будет зависеть от стиля жизни, который в большей степени носит персонифицированный характер и определяется историческими и национальными традициями (менталитет) и личностными наклонностями человека.