

Ценер В.В.

Сибирская пожарно-спасательная академия ГПС МЧС России (г. Железногорск)
Научный руководитель М.А. Макарова

Проблемы формирования здорового образа жизни

Проблема сохранения здоровья человека не теряет своей актуальности в современном мире. Развитие технологических процессов производства, сокращение доли физического труда человека, изменения окружающей среды и другие факторы современной жизни, негативно воздействующие на развитие личности, определяют формирование здорового образа жизни как глобальную проблему.

Здоровье, по определению педагогов, психологов, социологов, включает в себя физиологическую, нравственную, интеллектуальную и психическую составляющие. Таким образом, здоровый человек – тот, кто адекватно, без болезненных ощущений приспосабливается к изменениям в окружающей среде, способен в новых условиях полноценно выполнять профессиональные и социальные функции. Ритм жизни современного человека выдвигает высокие требования к трудовой, социальной, общественной деятельности. При этом высокие информационные, коммуникативные нагрузки на психику человека оказывают крайне негативное влияние на его организм. Повсеместная автоматизация вызвала сокращение ручного труда, что привело к снижению физической активности – гиподинамии. Снижение двигательной активности с большей долей вероятности приводит к росту сердечно-сосудистых заболеваний, нарушению метаболических процессов в организме человека, риску развития гипертонии.

Ключевым моментом современности также является перепотребление – расточительное и нерациональное использование земельных и продовольственных ресурсов, компенсировать возникший дефицит которых возможно только при условии потери качества продукта. Чрезмерное злоупотребление продуктами, выращенными на почвах, состав которых изменяется (эрозия, подкисление, разрушение структуры, деградация минеральной основы), ухудшает здоровье людей, создавая предпосылки для патологий, хронических заболеваний.

К внешним факторам, отрицательно влияющим на организм человека, следует также отнести: нарушение гигиенических требований режима дня, режима питания, недостаточная калорийность питания, неблагоприятные экологические факторы, вредные привычки, неблагоприятная наследственность, низкий уровень медицинского обеспечения. По оценкам специалистов, 70% населения России живет в состоянии затяжного психоэмоционального и социального стресса, который истощает приспособительные и адаптивные ресурсы

психики, поддерживающие здоровье. Об этом свидетельствуют увеличение психических заболеваний, неврозов, депрессий, рост алкоголизма и наркомании (около 2 млн человек в России), сердечно-сосудистых заболеваний. Сохранение и укрепление здоровья людей только на 50% определяют независимые от человека причины, такие как экология (20%), здравоохранение и медицина (10%) и наследственность (20%). Остальные 50% состояния здоровья напрямую зависят от образа жизни человека.

Многочисленные опросы и анкетирование, проводимые авторами разнообразных работ научно-исследовательского характера на тему здорового образа жизни, показывают, что в целом народонаселение страны с молодых лет халатно относится к своему здоровью, не думая о дальнейших последствиях, о том, как это откликнется в будущем. Это дает нам право сделать вывод, что у молодых людей нет четкого понимания определения здорового образа жизни, что это такое и как именно нужно его соблюдать.

Несмотря на активную пропаганду здорового образа жизни, используя все возможные средства массовой информации, поддержку со стороны государства, создание все большего количества мест для занятия физкультурой и спортом, нельзя навязать образ жизни, важно осмысление этой проблемы. В наше время необходимо со студенческой скамьи осознать полученную информацию, постараться сделать ее постулатом всей жизни и помнить, что здоровье человека – главная ценность жизни.

Сегодня в современной жизни отсутствует механизм, способный перевести теоретические нормативные установки в практическое руководство к действию, для того чтобы перейти от знаний в области общечеловеческих ценностей к образу жизни, соответствующему этим ценностям. Проблема состоит в том, что повсеместное тиражирование «образа здорового человека», построенного исключительно на практических и утилитарных принципах, как и мода на здоровый образ жизни, носит поверхностный и зачастую коммерческий характер. Сегодняшний интерес к здоровью в значительной степени является желанием иметь «хорошее тело», которое не имеет ничего общего с духовными аспектами человеческого существования. Это связано с непониманием здоровья не только как духовного ресурса человека, но и как инструмента для жизни, который полезен для поддержания хорошего и работоспособного состояния¹.

Таким образом, перед современным обществом сегодня стоит актуальная задача сокращения разрыва между здоровым образом жизни как идеей и

¹ Шаталова Н.А. Исследование психологических особенностей становления субъективных представлений будущих менеджеров о социальном капитале // Актуальные проблемы современной психологии образования. Курск: Изд-во ЗАО «Университетская книга», 2018. С. 130-151.

практической реализацией комплексной здоровьесберегающей программы как ценности¹.

Только здоровье поможет нам достичь поставленных целей и решить трудные задачи, поставленные перед нами жизнью. Только осознание принципа гармоничного развития человека, в котором прекрасно все: и лицо, и одежда, и душа, и мысли, способно мотивировать нас на сохранение здоровья (А.П. Чехов). Только когда человеку будет страшно за свою жизнь, он задумается о своих действиях!

Сознательное и ответственное отношение к здоровью как к собственному капиталу должно стать нормой жизни и поведения всех людей. Повсеместное утверждение здорового образа жизни – одна из важных задач государственной политики, дело всенародной значимости, и в то же время оно касается каждого из нас. «Кто хочет сдвинуть мир, пусть сначала сдвинет себя!» (Сократ).

Жуковский В.А., Нестеров А.А.

Красноярский государственный аграрный университет
Научный руководитель В.М. Селезнев

Значение и способы пропаганды здорового образа жизни в образовательном пространстве МВД России

Проблемы, связанные с формированием здорового образа жизни среди населения, появились в мире далеко не недавно. Даже если посмотреть на человеческую историю во всем ее многообразии, едва ли можно выделить период, когда все человечество абсолютно постоянно и осмысленно придерживалось бы идей здорового образа жизни, эффективность которого доказана множеством исследований и опытом людей и даже целых поколений. В целом масштабы вреда из-за отсутствия среди людей понимания важности данного фактора сложно оценить, однако даже по самым скромным подсчетам они достигают колоссальных размеров и незаметно влияют на все сферы жизни человека. Ведь здоровье физическое связано с психическим, и в тандеме они влияют на различного рода социальные, экономические, культурные аспекты жизни. Проблема актуальна именно сейчас из-за того, что современный мир менее требователен к физическому состоянию среднестатистического человека, многие тяжелые работы теперь делает техника, происходит постепенная урбанизация населения. Более того, в последнее десятилетие наметилась

¹ Железнякова С.И. Философия здорового образа жизни: от моды к устойчивым общественным практикам // Контекст и рефлексия: философия о мире и человеке. 2016. Т. 5. № 5. С. 133-141.