

Здоровый образ жизни как многогранное понятие

Здоровый образ жизни определяется как «деятельность, наиболее характерная, типичная для конкретных социально-экономических, политических, экологических и прочих условий, направленная на сохранение и улучшение, укрепление здоровья людей» - с точки зрения Ю.П. Лисицина.

Здоровый образ жизни «целесообразно рассматривать как совокупность внешних и внутренних условий жизнедеятельности человеческого организма, при которых все его системы работают достаточно долговечно, а также совокупность рациональных методов сохранения здоровья, гармонического развития личности» - считает Л.В. Доброрадова.

Как активность личности, использующей предоставляемые ей возможности в интересах здоровья, гармоничного психического, физического и духовного развития – определяет понятие здоровый образ жизни З.Ф. Дудченко.

Широко известное определение, которое нам предлагает Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствия болезней или физических дефектов. При этом физическое здоровье определяется состоянием и функционированием организма. Человек может выполнять все свои текущие обязанности без излишней усталости, только при условии, если он физически здоров. Душевное здоровье определяется тем, насколько человек доволен собой и как успешно справляется со своими ежедневными функциями. Человек может быть удовлетворен своими достижениями и может делать выводы из своих ошибок при условии, если он душевно здоров. Для того чтобы поддержать собственное душевное здоровье следует уделять достаточное время отдыху и увлечениям, иметь возможность получать новый опыт и делиться своими чувствами и переживаниями с другими людьми, которые могут понять и поддержать его. Социальное здоровье определяется тем, насколько человек умеет

контактировать с другими людьми. Социально здоровый человек – это человек, способный к установке и поддержке отношений в обществе, способный к уважению прав людей, умению оказывать помощь, способный сам принять ее, может поддерживать здоровые отношения с родственниками, обладает умением находить новых друзей, обладает умением выразить свои потребности и нужды так, чтобы они стали понятны окружающим и т.д.

На сегодняшний день не существует единого определения данного феномена, что связано с его недостаточной разработанностью и многоаспектностью, однако в настоящее время следует отметить рост научного интереса исследователей к здоровому образу жизни.

При осуществлении анализа имеющихся на сегодняшний день определений понятия «здоровый образ жизни», можно выделить два основных подхода к его рассмотрению. Первый из которых заключается в акцентировании внимания на оздоровительных мероприятиях и способах поведения человека, способствующих сохранению собственного здоровья. Согласно второму подходу, наибольшее внимание уделяется активности самого человека, которая направлена на укрепление и поддержание имеющегося здоровья.

Кроме того, выделяют ряд особенностей здорового образа жизни:

1. Неразрывная связь здорового образа жизни с условиями деятельности человека.
2. Необходимость проявления личной активности человека, которая заключается в реализации системы действий, направленных на сохранение и укрепление здоровья.

Современное понимание ЗОЖ как совокупности здоровьесберегающих норм и правил, которые реализуются в образе жизни человека, сформировалось в середине XX века в рамках социальной медицины. Лисицын Ю.П., академик РАМН, разработал концепцию здорового образа жизни, которая строится на научных положениях о факторах риска для

здоровья. Он обосновал воздействие образа жизни на формирование здоровья.

В своих книгах академик Н.М. Амосов – активный пропагандист здорового образа жизни, убедительно утверждает здоровый образ жизни, подразумевающий двигательную активность и физическую культуру. Амосов считал, что в большинстве болезней виновата не природа, не общество, а только сам человек.

Говоря о современном состоянии научных исследований в области здорового образа жизни, следует отметить, что данная проблематика является объектом внимания множества диссертационных исследований. Основной акцент исследований был сделан в медицинских, педагогических и социологических науках, хотя вопросы, связанные с психологическими аспектами здорового образа жизни, не получили широкого освещения в данной сфере. Однако, в докторской диссертации О.С. Шустера, были представлены важные выводы на основе анализа психологических факторов в формировании здорового образа жизни. Особое внимание было уделено обсуждению взаимосвязи познавательной и оздоровительной активности в области физической культуры и влиянию средств массовой информации на формирование этого образа жизни. Кроме того, рассматривалось единое информационное пространство как основа для развития здорового образа жизни и его формирования.

