

Я. Л. Мархоцкий,
кандидат медицинских наук;
П. А. Абрамович,
заведующий кафедрой
физического воспитания и спорта

КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ

Культура (лат. – возделывание, воспитание, образование, развитие, почитание) – исторически определенный уровень развития общества, творческих сил и способностей человека, выраженный в типах и формах организации жизни и деятельности людей, а также создаваемых ими материальных и духовных ценностей.

Одной из составных частей общей культуры является культура здоровья, которая направлена на:

- предупреждение заболеваний физического, психологического и социального характера;
- формирование здорового образа жизни;
- раскрытие интеллектуальных, физических и материальных возможностей [3].

Культура здоровья устанавливает причинно-следственные связи между показателями здоровья населения и характеристиками среды обитания. Она содержит в себе аспекты санитарно-гигиенического и морально-психологического воспитания, полового воспитания и физической культуры; вопросы профилактики раннего выявления отдельных заболеваний, выявления факторов риска и др.

Культура здоровья, возможности человеческого организма, условия, способствующие открытию этих возможностей, – эти темы волнуют всех: рабочего и крестьянина, ученого и живописца, музыканта и артиста независимо от возраста и профессии, но люди подходят к ней с разными целями: практической, познавательной, эстетической.

Борьба против болезней и проблема сохранения здоровья требуют усилий всего человечества для своего решения. Большую роль в жизни человека играет здоровье особенно в молодом возрасте. Уровень здоровья в значительной степени обуславливает:

- возможности профессиональной ориентации и совершенствования;
- творческий рост, полноту восприятия, а значит, и удовлетворенность жизнью.

Здоровье, по данным ВОЗ, – это полное физическое, психологическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Благополучие касается всех аспектов жизни человека. Необходимо гармоничное сочетание социального, физического и интеллектуального, карьерного, эмоционального и духовного элементов жизни. Ни одним из них нельзя пренебрегать, если стремиться к здоровью и благополучию [1].

Физическое здоровье – состояние, при котором у человека имеют место совершенство саморегуляции функций организма, гармония физиологических процессов и максимальная адаптация к различным факторам внешней среды.

Психическое здоровье предполагает не только гигиену тела, но и психогигиену, самовоспитание духовной сферы, нравственную жизненную позицию, чистоту помыслов. Путь к психологическому здоровью – это путь к интегральной личности, не раздираемой изнутри конфликтами мотивов, сомнениями, неуверенностью в себе. Психическое здоровье предусматривает:

- тренировку психики;
- развитие психических процессов (памяти, внимания, воображения и др.);
- воспитание дисциплины ума и чувств.

Социальное здоровье предусматривает:

- социальную активность;
- деятельное отношение человека к миру.

Признаками здоровья являются:

- устойчивость к действию повреждающих факторов;
- показатели роста и развития в пределах среднестатистической нормы;
- наличие резервных возможностей организма;
- отсутствие какого-либо заболевания или дефектов развития;
- высокий уровень морально-волевых и мотивационно-ценностных установок.

При оценке состояния здоровья возрастными и индивидуальными нормами (рост и вес тела, жизненная емкость легких, частота пульса, уровень артериального давления, уровень глюкозы в крови и т. д.) нормы здоровья строго индивидуальны. Здоровье следует рассматривать в динамике изменений внешней среды, в процессе индивидуального развития организма в течение всей жизни.

Между здоровьем и болезнью – промежуточное «третье состояние», когда человек еще не болен, но уже и не здоров. Академик В. П. Петленко называет это состояние предболезнью, или предпатологией. Предпатология – это состояние крайнего напряжения нормального функционирования организма, это экстремальная норма. В этом состоянии находится более половины людей, живущих на Земле. Это люди, подвергающие себя:

- воздействию вредных химических веществ (смог, пестициды, синтетические лекарства и др.);
- нерационально питающиеся (избыточная масса тела, ожирение);
- регулярно употребляющие алкоголь, табакокурильщики, работающие в ночные смены и т. д.

Общеизвестно, что здоровье людей определяется условиями и образом жизни. Если принять условно уровень здоровья за 100%, то:

- 50–55% – обусловлено условиями и образом жизни;
- 20–25% – состоянием и условиями окружающей среды;
- 15–20% – генетическими факторами (наследственностью);
- 8–10% – деятельностью учреждений здравоохранения [2].

Биологи считают, что человек способен жить 140–160 лет, однако 75% всех случаев смерти в развитых странах вызваны болезнями образа жизни: 10 лет – плата за проживание в большом городе; 10 лет – плата за уклонение от систематических занятий физической культурой и посильным физическим трудом; 8 лет – плата за отсутствие регулярной половой жизни; 10–15 лет – за тучность и избыточную массу тела; 8 лет – за умеренное табакокурение; 20–25 лет – идет по статье «Наркомания»; 10–15 лет берут на себя основные заболевания современного общества (опухолевые, сердечно-сосудистые, травмы и др.) [2].

Здоровье, как социальный продукт, определяется в первую очередь успехами в формировании здорового образа жизни людей государством, которое обеспечивает:

- всестороннее раскрытие творческих способностей;
- рациональное использование интеллектуальных и физических ресурсов каждого человека в интересах общества и всестороннего удовлетворения личных потребностей, основанных на высоконравственной морали.

На формирование культуры здоровья молодежи существенное влияние оказывают предыдущие периоды жизни: внутриутробный, грудной, первое и второе детство, подростковый и юношеский возраст. Путь формирования здорового образа жизни у молодежи довольно сложный, так как жизненная позиция молодых только вырабатывается, а все возрастающая самостоятельность делает обостренным их восприятие окружающего мира, превращая юношу и девушку в пытливых исследователей, формирующих свое жизненное кредо. Таким образом, то, что заложено в детстве и в молодые годы, становится фундаментом на всю жизнь.

1. *Жизнь, здоровье, долголетие : советы профессоров / сост.-ред. Е. А. Пресман, науч. рук. В. С. Улащик. – 3-е изд. – Минск : Беларус. навука, 2000. – 622 с.*

2. *Мархоцкий, Я. Л. Валеология : учеб. пособие / Я. Л. Мархоцкий. – 2-е изд. – Минск : Выш. шк, 2010. – 286 с.*

3. *Энциклопедический справочник медицины и здоровья / Рус. энцикл. товарищество. – М. : Олма-Пресс, 2005. – 960 с.*