**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ЧАСТЬ ОБЩЕЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ**

**Небытова Л. А., Манушин Р. М.**

*Рассматривается проблема здорового образа жизни как части общей культуры личности, связи*

*разумной работы самого человека по развитию жизненных ресурсов, использования всего спектра*

*факторов, влияющих на различные составляющие здоровья (физическую, психическую, социальную и*

*духовную).*

Культура здорового образа жизни личности – это социально определённая область общей культуры

человека, представляющая собой качественное, системное, динамическое состояние, характеризующееся

определённым уровнем социальных знаний, мотивационно-ценностных ориентаций, физической культуры,

социально-духовных ценностей, приобретённых в результате воспитания, самовоспитания, образования и

самообразования, интегрированных в практической жизнедеятельности, физическом и психическом

здоровье.

Познавая себя, человек уже становится на путь творения здоровья. Для этого необходимо осознание

личной ответственности за жизнь и в частности за здоровье.

Каждому человеку необходимо поверить в то, что он обладает всеми возможностями для усиления

собственного жизненного потенциала, повышения устойчивости к различным болезнетворным,

стрессогенным факторам. В. И. Белов, имея в виду, прежде всего, физическое здоровье, пишет, что достичь

суперздоровья и долголетия можно независимо от того, в какой бы стадии болезни или предболезни человек

не находился.

Дж. Рейнуотер, подчёркивая ответственность человека за собственное здоровье и большие

возможности каждого в его формировании, указывает: «То, какое здоровье имеет каждый из нас, во многом

зависит от нашего поведения в прошлом – от того, как мы дышали и двигались, как мы питались, какие

предпочитали мысли и отношения. Сегодня, сейчас мы определяем наше здоровье в будущем. Мы сами за

него отвечаем!».

Следовательно, повышение уровня здоровья связано не с развитием медицины, а с сознательной,

разумной работой самого человека по восстановлению и развитию жизненных ресурсов, по превращению

здорового образа жизни и фундаментальную составляющую образа «Я». Для совершенствования и

формирования здоровья важно учиться быть здоровым, творчески подходить к собственному здоровью,

сформировать потребность, умение и решимость творить здоровье своими руками за счёт своих внутренних

резервов, а не чужих усилий и внешних условий.

Как отмечает Э. Чарлтон, прежде считалось, что информации о последствиях для здоровья

определённого стиля поведения будет достаточно для формирования соответствующего отношения к нему и

изменения в желательную сторону. Он подчёркивает, что данный подход не учитывал многих социальных и

психологических факторов, учавствующих в принятии решения, а также наличия навыков принятия

решения.

Итак, здоровье во многом зависит от образа жизни, однако, говоря о здоровом образе жизни, в

первую очередь имеют в виду отсутствие вредных привычек. Это, конечно, необходимое, но вовсе не

достаточное условие. Главное в здоровом образе жизни – это активное творение здоровья, включая все его

компоненты. Следовательно, понятие здорового образа жизни гораздо шире, чем отсутствие вредных

привычек, режим труда и отдыха, система питания, различные закаливающие и развивающие упражнения. В

него также входит система отношений к себе, к другому человеку, к жизни в целом, а также осмысленность

бытия, жизненные цели и ценности и т. д. Для творения здоровья необходимо как расширение

представлений о здоровье и болезнях, так и умелое использование всего спектра факторов, влияющих на

различные составляющие здоровья (психическую, физическую, социальную и духовную), овладение

оздоровительными, общеукрепляющими методами и технологиями, формирование установки на здоровый

образ жизни. А. П. Лаптев считает: «Здоровый образ жизни – это комплекс оздоровительных мероприятий,

обеспечивающих развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности, продление творческого

долголетия. Он включает в себя плодотворную трудовую деятельность, отказ от вредных привычек,

оптимальный двигательный режим в виде регулярных занятий физической культурой и спортом».

По мнению ведущих специалистов в сфере физической культуры и спорта, здоровый образ жизни –

это реализация комплекса единой научно обоснованной медико-биологической и социально-

психологической системы профилактических мероприятий. Среди них важное значение имеет правильное

физическое воспитание, должное сочетание труда и отдыха, развитие устойчивости к психоэмоциональным

перегрузкам, преодоление трудностей, связанных со сложными экологическими условиями проживания,

преодоление гипокинезии (Р. Е. Мотылянская, В. К. Вилитченко, Э. Я. Каплан, В. Н. Артамонов, 1990).

Следовательно, здоровый образ жизни – производное многих составляющих в их диалектической

взаимосвязи. Поэтому предупреждение и нейтрализация отрицательных факторов, деформирующих

здоровье людей, предполагает интегративный комплекс мер социально-экономического, правового,

экологического, образовательно-воспитательного, лечебно-профилактического, культурно-

просветительного и организационного порядка.