

DOI: 10.15372/PHE20160617

УДК 378(47)+61

ОБЩЕСТВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ И КУЛЬТУРА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ВУЗОВСКОМ ОБРАЗОВАНИИ СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ

Е. В. Колтыгина, П. Г. Воронцов, Е. В. Ушакова (Барнаул)

Аннотация. С древнейших времен здоровье человека было фундаментом его существования. От здоровья (физического, психического, духовного) в итоге зависела реализация целей людей во всех видах жизнедеятельности: от бытового самообеспечения до социальных преобразований. Столетиями люди опирались на традиционные знания о поддержании здоровья человека на основе целительства, народной медицины. Нравственные законы жизни были опорой здорового нравственного бытия каждого народа, обеспечивали его солидарность и самовыживания. Но в XXI в. настолько изменились социальные и природно-экологические условия жизни людей, что даже лучших традиционных знаний о здоровом образе жизни становится недостаточно. В настоящее время необходимо опираться на комплекс опыта поколений и научно-практических знаний – на интеграцию традиционно-бытового, традиционно-целительского, социологического, медико-биологического, психолого-педагогического, экологического подходов. Но для того, чтобы сформировать систему подготовки человека к здоровому образу жизни, необходимо опираться на разработанный обучающе-воспитательный подход в системе образования. Это важно потому, что в настоящее время сфера образования является атрибутивной в обществе, главная функция которой состоит в непрерывной подготовке новых поколений к жизни в обществе. Педагогические

© Колтыгина Е. В., Воронцов П. Г., Ушакова Е. В., 2016

Елена Владимировна Колтыгина – кандидат психологических наук, доцент кафедры медицинских знаний и безопасности жизнедеятельности Института физкультуры и спорта, Алтайского государственного педагогического университета.

Павел Геннадьевич Воронцов – кандидат философских наук, заведующий кафедрой физической культуры и здорового образа жизни, Алтайский государственный медицинский университет.

E-mail: sport-altai@mail.ru

Елена Владимировна Ушакова – доктор философских наук, профессор, председатель Алтайского отделения Российского философского общества, профессор кафедры физической культуры и здорового образа жизни, Алтайский государственный медицинский университет.

E-mail: foaushakova@gmail.com

Elena V. Koltygina – Candidate of Psychological Sciences, Docent of the Chair of Medical Knowledge and Life Safety, Institute of Physical Education and Sport, Altai State Pedagogical University.

Pavel G. Vorontsov – Candidate of Philosophical Sciences, Head of the Chair of Physical Training and Healthy Lifestyle, Altai State Medical University.

Elena V. Ushakova – Doctor of Philosophical Sciences, Professor, Chairman of the Altai Branch of the Russian Philosophical Society, Professor of the Chair of Physical Training and Healthy Lifestyle, Altai State Medical University..

и медицинские вузы являются важнейшими высшими учебными заведениями, в которых возможна реализация отмеченного комплексного подхода как к здоровому образу жизни отдельных людей, так и к общественному здоровью в целом.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, общественное здоровье, комплексный подход.

PUBLIC HEALTH AND THE CULTURE OF HEALTHY LIFESTYLE

IN HIGHER EDUCATION OF CONTEMPORARY RUSSIA

E. V. Koltygina, P. G. Vorontsov, E. V. Ushakova (Barnaul)

Abstract. *People's health has been the basis of human's existence since ancient times. Progress in many spheres of life has been dependent on both physical and spiritual health. For centuries, people have been using traditional knowledge of staying healthy based on healing and traditional medicine. Ethical canons used to help the nation be united as well as alive. The 21st century brought about great changes in every aspect of human's life which made the experience gained for centuries insufficient for staying healthy. The solution to the problem is a combination of traditional knowledge, social, ecological, pedagogical and some other approaches. In order to build a system of training a person to live healthily, integrated teaching and educational approach should be used. It is vital because the main function of education is continuous training of the youth for social life. Medical and educational universities are the most important in the process of solving problems concerning both public health and individual lifestyles.*

Keywords: *healthy lifestyle, public health, integrated approach.*

Введение

Актуальность. Здоровье человека с древнейших времен было важнейшей частью его существования, поскольку от него в итоге зависели все виды жизнедеятельности (самообеспечение продуктами питания, одеждой, постройка жилья и других помещений, способность вести семейное и родовое хозяйство, здоровое наследство, долгая радостная жизнь, возможность разнообразных передвижений на местности, защита от врагов, способность переносить сложные условия существования и т. д.). Обязательно в традициях любого рода и народа с древнейших времен складывались и передавались из поколения в поколение традиции сохранения и укрепления здоровья человека, семьи, рода, народа. Другое дело, что не существовало такого специального термина «Здоровый образ жизни» (ЗОЖ), который сегодня распространился в ряде наук: медицине, педагогике, социальном управлении и т. д. Отметим главное – с самых давних времен люди от души желали друг другу именно здоровья.

Однако в настоящее время настолько изменились социальные, природно-экологические условия жизни людей, что даже лучших традиционных знаний о здоровом образе жизни становится недостаточно. Возникла необходимость опираться на сложный комплекс традиционных и современных знаний и на современные образовательные методы и средства, чтобы внедрить полученные знания в реальную жизнь людей и общества.

Цель статьи – рассмотреть проблему общественного здоровья и здорового образа жизни человека комплексно, на базе проверенных жизнью традиционных и современных знаний. Из поставленной цели вытекают следующие задачи: 1) определить изменения социально-природной жизни людей, влияющие на состояние здоровья как отдельного человека, так и населения страны; 2) рассмотреть здоровый образ жизни (ЗОЖ) как проблему познания; 3) обосновать комплексный подход к пониманию и реализации принципов общественного здоровья и ЗОЖ.

Основные положения исследования

Изменения социально-природной жизни людей, влияющие на состояние здоровья. С древнейших времен здоровье и соответствующий образ жизни были важнейшими факторами существования человека, от которых в целом зависели все остальные аспекты его жизни. Однако мы можем констатировать, что XXI в. привнес кардинальные изменения в жизнь людей. К ним можно отнести следующие: 1) в современном техногенном обществе рушатся родовые, общинные традиции сохранения и укрепления здоровья; 2) даже сохраненная традиция может оказаться не полностью адекватной, поскольку постоянно изменяются природно-экологические условия, прежде всего вследствие деятельности человека и общества, не сбалансированной с возможностями природы; 3) изменяются формы жизнедеятельности людей, вместе с ними – образ жизни, который оказывается порой далек от здорового; 4) огромное возвоздействие на человека, особенно на молодого, у которого еще не сложились устойчивые стереотипы поведения, оказывает информационно-компьютерная сфера, во многих случаях очень нездоровая; 5) практически исчезает традиционная многопоколенная семья, где знания непосредственно передавались от старших к младшим; 6) в городской семье очень часто родители заняты зарабатыванием денег, поэтому практически не остается времени на воспитание детей; 7) постоянные образовательные реформы в школе все более «размывали» сложившуюся в советской школе систему воспитания детей и молодежи, в том числе в направлении укрепления общего здоровья.

Кроме того, в глобальных масштабах ускоряются необратимые изменения как в жизни людей, так и природы, все сильнее проявляется оборотная сторона комфортного существования людей – гиподинамия (малоподвижность), избыточное питание все более несбалансированной пищей, лишний вес, деформация работы ряда внутренних органов – от сердечно-сосудистой системы до эндокринной и репродуктивной; растут психоэмоциональные нагрузки в условиях повышенной концентрации социального пространства и ускоряющейся динамики социального бытия; усиливаются эгоистические черты характера в эпоху массового потребления товаров и услуг, что в итоге негативно сказывается на психодуховном здоровье [1; 2].

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) как проблема познания. Общее повышение уровня жизни в западноевропейских странах и в США со второй половины XX в. актуализировало проблему ЗОЖ и средств его реализации, поскольку, с одной стороны, резко возрос комфорт существования людей, а с другой – появились и обострились так называемые недуги от комфорта (гиподинамия, избыточный вес, психическая неуравновешенность от избытка желаний и т. п.). В индивидуалистическом, по сути, обществе сформировавшийся в нем термин также имеет характер индивидуально-личностный [1–3].

В нашей стране еще в 1970–1980-е гг. термин «здоровый образ жизни» почти не использовался. В соответствии с социальной сущностью нашей страны, в СССР в ходу были другие термины: общественное здоровье, общественное здравоохранение, здоровье населения, личная гигиена. Термины носили преимущественно общественный характер [4–7]. Но вряд ли при этом можно критиковать понятие ЗОЖ, который изначально не соответствует общественной, общинной сути нашей страны. Скорее наоборот, поскольку понятие ЗОЖ обращается к человеку как создателю мира, четко акцентирует внимание на его здоровье, то данное понятие несет в себе позитивный, созидающий, очень важный смысл.

Понятие «ЗОЖ» является индивидуальным, характеризует состояние и образ жизни конкретного человека, отражает состояние его здоровья, отношения человека с окружающим миром людей и природы. С 1990-х гг. в связи с общей либерализацией российского социума понятие ЗОЖ стало разрабатываться и все более распространяться в России: в разных областях медицины, педагогики, социологии, экологии. Но если проанализировать даже краткий обзор диалектики понимания здоровья, то видно, что в концептуальных отечественных научных разработках знаний о здоровье сформировалось два важных направления: первое – советское, акцентирующее внимание на общественном здоровье и здоровом образе жизни населения; второе – постсоветское, переносящее главный

акцент на индивидуальное здоровье и здоровый образ жизни конкретного человека. В обоих направлениях накоплен важный научно-практический опыт, имеются важные достижения, которые надо не отвергать в угоду одному из направлений, а интегрировать лучшие результаты в работе с людьми, в сферах образования, здравоохранения и других общественных отношениях.

Смысл одностороннего подхода к здоровью кратко можно обозначить следующим образом. Общественное здоровье является необходимым, очень важным понятием, но если за самыми общими смыслами и условиями не видеть и не понимать отдельного человека с его здоровьем, то смысл понятия оказывается заформализованным, и оно становится содержательно пустым, безжизненным. Напротив, если опираться только на понятие ЗОЖ, то его смысл может оказаться очень индивидуалистичным, даже эгоцентричным (мое здоровье и мое существование превыше всего), в результате формализуются и исчезают общесоциальные и природно-экологические условия существования любого индивида, что тоже неверно.

Комплексный подход к пониманию и реализации принципов общественного здоровья и ЗОЖ. На основе изложенного можно с уверенностью утверждать, что необходима отмеченная интеграция понятий и реальностей общественного здоровья и индивидуального образа жизни конкретных людей. Что это значит в плане исследования и реализации такой интегративной работы? Во-первых, это (как отмечено) *синтез* лучших достижений отечественной науки по обоим направлениям. Во-вторых, реальная работа по оздоровлению образа жизни отдельных людей и населения регионов, страны в целом в сфере здравоохранения (профилактики, гигиены, а также излечения заболеваний). В-третьих, это реальная педагогическая работа во всех учебных заведениях страны: от дошкольных до высших – по приобретению знаний о здоровом образе жизни отдельных индивидов и их совместном существовании (в педагогических коллективах), целенаправленная оздоровительно-воспитательная психолого-педагогическая работа на всех этапах подготовки личности к жизни в обществе. В-четвертых, осуществление теоретического сравнения и практическое взаимодействие общественного здоровья и здорового образа жизни.

Анализируя термин «здоровый образ жизни» как понятие и реальную деятельность, необходимо сравнить его с понятием здоровья [4–6; 8; 9]. Если здоровье человека представляет собой определенное состояние его организма (телесное, психоэмоциональное, духовно-нравственное), отличающееся хорошими или наилучшими параметрами, то ЗОЖ – это уже нечто иное. Это определенная комплексная характеристика жизне-

деятельности человека, лежащие в ее основе стереотипы поведения, которые в итоге обеспечивают организму здоровое состояние, или здоровье человека. Иными словами, ЗОЖ – это и предпосылка, и условие, и во многом основа достижения здоровья человеком.

Кроме того, в проблему ЗОЖ обязательно входит сам феномен и концепт здоровья, его современное понимание, анализируются пути достижения здоровья посредством определенных видов ЗОЖ, определяются пути деформации ЗОЖ и его разрушения путем неверных форм жизнедеятельности, вредных привычек и т. д. Если добавить понятие и реальность общественного здоровья, то ЗОЖ отдельных людей с необходимостью связывается с общим здоровьем населения, с социальными условиями жизни людей, с состоянием системы общественного здравоохранения, валеологического обучения и воспитания в сфере образования.

Поскольку на практике люди могут вести как здоровый, так и нездоровый образ жизни, проблему здоровья, общественного здоровья и ЗОЖ необходимо рассматривать диалектически, во взаимодействии противоположностей, с антиподами феноменов: здоровье – болезнь, общественное здоровье – общественное нездоровье, здоровый образ жизни – нездоровый образ жизни [6; 8; 9]. Соответственно этому ставится задача выделять процессы, которые в корне изменяют исходную сущность здоровья «с точностью до наоборот», по принципу «хотели, как лучше (стремились к здоровью, например, с помощью фарм-бизнеса), а получилось, как всегда». Также встает противоположная задача: выявлять и своевременно направлять обратные процессы – от общественных и индивидуальных болезней к здоровью человека и общества, к оздоровлению социальной и природной среды существования.

Заключение

В совокупности реализация комплексного подхода к пониманию здоровья человека и общества формирует знаниевую культуру здорового образа жизни, а практическое воплощение сложнейшей задачи оздоровления населения страны в целом и отдельных людей в частности будет означать реальную социальную культуру здорового образа жизни в России. При этом педагогические и медицинские вузы являются той уникальной образовательной средой, где возможна интеграция отмеченных выше теоретических и практических направлений деятельности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. **Амосова Н. О.** Понятия «психическое здоровье» и «психологическое здоровье» в современной психологии // Менеджмент здоровьесберегающих технологий в образовательном пространстве вуза: материалы науч.-практ. конф. – М.: СГА, 2008. – [Элек

- тронный ресурс]. – URL: http://www.conf.muh.ru/081030/thesis_amosova.htm (дата обращения: 22.09.2016).
2. **Колтыгина Е. В., Кувшинникова В. А.** Психолого-педагогические проблемы формирования здорового образа жизни студентов и физической культуры // Сб. науч. тр. – Барнаул: БГПУ, 2008. – С. 116–120.
 3. **Дерябо С., Ясвим В.** Отношение к здоровью и к здоровому образу жизни: Методика измерения // Директор школы. – 1999. – № 2. – С. 7–16.
 4. **Брехман И. И.** Валеология – наука о здоровье. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 208 с.
 5. **Казначеев В. П.** Здоровье нации. Просвещение. Образование. – М.; Кострома: Костром. ГПУ им. Н. А. Некрасова, 1996. – 248 с.
 6. **Климова В.** Человек и его здоровье. – М.: Знание, 1990. – 224 с.
 7. **Рассыпнов В. А., Ромашина С. Я., Ушакова Е. В.** Философия здоровья как вузовская учебная дисциплина (Проблема обоснования) // Педагог: Теория, методология, практика. – 1998. – № 2. – С. 108–118.
 8. **Бакштанский В. Л., Жданов О. И.** Менеджмент вашего здоровья. – М.: ПЕР СЭ, 2000. – 224 с.
 9. **Орехова Т. Ф.** Теоретические основы формирования здорового образа жизни субъектов педагогического процесса в системе современного общего образования. – М.: ФЛИНТА, 2011. – 352 с.

REFERENCES

1. **Amosova N. O.** (2008). The concept of «mental health» and «psychological health» in modern psychology. Health-management technologies and materials in the educational space of the university: Materials of scientific-practical. Conf. Moscow: WGA, 2008. [Electronic resource]. Available at: http://www.conf.muh.ru/081030/thesis_amosova.htm (accessed: 09.22.2016).
2. **Koltygina E. V., Kushvinnikova V. A.** (2008). Psychological and pedagogical problems of formation of healthy lifestyle and physical education of students. *Coll. of scientific works*. Barnaul: State Pedagogical University Publ., pp. 116–120. (In Russian)
3. **Deryabo S., Yasvim V.** (1999). Attitude to health and healthy lifestyle: a measuring technique. *Director of the School*, no. 2, pp. 7–16. (In Russian)
4. **Brekhman I. I.** (1990). *Valeology as the science of health*. Moscow: Physical Education and Sports Publ., 208 pp. (In Russian)
5. **Kaznacheev V. P.** (1996). *National health. Enlightenment. Education*. Moscow; Kostroma: N. A. Nekrasov SPU Publ., 248 pp. (In Russian)
6. **Klimova V.** (1990). *Human being and his health*. Moscow: Znaniye Publ., 224 pp. (In Russian)
7. **Rassypnov V. A., Romashina S. Ya., Ushakova E. V.** (1998). Health philosophy as a higher education academic discipline (justification problem). *Pedagogue: Theory, Methodology, Practice*, no. 2, pp. 108–118. (In Russian)
8. **Bakshtantskiy V. L., Zhdanov O. I.** (2000). *Management of your health*. Moscow: PER SE Publ., 224 pp. (In Russian)
9. **Orekhova T. F.** (2011). *Theoretical bases of formation of healthy lifestyle of the subjects of pedagogical process in the system of modern general education*. Moscow: FLINTA Publ., 352 pp. (In Russian)

BIBLIOGRAPHY

- Капилевич, Л. В., Андреев, В. И.** (2008). *Health and healthy lifestyle. Teaching guide*. Tomsk: TPU Publ., 102 pp. (In Russian)

Koltygina, E. V. (2009). The attitude of the students of pedagogical higher education institutions to health, healthy lifestyles and the problem of its formation. *WRC IDO BSPU*. Barnaul: Barnaul State Pedagogical University Publ., 73 pp. (In Russian)

Kosenko, T. S., Vlasyuk, N. N. (2015). Russia: in search of the value foundation of upbringing. *Philosophy of Education*, no. 6(63), pp. 127–134. (In Russian)

Opletin, A. A. (2008). *Pedagogical foundations of social-moral self-development of the personality of the student (on the basis of physical education)*. Perm: IVESEP SPb Pybl., 224 pp. (In Russian)

Physical education of student (2000): Textbook. Ed. V. I. Ilyinich. Moscow: Gardariki Publ., 448 pp. (In Russian)

Rassypnov, V. A., Romashina, S. Y., Ushakova, E. V. (1998). Health philosophy as a higher education academic discipline (justification problem). *Teacher*, no. 1, pp. 35–43. (In Russian)

Rassypnov, V. A., Romashina, S. Ya., Ushakova, E. V. (1998). The philosophy of health as a basis of valeological education. *Theory and practice of healing the people of Russia: Materials of the International scientific-practical. Conf.* Barnaul: BGPU Publ., 8 p. (In Russian)

Shatalova, G. I. (1997). *Health philosophy*. Moscow: Ellen K, 256 pp. (In Russian)

Torokhova, E. I. (2000). *Valeology. Dictionary*. Moscow: Flinta: Nauka, 241 pp. (In Russian)

Ushakova, E. V. (2003). The general laws of life and the educational process. *Philosophy of Education*, no. 9, pp. 63–71. (In Russian)

Принята редакцией: 26.10.2016